

献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
1火 おやこ親子どんぶり 竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「卵、鶏肉、人参、かまぼこ、玉ねぎ、葉ねぎ、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」竹輪、玉ねぎ、人参、しょうが、米油、濃口、トウバンジャン、赤みそ、みりん」米、麦」牛乳	585	30.6	12.7	404	2.1	356	0.27	0.53	10	2.2	3.1
2水 わかめスープ 血うどん 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、人参、大根、玉ねぎ、しょうが、白炒りゴマ、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」豚肉、青ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく、しょうが、濃口、食塩、白こしょう、酒、澱粉、米油、ごま油、血うどん種」米、麦」牛乳	608	23.5	19.0	273	1.4	230	0.49	0.45	20	1.8	3.7
3木	文化の日											
4金 おつきりこみ わかさぎの唐揚げ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、人参、大根、ごぼう、里芋、白菜、酒、濃口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー、米油」わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」米、麦」牛乳	645	28.3	16.0	526	2.2	236	0.40	0.48	22	2.0	3.7
7月 けんちん汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳 納豆	「突きこんにやく、人参、大根、葉ねぎ、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、食塩」ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、澱粉、米酢、上白糖、濃口、米油」米、麦」牛乳」納豆	654	34.1	20.7	385	3.3	291	0.28	0.65	13	1.7	5.9
8火 みそ汁 白菜の塩昆布炒め 味噌汁 さつまいもごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」豚肉、白菜、人参、塩昆布、薄口、食塩、米油、ごま油」さつまいも、食塩、米」牛乳	571	25.3	14.1	336	2.4	163	0.61	0.49	33	3.4	6.1
9水 おでん 切干のキムチ和え 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、豚肉、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」切干大根、人参、ほうれん草、豚肉ミンチ、キムチ、白炒りゴマ、濃口、食塩、米油、ごま油」米、麦」牛乳	615	29.7	16.7	481	2.8	201	0.68	0.53	29	2.1	9.0
10木 かぶのスープ ラビオリのクリーム煮 コッペパン 牛乳	「鶏肉、玉ねぎ、かぶ、人参、かぶの葉、食塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ」ラビオリ、人参、玉ねぎ、ポタージュの素、生クリーム、牛乳、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」コッペパン」牛乳	601	28.4	16.4	318	1.6	236	0.68	0.70	16	3.7	4.2
11金 かす汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳	「鮭、油揚げ、人参、大根、葉ねぎ、突きこんにやく、母ちゃん味噌、酒かす、薄口、削り節、昆布パウダー」鶏肉、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」米、麦」牛乳	512	23.2	12.1	347	1.9	306	0.24	0.44	15	1.8	4.7
14月 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、濃口、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」ひじき、鶏肉、大豆、人参、いんげん、突きこんにやく、上白糖、米油、酒、みりん、濃口」米、麦」牛乳	600	30.5	17.2	374	3.8	352	0.56	0.50	10	1.9	5.8
15火 チキンカレー 野菜のマヨネーズ炒め 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうが、カレールー、米油、赤ワイン」キャベツ、人参、玉ねぎ、米油、食塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ」米、麦」ヨーグルトドリンク	620	24.1	12.7	922	1.9	226	0.29	0.41	40	2.4	9.7
16水 すき焼き煮 ごま和え 麦入りごはん 牛乳	「白菜、焼き豆腐、糸こんにやく、根深ねぎ、豚肉、すき焼き麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」ほうれん草、人参、しめじ、すりごま、上白糖、濃口」米、麦」牛乳	587	28.2	16.0	385	2.9	331	0.62	0.52	19	1.4	5.3
17木 肉団子のスープ エリンギのソテー パンパン 牛乳	「人参、ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、にら、春雨、にんにく、しょうが、鶏がらスープ、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」エリンギ、ベーコン、玉ねぎ、人参、米油、濃口、食塩、白こしょう」パンパン」牛乳	585	23.6	17.9	293	1.3	241	0.71	0.74	11	2.9	3.9
18金 麩のみそ汁 鶏肉のから揚げ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「白玉麩、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」鶏肉、しょうが、濃口、酒、澱粉、米油」キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」米、麦」牛乳	622	27.1	18.0	315	2.2	236	0.24	0.46	20	2.4	3.5
21月 豚汁 さつまいもと鶏の煮物 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにやく、大根、葉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにやく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」米、麦」牛乳	592	29.1	14.4	343	2.5	279	0.50	0.50	22	2.0	5.4
22火 豆腐のすまし汁 サバのみそ煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「豆腐、玉ねぎ、人参、大根、薄口、食塩、昆布パウダー、削り節」サバ、しょうが、酒、上白糖、濃口、母ちゃん味噌、みりん」米、麦」牛乳」納豆	611	30.9	18.8	327	3.3	163	0.28	0.67	7	2.3	4.5
23水	勤労感謝の日											
24木 鶏とキャベツの生姜スープ ごぼうの炒めサラダ ミルクツイスト ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「鶏肉、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、人参、酒、鶏がらスープ、薄口、濃口、食塩、米油、白こしょう、」ごぼう、人参、チキンハム、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、食塩、米油」ミルクツイスト」ヨーグルトドリンク	591	29.2	12.0	979	8.4	171	0.60	0.68	24	2.5	5.7
25金 みそ汁 豚肉とヤーコンの甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、白菜、大根、油揚げ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」豚肉、ヤーコン、人参、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」米、麦」牛乳	581	27.9	15.8	334	2.3	402	0.67	0.50	25	2.2	3.8
28月 ワンタンスープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、ワンタン、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」豚肉、ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、濃口、澱粉、ごま油、食塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」米、麦」牛乳	586	32.3	15.3	270	1.6	313	0.69	0.54	19	2.1	3.4
29火 きつねうどん キャベツとツナの煮浸し ゆかりごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、かまぼこ、削り節、昆布パウダー、薄口、みりん、油揚げ、濃口、上白糖、」キャベツ、人参、シーチキン、しょうが、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」米、麦、ゆかり」牛乳	576	22.9	14.7	346	1.9	296	0.22	0.40	21	2.7	3.9
30水 トックスープ タクライスの具 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」豚肉ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、カットマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ、タバスコ」米、麦」牛乳	588	25.1	13.3	254	1.5	223	0.59	0.48	15	2.4	3.0

* 献立は変更することがあります。



豊能町でつくられた食べ物があふれる日です。