

	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 木	ブラウンシチュー マカロニサラダ コッペパン 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、ビーフシチュールー、トマトピューレ、ケチャップ、白こしょう、赤ワイン、米油」「マカロニ(ツイスト)、チキンハム、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」	677	27.9	24.7	315	1.8	314	0.94	0.73	32	3.2	8.2
2 金	かきたま汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	582	27.1	15.6	309	2.2	183	0.62	0.54	21	1.8	6.5
5 月	豚汁 大学芋 麦入りごはん 牛乳 納豆	「豚肉、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、米油、上白糖、濃口、黒炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」「納豆」	681	26.1	20.2	361	3.3	158	0.45	0.60	25	1.9	6.6
6 火	おでん 糸こんにやくの炒めもの 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、鶏肉、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「糸こんにやく、青ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白炒りごま、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	543	26.3	12.8	450	2.4	196	0.26	0.43	30	1.5	7.5
7 水	わかめスープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「カットわかめ、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」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、赤みそ、濃口、上白糖、米油、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」	598	23.6	13.6	286	2.0	241	0.47	0.45	10	2.4	4.6
8 木	洋風スープ チリコンカン 2枚食パン ヨーグルトドリンク	「ウインナー、マカロニ(アルファベット)、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「豚肉ミンチ、大豆の華、大豆、玉ねぎ、にんにく、濃厚ソース、ケチャップ、米油、食塩、白こしょう、タバスコ」「食パン」「ヨーグルトドリンク」	620	33.3	16.0	973	3.2	82	0.93	0.69	14	3.3	8.7
9 金	肉団子のスープ 高野の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「人参、ポーキ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」「高野豆腐、鶏肉細切れ、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、食塩、上白糖、削り節」「米、麦」「牛乳」	596	28.6	16.7	330	2.1	253	0.27	0.45	10	2.1	3.3
12 月	肉豆腐 切干大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、澱粉」「切干大根、いんげん、人参、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」	588	27.3	15.9	384	2.9	305	0.57	0.48	11	1.5	5.5
13 火	けんちん汁 豚肉と蕪の煮物 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」「豚肉、かぶ、人参、しめじ、米油、上白糖、薄口、削り節」「米、麦」「牛乳」「納豆」	615	33.1	19.1	388	3.5	265	0.63	0.67	16	1.5	6.5
14 水	キムチチゲ オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、もやし、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、チキンハム、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	580	26.7	15.7	319	2.5	327	0.53	0.53	21	2.3	4.6
15 木	大根スープ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 牛乳	「人参、大根、葉ねぎ、白炒りゴマ、しょうが、鶏がらスープ、食塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「ホキ、酒、澱粉、米油、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう」「割れコッペパン」「牛乳」	617	26.5	25.9	305	1.2	181	0.55	0.68	19	3.0	3.0
16 金	チキンカレー ザワークラウト 麦入りごはん 牛乳	「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、食塩、酢、上白糖、黒こしょう」「米、麦」「牛乳」	592	22.8	13.5	295	1.8	446	0.32	0.45	37	2.0	9.1
19 月	冬野菜のスープ ささみのコーンフレーク揚げ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳 	「かぶ、大根、根深ねぎ、白菜、人参、鶏がらスープ、薄口、食塩、白こしょう」「ささ身、食塩、白こしょう、小麦粉、コーンフレーク、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」	613	17.5	14.5	274	1.9	264	0.34	0.55	33	2.1	4.0
20 火	かす汁 ごぼうの土佐煮 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」「ゴボウ、豚肉、板こんにやく、花かつお、白炒りゴマ、三温糖、濃口、みりん、米油」「米」「牛乳」	562	27.3	14.6	337	2.3	195	0.49	0.48	9	1.6	4.3
21 水	四川風スープ 野菜の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、玉ねぎ、根深ねぎ、トウバンジャン、春雨、澱粉、ごま油、薄口、食塩、白こしょう、しょうが、米油、鶏がらスープ」「キャベツ、豚肉、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、酒、濃口、赤みそ、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	564	25.1	14.3	273	2.0	86	0.58	0.48	20	1.8	3.5
22 木	かぼちゃのスープ 鶏肉のトマトソース煮込み クロワッサン ヨーグルトドリンク(マスカット)	「ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトカット缶、しめじ、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、食塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「クロワッサン」「ヨーグルトドリンク(マスカット)」	601	27.3	22.6	332	10.1	210	0.63	0.64	24	2.6	5.8

* 献立は変更することがあります。



豊能町で作られた食べ物があふれる日です。