

豊能町教育委員会

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 レタススープ テリコンカン 2枚食パン 牛乳	「レタス、鶏肉細切れ、玉ねぎ、スイートコーン、人参、にんにく、しょうが、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「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」「牛乳」	656	38.4	22.5	354	3.6	162	0.94	0.75	10	2.6	9.0
2 金 団子汁 鶏肉の炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「鶏肉、玉ねぎ、人参、澱粉、米油、上白糖、酒、みりん、濃口、白炒りゴマ、しょうが」「米、麦」「牛乳」	604	29.2	13.0	340	2.5	292	0.27	0.47	13	2.0	4.4
5 月 チキンカレー 野菜炒め 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、カレーパウダー、米油、白こしょう、赤ワイン」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	591	26.0	6.3	928	2.0	298	0.32	0.43	44	2.5	10.5
6 火 トックスープ 白身魚の甘酢あん わかめごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉細切れ、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」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口」「カットわかめ、白炒りゴマ、食塩、米、麦」「牛乳」	622	26.7	15.6	278	1.4	269	0.23	0.47	12	2.8	2.6
7 水 かきたま汁 マーボー春雨 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」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、人参、玉ねぎ、人参、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」	594	25.4	15.3	317	2.7	264	0.48	0.52	20	2.1	7.8
8 木 洋風スープ ペンネのトマトソース コッペパン 牛乳	「ウインナー、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」「マカロニ、しめじ、玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉ミンチ、オリーブ油、白ワイン、トマトダイスカット缶、鶏がらスープ、ケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、食塩、パセリ粉」「コッペパン」「牛乳」	632	29.7	19.9	304	1.8	244	0.91	0.75	19	3.4	4.6
9 金 わかめスープ 煮込みハンバーグ 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」「ハンバーグ、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、マッシュルーム、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」	593	23.3	17.0	368	3.1	310	0.30	0.46	12	2.6	5.0
12 月 中華スープ ホイコーロー 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、鶏肉細切れ、根深ねぎ、豆腐、しょうが、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、しょうが、赤みそ、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	597	32.3	15.5	283	2.0	316	0.69	0.55	29	2.1	3.8
13 火 味噌汁 新じゃがの煮物 ごはん 牛乳 納豆	「キャベツ、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「じゃがいも、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、濃口、上白糖、米油、みりん」「米」「牛乳」「納豆」	595	25.3	15.1	342	3.2	266	0.42	0.61	37	2.1	10.5
14 水 きつねうどん キャベツとツナの煮びたし 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、みりん」「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」	590	24.3	15.4	349	2.0	296	0.23	0.40	23	2.7	4.1
15 木 春雨スープ 豆入りポテトサラダ アップルパン ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「春雨、鶏肉細切れ、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、にら、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「じゃがいも、白いんげん、人参、シーチキン、スイートコーン、食塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「アップルパン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	601	25.6	11.2	943	8.5	134	0.62	0.62	16	2.4	9.2
16 金 すまし汁 ちくわとごぼうの甘辛揚げ 麦入りごはん 牛乳	「人参、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、油揚げ、えのきたけ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ごぼう、竹輪、小麦粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	605	22.5	15.4	560	2.0	144	0.25	0.41	10	2.2	5.2
19 月 味噌汁 サバの生姜煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「おつゆ麩、人参、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「サバ、しょうが、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」「納豆」	621	31.9	18.7	333	3.4	167	0.29	0.68	13	2.5	5.0
20 火 豚じゃが ごもきんびら 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、三温糖、濃口、酒、米油」「鶏肉細切れ、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」	597	27.8	13.8	309	2.0	337	0.64	0.50	32	1.3	10.5
21 水 味噌汁 豚肉となすの炊いたん 麦入りごはん 真菜漬け炒め 牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、なす、人参、しょうが、葉ねぎ、薄口、みりん、上白糖、食塩、昆布パウダー、削り節」「米、麦」「真菜漬け、ゴマ、濃口」「牛乳」	592	30.4	16.8	355	2.8	263	0.79	0.54	23	3.0	8.0
22 木 肉団子のスープ 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 コッペパン 牛乳	「人参、ポーク・チキンミートボール、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」「鶏肉、じゃがいも、酒、澱粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「コッペパン」「牛乳」	683	34.4	22.3	290	1.7	179	0.71	0.75	25	3.2	8.1
23 金 アーサー汁 麩チャンプルー クファージュシー 牛乳 パインゼリー	「あおさ、かまぼこ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ、しょうが、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「すきやき麩、食塩、豚肉、にら、玉ねぎ、米油、白こしょう、濃口」「豚肉、刻み昆布、人参、米、食塩、濃口、酒、だし」「牛乳」「パインゼリー」	591	28.4	15.1	318	2.4	335	0.64	0.56	11	2.7	4.7
26 月 けんちん汁 マグロのごま醤油がらめ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「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」「マグロ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油、上白糖、黒炒りゴマ、酒」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	618	31.1	16.7	376	3.3	266	0.33	0.44	26	2.1	4.6
27 火 ハヤシライス フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「みかん缶詰、黄桃缶詰、パイン缶詰」「米、麦」「牛乳」	640	24.5	17.2	266	1.7	212	0.65	0.47	13	2.1	3.7
28 水 キムチスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「キムチ、豚肉、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、米油、母ちゃん味噌、鶏がらスープ」「豚肉、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、澱粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	617	33.3	17.2	269	2.0	275	0.88	0.57	23	2.3	3.7
29 木 マルガトニー風スープ ごぼうの炒めサラダ 黒糖パン 牛乳	「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、スパゲティ、根深ねぎ、牛乳、生クリーム、カレー粉、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「ごぼう、人参、鶏肉細切れ、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」「黒糖パン」「牛乳」	606	25.2	20.3	360	2.3	235	0.71	0.74	14	2.3	5.1
30 金 肉豆腐 焼きビーフン 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」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ビーフン、鶏がらスープ、食塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	640	31.0	17.8	335	2.7	312	0.69	0.50	14	1.6	4.3

\* 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出る日です。