

献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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 水 四川風スープ 酢豚 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、玉ねぎ、根深ねぎ、トウバンジャン、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」「豚肉、酒、白こしょう、しょうが、玉ねぎ、人参、ケチャップ、米油、米酢、上白糖、食塩、鶏がらスープ、濃口、澱粉」「米、麦」「牛乳」	605	28.8	15.6	89.2	258	1.9	160	0.70	0.50	14	2.4	2.7
2 木 肉団子のスープ ラタトゥイユ パイナップル 牛乳	「人参、ホーク・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」「野菜ミックス、トマトダイスカット缶詰、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、白ワイン、食塩、白こしょう、オリーブ油、ウスターソース、鶏がらスープ」「パイナップル」「牛乳」	610	24.1	19.2	83.4	302	1.5	196	0.72	0.72	41	2.9	4.4
3 金	ぶんかひ 文化の日												
6 月 ほうとう おかか和え 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、かぼちゃ、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、油揚げ、酒、濃口、削り節、母ちゃん味噌」「白菜、人参、しめじ、花かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	593	25.1	14.7	95.2	338	2.4	311	0.53	0.50	28	2.4	5.4
7 火 さつま汁 白菜の塩昆布炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「さつまいも、人参、大根、玉ねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、白菜、塩昆布、薄口、食塩、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	619	30.1	17.2	91.4	370	3.4	164	0.62	0.65	27	2.5	6.7
8 水 キムチラーメン オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「ラーメン、焼豚、キムチ、人参、にら、きくらげ、食塩、白こしょう、濃口、米油、ごま油、鶏がらスープ」「チンゲンサイ、玉ねぎ、豚肉、人参、にんにく、しょうが、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	610	27.3	14.9	93.6	285	2.0	343	0.64	0.53	17	2.1	4.1
9 木 コンソメスープ 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 黒糖パン ヨーグルトドリンク	「スイートコーン、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ粉、濃口、薄口、米油、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「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」「黒糖パン」「ヨーグルトドリンク」	627	32.2	10.9	99.9	938	2.1	84	0.68	0.72	34	3.3	10.6
10 金 親子どん 卵の花の炒り煮 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」「おから、ごぼう、人参、突きこんにやく、葉ねぎ、米油、上白糖、薄口、みりん、削り節」「米、麦」「牛乳」	593	30.0	14.4	88.7	344	2.5	452	0.29	0.58	10	1.9	5.8
13 月 すき焼き煮 ごま酢炒め 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」「キャベツ、人参、鶏肉細切れ、すりゴマ、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	596	31.6	16.4	82.6	360	2.6	138	0.61	0.50	26	1.4	4.3
14 火 いものこ汁 鮭のみぞれあん 麦入りごはん 牛乳 納豆	「さといも、大根、突きこんにやく、人参、油揚げ、葉ねぎ、ごぼう、母ちゃん味噌、昆布パウダー、削り節」「鮭、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ、しょうが、上白糖、薄口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー」「米、麦」「牛乳」「納豆」	641	31.2	19.3	90.9	362	3.4	201	0.33	0.67	13	2.4	7.0
15 水 もやしのスープ 皿うどん 麦入りごはん 牛乳	「もやし、玉ねぎ、人参、しょうが、鶏がらスープ、食塩、薄口、酒、米油、白こしょう」「豚肉、青ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、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、皿うどん麺」「米、麦」「牛乳」	605	24.2	18.4	88.2	262	1.5	228	0.49	0.46	19	2.0	3.7
16 木 クリームシチュー 野菜のソテー コッペパン 牛乳	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ、生クリーム、食塩、白こしょう、米油」「キャベツ、青ピーマン、人参、チキンハム、米油、食塩、白こしょう、濃口」「コッペパン」「牛乳」	600	30.8	18.4	79.9	332	1.6	331	0.69	0.75	43	2.7	7.9
17 金 味噌汁 豚肉とヤーコンの甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「小松菜、大根、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、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」	604	29.3	16.3	86.7	354	2.7	372	0.72	0.52	28	2.2	3.9
20 月 豚汁 五目きんぴら 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」「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」	600	31.0	15.7	86.1	358	2.4	307	0.55	0.51	17	2.2	5.4
21 火 マーボー豆腐 チンゲンサイの中華炒め 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、赤味噌、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、豚肉、鶏がらスープ、白こしょう、澱粉、上白糖、濃口、酒」「米、麦」「牛乳」	598	29.8	18.2	82.6	360	3.1	327	0.73	0.51	16	1.8	4.5
22 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、厚揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「切干大根、人参、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」	594	24.8	13.9	97.8	442	2.5	156	0.50	0.48	29	2.1	9.0
23 木	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日												
24 金 なめこ汁 イカ天 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、なめこ、大根、鶏肉細切れ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「イカ天、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」	610	25.9	17.1	92.1	320	2.2	157	0.28	0.42	20	2.3	3.8
27 月 ポークカレー 切干のごまネーズ 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「切干大根、鶏肉細切れ、キャベツ、人参、薄口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、鶏がらスープ、米油」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	650	26.3	13.8	106.3	946	8.9	208	0.59	0.44	27	2.5	9.9
28 火 すまし汁 ささみのコーンフ레이크揚げ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、人参、大根、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ささ身、食塩、白こしょう、小麦粉、コーンフ레이크、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」	634	16.9	14.6	102.3	297	2.3	210	0.34	0.53	28	2.0	3.7
29 水 たぬき汁 豚肉のいためもの 麦入りごはん 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「豚肉、濃口、酒、人参、玉ねぎ、上白糖、人参、青ピーマン、米油、食塩」「米、麦」「牛乳」	594	29.0	18.0	81.4	335	2.2	305	0.73	0.51	18	1.4	4.0
30 木 かぶのスープ 焼きそば 割れコッペパン 牛乳	「鶏肉細切れ、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」「ラーメン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、食塩、米油、濃厚ソース、ウスターソース、酒、白こしょう、あおのり」「割れコッペパン」「牛乳」	597	33.6	17.7	26.9	320	1.8	240	0.95	0.75	30	2.9	4.2

\* 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。