

豊能町教育委員会

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 金 ワンタンスープ 豚肉のマヨネーズ炒め 中華おこわ 牛乳	「鶏肉細切れ、白菜、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、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、食塩」「米、もち米、酒、濃口、人参、焼豚、ごま油、上白糖、食塩、薄口」「牛乳」	631	32.4	19.5	81.2	260	1.6	217	0.68	0.53	30	3.1	2.5
4 月 ちゃんぽんうどん 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「うどん、豚肉、かまぼこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ、鶏がらスープ、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、澱粉」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」	595	28.2	14.6	89.5	271	1.7	156	0.65	0.49	21	1.9	4.3
5 火 ヤーコンの味噌汁 高山ごぼうの土佐煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「ヤーコン、白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ごぼう、豚肉、板こんにゃく、花かつお、白炒りゴマ、三温糖、濃口、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」	601	29.6	16.6	89.0	375	3.5	268	0.56	0.64	12	2.1	7.9
6 水 トックスープ チンジャオオロス 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」「豚肉せん切り、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」	598	26.6	14.5	90.6	252	1.4	300	0.66	0.49	18	1.7	2.8
7 木 ブラウンシチュー 豆入りポテトサラダ コッペパン ヨーグルトドリンク	「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」「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」「コッペパン」「ヨーグルトドリンク」	644	28.1	16.4	95.5	933	2.1	210	0.94	0.68	26	3.1	12.7
8 金 鶏とキャベツの生姜スープ アジフライ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「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」「アジ、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」	599	30.5	15.2	87.9	291	3.2	305	0.29	0.51	37	1.6	4.1
11 月 洋風スープ ごぼうの炒めサラダ チキンライス 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、マカロニ、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「ごぼう、人参、チキンハム、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りごま、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、食塩、米油」「米、鶏がらスープ、鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、米油、食塩、白こしょう」「牛乳」	598	30.1	16.2	84.8	282	1.7	357	0.36	0.53	22	3.0	4.6
12 火 かす汁 ヤーコンのスティック揚げ 麦入りごはん 牛乳 納豆	「鮭、油揚げ、人参、大根、根深ねぎ、きくいも、突きこんにゃく、母ちゃん味噌、酒かす、薄口、削り節、昆布パウダー」「ヤーコン、澱粉、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」「納豆」	624	25.1	18.5	93.7	355	2.9	429	0.27	0.60	30	1.8	5.7
13 水 肉団子のスープ 八宝菜 麦入りごはん 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」「豚肉、青ピーマン、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」	620	29.1	18.1	84.1	274	1.7	320	0.71	0.52	21	2.3	3.7
14 木 ベジタスープ ハンバーガー パンズ 牛乳	「人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、春雨、竹輪、しょうが、米油、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「バーガーパティ、濃口、上白糖、みりん、澱粉、キャベツ、人参、食塩、白こしょう、米油」「パンズ」「牛乳」	633	28.0	21.5	78.2	417	3.0	178	0.69	0.71	29	3.8	6.0
15 金 チキンカレー マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールー、米油、赤ワイン」「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」「米、麦」「牛乳」	658	26.3	19.0	99.8	291	1.9	307	0.32	0.46	36	2.3	8.8
18 月 沢煮 れんこんと鶏の甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉せん切り、人参、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、食塩、酒、薄口」「鶏肉、れんこん、人参、ごぼう、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」	590	32.5	13.3	86.7	302	1.9	344	0.53	0.53	18	1.2	3.6
19 火 かぼちゃの味噌汁 鮭のみぞれあん 麦入りごはん 牛乳	「かぼちゃ、人参、油揚げ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鮭、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのきたけ、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」	603	26.1	16.7	91.7	323	2.3	316	0.30	0.50	20	2.5	4.6
20 水 団子汁 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	610	28.6	16.5	89.0	333	2.5	163	0.66	0.52	16	2.6	4.2
21 木 コーンスープ 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(ストロベリー)	「クリームコーン缶詰、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、食塩、鶏がらスープ、米油」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトダイスカット缶詰、しめじ、パセリ粉、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(ストロベリー)」	625	26.7	21.5	80.6	910	8.7	208	0.61	0.67	23	2.7	8.4

* 献立は変更することがあります。



豊能町で作られた食べ糧が出る日です。