

献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
4 火 ポトフ オイスターソースいため バターうずまきパン 牛にゅう	じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ ポークウインナー パセリ セロリ 塩 薄口 濃口 油 こしょう ポークブイヨン 鶏肉 たけのこ水 煮 こんにやく 人参 にんにく しょうが 濃口 オイスターソース 酒 油 ごま油 砂糖 小麦粉 小麦	583	24.2	19.7	318	1.55	468	0.77	0.68	31	2.76	4.9
5 水 豚汁 糸こんにやくの炒めもの ツナの炊き込みごはん 牛にゅう	豚肉 酒 人参 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ 油あげ 粉かつお 昆布パウダー みそ 糸こんにやく 人参 ビーマン 白ゴマ 油 みりん 酒 濃口 砂糖 米 まぐろ油漬け 干しいたけ しょうが 人参 濃口 酒 塩 粉かつお	545	23.7	16.3	311	2.0	367	0.46	0.45	16	2.6	4.3
6 木 ミネストローネ コーンのソテー 揚げパン1/2 コッペパン1/2 牛にゅう	人参 玉ねぎ ポークウインナー ベーコン アルファベットマカロニ キャベツ セロリ パセリ トマト缶 トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう チキンブイヨン 冷凍コーン 人参 油 濃口 こしょう 塩 コッペパン きなこ 塩 砂糖 油 コッペパン	644	21.2	22.5	313	1.74	376	0.70	0.66	18	2.5	6.6
7 金 親子どんぶり ひじきの炒め煮 パインゼリー 牛にゅう	鶏卵 鶏肉 人参 かまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 油 みりん 濃口 砂糖 昆布パウダー 削り節 米 麦 ひじき 鶏肉 大豆水 煮 人参 冷凍いんげん こんにやく 砂糖 濃口 油 みりん 酒 パインゼリー	599	28.0	12.9	315	3.93	441	0.24	0.57	8	1.9	4.4
10 月 すまし汁 切り干し大根の含め煮 サンマの蒲焼風 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍白玉団子 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 薄口 塩 昆布パウダー 削り節 切り干し大根 人参 油揚げ 濃口 砂糖 油 みりん 酒 削り節 冷凍さんま 酒 片栗粉 油 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 米 麦	705	22.2	24.2	321	2.36	163	0.19	0.46	6	2.2	3.5
11 火 冬瓜とベーコンのカレースープ チンゲンサイのクリーム煮 コッペパン 牛にゅう	ベーコン ひよこ豆水煮 冬瓜 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ カレー粉 砂糖 濃口 油 塩 こしょう 片栗粉 ポークブイヨン チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ロースハム 生クリーム 牛乳 ポタージュの素 塩 こしょう 油 コッペパン	592	25.1	19.8	319	1.63	265	0.80	0.68	24	2.7	4.8
12 水 ラーメン 豚肉とごぼうの炒め物 ゆかりごはん 牛にゅう	冷凍中華麺 焼き豚 キャベツ 人参 たけのこ水煮 ねぎ しょうが 塩 こしょう 濃口 油 オイスターソース ポークブイヨン 豚肉 ごぼう ビーマン にんにく 白ごま 濃口 砂糖 みりん 油 酒 米 麦 ゆかり	597	29.2	13.2	271	1.57	181	0.81	0.51	17	2.42	3.7
13 木 トマトのかき玉スープ 甘酢炒め 黒糖パン 型抜きチーズ 牛にゅう	鶏卵 玉ねぎ ベーコン ねぎ きくらげ カットトマト缶 薄口 塩 こしょう ポークブイヨン 油 白菜 竹輪 人参 白ごま 米酢 砂糖 濃口 油 黒糖パン 型抜きチーズ	620	28.1	22.7	433	2.18	249	0.80	0.78	19	3.05	3.5
14 金 夏野菜のカレーライス じゃがいもの炒め物 牛にゅう <豊能町を食べる日>	ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ 豚肉 なす オクラ にんにく しょうが カレーパウダー カレー粉 塩 こしょう 油 赤ワイン 米 じゃがいも ベーコン 塩 こしょう 油	628	22.8	17.1	280	1.99	105	0.34	0.56	59	2.22	5.5
18 火 肉団子の中華スープ 麩チャンプルー パインパン 牛にゅう	人参 干しいたけ ポークチキンミートボール たけのこ水煮 玉ねぎ 緑豆春雨 にんにく しょうが チキンブイヨン 濃口 薄口 塩 ごま油 油 こしょう すき焼き麩 鶏卵 塩 にもやし 豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう 油 濃口 パインパン	629	24.7	19.1	304	1.68	225	0.67	0.70	8	2.85	4.0
19 水 みそ汁 タチウオのねぎソース 枝豆ごはん 牛にゅう	大根 人参 玉ねぎ しいたけ 粉かつお 昆布パウダー みそ 冷凍タチウオ 酒 塩 片栗粉 油 ねぎ しょうが 濃口 酢 ごま油 油 米 麦 酒 塩 冷凍枝豆	622	22.9	24.7	279	1.65	237	0.20	0.42	14	3.53	3.6
20 木 大豆トマト煮 野菜のソテー コッペパン 牛にゅう	豚肉 乾燥大豆 人参 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム水煮 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カットトマト缶 パセリ 塩 油 こしょう キャベツ ツナ缶 人参 冷凍コーン 濃口 油 塩 こしょう コッペパン	658	30.6	19.4	349	2.95	343	0.88	0.71	25	2.96	7.5
21 金 飛鳥汁 冬瓜の含め煮 麦入りごはん 牛にゅう	鶏肉 じゃがいも 人参 しいたけ 白ねぎ 牛乳 昆布パウダー 削り節 みそ 濃口 冬瓜 冷凍いんげん 豚肉 酒 砂糖 濃口 しょうが 緑豆春雨 酒 みりん 塩 薄口 ごま油 油 白ごま 米 麦	596	27.0	14.3	296	1.78	193	0.43	0.52	35	2.25	3.4
24 月 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉のしょうが焼き 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	かぼちゃ 油あげ 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 粉かつお 昆布パウダー みそ 豚肉 玉ねぎ たけのこ水煮 ねぎ しょうが 濃口 油 砂糖 ごま油 みりん 酒 米 麦 納豆	614	26.4	16.8	316	2.87	181	0.44	0.61	20	2.47	6.1
25 火 ほうれん草と卵のスープ セルフドッグ セルフドッグ用コッペパン 牛にゅう	冷凍ほうれん草 鶏卵 玉ねぎ 人参 冷凍コーン 薄口 濃口 塩 こしょう チキンブイヨン ポークウインナー ケチャップ キャベツ 人参 塩 こしょう 油 セルフドッグ用コッペパン	605	26.0	24.6	326	3.36	362	0.80	0.77	22	3.34	3.9
26 水 わかめとコーンのスープ マーボーなす 麦入りごはん 牛にゅう	干しわかめ ねぎ 人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 冷凍コーン しょうが にんにく 白ゴマ 油 塩 濃口 薄口 ごま油 こしょう チキンブイヨン なたし 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 冷凍いんげん にんにく しょうが 八丁みそ 砂糖 濃口 酒 ごま油 油 片栗粉 豆板 饅頭 米 麦	595	21.0	18.1	293	1.69	328	0.46	0.46	13	2.15	5.2
27 木 コンソメスープ 鶏肉のアドボ アップルパン 牛にゅう	キャベツ 人参 玉ねぎ 冷凍ホールコーン じゃがいも ベーコン パセリ セロリ 塩 こしょう 油 ポークブイヨン 薄口 濃口 手羽元 にんにく 米酢 濃口 冷凍いんげん アップルパン	623	25.5	20.5	298	1.52	221	0.76	0.68	20	3.38	3.5
28 金 すまし汁 里芋のみそ煮 麦入りごはん お月見大福 牛にゅう	豆腐 大根 ねぎ 人参 昆布パウダー 薄口 塩 削り節 冷凍里芋 鶏肉ミンチ 冷凍いんげん 竹輪 しょうが みそ 砂糖 酒 薄口 油 みりん 削り節 片栗粉 米 麦 お月見大福	584	23.3	12.0	316	2.25	161	0.24	0.41	13	2.02	4.4

*献立は変更することがあります。

	献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
4 火	ポトフ オイスターソースいため バターうずまきパン 牛にゅう	じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ ポークウインナー パセリ セロリ 塩 薄口 濃口 油 こしょう ポークブイヨン 鶏肉 たけのこ 水煮 こんにやく 人参 にんにく しょうが 濃口 オイスターソース 酒 油 ごま油 砂糖 バターうずまきパン	583	24.2	19.7	318	1.55	489	0.77	0.88	31	2.76	4.9
5 水	豚汁 糸こんにやくの炒めもの ツナの炊き込みごはん 牛にゅう	豚肉 酒 人参 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ 油あげ 粉かつお 昆布パウダー みそ 糸こんにやく 人参 ピーマン 白ゴマ 油 みりん 酒 濃口 砂糖 米 まぐろ油漬 干しいたけ しょうが 人参 濃口 酒 塩 粉かつお	545	23.7	16.3	311	2.0	367	0.46	0.45	16	2.6	4.3
6 木	ミネストローネ コーンのソテー 揚げパン1/2 コッペパン1/2 牛にゅう	人参 玉ねぎ ポークウインナー ベーコン アルファベットマカロニ キャベツ セロリ パセリ トマト缶 トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう チキンブイヨン 冷凍コーン 人参 油 濃口 こしょう 塩 コッペパン きなこ 塩 砂糖 油 コッペパン	844	21.2	22.5	313	1.74	376	0.70	0.66	18	2.5	5.6
7 金	親子どんぶり ひじきの炒め煮 パインゼリー 牛にゅう	鶏卵 鶏肉 人参 かまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 油 みりん 濃口 砂糖 昆布パウダー 削り節 米 麦 ひじき 鶏肉 大豆 水煮 人参 冷凍いんげん こんにやく 砂糖 濃口 油 みりん 酒 パインゼリー	599	28.0	12.9	315	3.93	441	0.24	0.57	8	1.9	4.4
10 月	すまし汁 切り干し大根の含め煮 サンマの蒲焼風 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍白玉団子 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 薄口 塩 昆布パウダー 削り節 切り干し大根 人参 油揚げ 濃口 砂糖 油 みりん 酒 削り節 (冷凍さんま 油 片栗粉 油) 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 米 麦	705	22.2	24.2	321	2.36	163	0.19	0.46	6	2.2	3.5
11 火	冬瓜とベーコンのカレースープ チンゲンサイのクリーム煮 コッペパン 牛にゅう	ベーコン ひよこ豆水煮 冬瓜 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ カレー粉 砂糖 濃口 油 塩 こしょう 片栗粉 ポークブイヨン チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ロースハム 生クリーム 牛乳 ポタージュの素 塩 こしょう 油 コッペパン	592	25.1	19.8	319	1.63	265	0.80	0.68	24	2.7	4.8
12 水	ラーメン 豚肉とごぼうの炒め物 ゆかりごはん 牛にゅう	冷凍中華麺 焼き豚 キャベツ 人参 たけのこ 水煮 ねぎ しょうが 塩 こしょう 濃口 油 オイスターソース ポークブイヨン 豚肉 ごぼう ピーマン にんにく 白ごま 濃口 砂糖 みりん 油 酒 米 麦 ゆかり	597	29.2	13.2	271	1.57	181	0.81	0.51	17	2.42	3.7
13 木	トマトのかき玉スープ 甘酢炒め 黒糖パン 型抜きチーズ 牛にゅう	鶏卵 玉ねぎ ベーコン ねぎ きくらげ カットトマト缶 薄口 塩 こしょう ポークブイヨン 油 白菜 竹輪 人参 白ごま 米酢 砂糖 濃口 油 黒糖パン 型抜きチーズ	620	28.1	22.7	433	2.18	249	0.80	0.78	19	3.05	3.5
14 金	夏野菜のカレーライス じゃがいもの炒め物 牛にゅう <豊能町を食べる日>	ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 豚肉 なす オクラ にんにく しょうが カレールウ カレー粉 塩 こしょう 油 赤ワイン 米 じゃがいも ベーコン 塩 こしょう 油	628	22.8	17.1	280	1.98	105	0.34	0.56	59	2.22	5.5
18 火	肉団子の中華スープ 麩チャンプルー パインパン 牛にゅう	人参 干しいたけ ポークチキンミートボール たけのこ 水煮 玉ねぎ 緑豆春雨 にんにく しょうが チキンブイヨン 濃口 薄口 塩 ごま油 油 こしょう すき焼き麩 鶏卵 塩 なら もやし 豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう 油 濃口 パインパン	629	24.7	19.1	304	1.68	225	0.67	0.70	8	2.85	4.0
19 水	みそ汁 タチウオのねぎソース 枝豆ごはん 牛にゅう	大根 人参 玉ねぎ しいたけ 粉かつお 昆布パウダー みそ 冷凍タチウオ 酒 塩 片栗粉 油 ねぎ しょうが 濃口 酢 ごま油 油 米 麦 酒 塩 冷凍枝豆	622	22.9	24.7	279	1.65	237	0.20	0.42	14	3.53	3.6
20 木	大豆トマト煮 野菜のソテー コッペパン 牛にゅう	豚肉 乾燥大豆 人参 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム水煮 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カットトマト缶 パセリ 塩 油 こしょう キャベツ ツナ缶 人参 冷凍コーン 濃口 油 塩 こしょう コッペパン	658	30.6	19.4	349	2.95	343	0.88	0.71	25	2.96	7.5
21 金	飛鳥汁 冬瓜の含め煮 麦入りごはん 牛にゅう	鶏肉 じゃがいも 人参 しいたけ 白ねぎ 牛乳 昆布パウダー 削り節 みそ 濃口 冬瓜 冷凍いんげん なら 豚肉 酒 砂糖 濃口 しょうが 緑豆春雨 酒 みりん 塩 薄口 ごま油 油 白ごま 米 麦	596	27.0	14.3	296	1.78	193	0.43	0.52	35	2.25	3.4
24 月	味噌汁(かぼちゃ) 豚肉のしょうが焼き 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	かぼちゃ 油あげ 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 粉かつお 昆布パウダー みそ 豚肉 玉ねぎ たけのこ 水煮 ねぎ しょうが 濃口 油 砂糖 ごま油 みりん 酒 米 麦 納豆	614	26.4	16.8	316	2.87	181	0.44	0.61	20	2.47	6.1
25 火	ほうれん草と卵のスープ セルフドッグ セルフドッグ用コッペパン 牛にゅう	冷凍ほうれん草 鶏卵 玉ねぎ 人参 冷凍コーン 薄口 濃口 塩 こしょう チキンブイヨン ポークウインナー ケチャップ キャベツ 人参 塩 こしょう 油 セルフドッグ用コッペパン	605	26.0	24.6	326	3.36	362	0.80	0.77	22	3.34	3.9
26 水	わかめとコーンのスープ マーボーなす 麦入りごはん 牛にゅう	干しわかめ ねぎ 人参 たけのこ 水煮 玉ねぎ 冷凍コーン しょうが にんにく 白ゴマ 油 塩 濃口 薄口 ごま油 こしょう チキンブイヨン くなす 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 冷凍いんげん にんにく しょうが 八丁みそ 砂糖 濃口 酒 ごま油 油 片栗粉 豆板 醬 米 麦	595	21.0	18.1	293	1.69	328	0.46	0.46	13	2.15	5.2
27 木	コンソメスープ 鶏肉のアドボ アップルパン 牛にゅう	キャベツ 人参 玉ねぎ 冷凍ホールコーン じゃがいも ベーコン パセリ セロリ 塩 こしょう 油 ポークブイヨン 薄口 濃口 手羽元 にんにく 米酢 濃口 冷凍いんげん アップルパン	623	25.5	20.5	299	1.52	221	0.76	0.68	20	3.38	3.5
28 金	すまし汁 里芋のみそ煮 麦入りごはん お月見大福 牛にゅう	豆腐 大根 ねぎ 人参 昆布パウダー 薄口 塩 削り節 冷凍里芋 鶏肉ミンチ 冷凍いんげん 竹輪 しょうが みそ 砂糖 酒 薄口 油 みりん 削り節 片栗粉 米 麦 お月見大福	584	23.3	12.0	316	2.25	161	0.24	0.41	13	2.02	4.4

*献立は変更することがあります。

献立		材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
1	飛鳥汁 かぼちゃの含め煮 月 麦入りごはん 母ちゃんづけ 牛にゅう	鶏肉細切れ じゃがいも にんじん しいたけ 白ねぎ 牛乳 昆布パウダー粉かつお みそ 濃口 水』かぼちゃ 砂糖 塩 濃口 粉かつお 水』米 麦』母ちゃんづけ』牛乳』	560	19.7	10.2	279	1.02	468	0.27	0.48	50	2.56	5.6
2	コーンのスープ 豆腐ハンバーグ 火 バターロール 牛にゅう	クリームコーン缶 冷凍スイートコーン にんじん じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉細切れ パセリ 薄口 塩 こしょう とりから(キャベツ セロリ) 豆腐ハンバーグ とりから(キャベツ セロリ) 水 塩 えのき しめじ 油 砂糖 濃口 酒 こしょう とりから(キャベツ セロリ) 水 ばれいしよでん粉』バターロール』牛乳』	623	25.3	21.3	300	2.4	360	0.77	0.80	19	3.4	4.5
3	いわし汁 高野の卵とじ 水 わかめごはん 牛にゅう	いわしボール だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ 薄口 塩 粉かつお 水 昆布パウダー』高野豆腐 鶏肉細切れ 鶏卵 冷凍いんげん 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 濃口 薄口 酒 みりん 塩 砂糖 粉かつお 水』わかめ 白ごま 塩 米 麦』牛乳』	601	25.5	18.4	324	2.16	245	0.25	0.53	11	3.4	3.5
4	ミネストローネ ベーコンポテト 木 バインパン 牛にゅう	にんじん 玉ねぎ ポークウインナー アルファベットマカロニ キャベツ セロリ 冷凍コーン パセリ カットマト缶 トマトピューレ 砂糖 塩 こしょうとりから(キャベツ セロリ)』じゃがいも ベーコン 塩 パセリ 油 こしょう バインパン』牛乳』	668	22.6	21.2	303	2.00	192	0.70	0.74	39	3.0	4.4
5	中華どんぶり かぼちゃコロッケ 金 牛にゅう	豚肉 冷凍えび 冷凍イカ チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 白菜 玉ねぎ にんにくしょうが きくらげ 濃口 ばれいしよでん粉 ごま油 塩 酒 油 こしょう オイスターソース 米 麦』かぼちゃコロッケ油』牛乳』	597	23.0	16.4	293	1.75	300	0.36	0.43	20	1.5	4.5
9	ほうれん草と卵のスープ セルフサンド 火 2枚食パン 牛にゅう	冷凍ほうれん草 鶏卵 玉ねぎ ベーコン たけのこ水煮 薄口 塩 こしょう ごま油 ポークフィオン』彩り野菜のメンチカツ 油 キャベツ ビーマン 濃厚ソース 塩 こしょう 油』2枚食パン』牛乳』	677	27.4	28.0	332	2.08	241	0.76	0.77	26	3.0	4.1
10	さつまい 小松菜とちくわのさつと煮 水 3種の国産ベリーゼリー 麦入りごはん 牛にゅう	さつまいも 鶏肉細切れ だいこん にんじん 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 酒 水』小松菜 にんじん 竹輪 薄口 みりん 昆布パウダー 油』3種の国産ベリーゼリー 米 麦』牛乳』	511	18.5	9.6	315	2.13	344	0.23	0.41	25	1.94	3.5
11	カレー フルーツヨーグルト 木 オリーブパン 牛にゅう	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ 冷凍グリーンピース にんにくしょうが カレールウ 油 カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン 水』みかん缶 黄桃缶 りんご缶 生クリーム ヨーグルト』オリーブパン』牛乳』	646	26.0	22.6	312	1.68	265	0.91	0.66	27	2.79	4.6
12	豚汁 さんまの筒煮 金 麦入りごはん 牛にゅう	豚肉 酒 にんじん ごぼう 突きこんにやく だいこん 葉ねぎ 油あげ 粉かつお 昆布パウダー 水 みそ』冷凍サンマ しょうが みりん 酒 三温糖 濃口 水』米 麦』牛乳』	679	28.2	23.4	292	2.35	209	0.45	0.53	8	3.14	2.8
15	マーボー豆腐 甘酢いため 月 麦入りごはん 牛にゅう	木綿豆腐 豚肉ミンチ にんじん 玉ねぎ にんにくしょうが 葉ねぎ 濃口 ハチミそ 酒 ごま油 油 ばれいしよでん粉 砂糖 トウバンジャン』キャベツ 竹輪 白ごま にんじん 酢 砂糖 濃口 油』米 麦』牛乳』	603	28.0	16.0	383	2.27	318	0.52	0.46	26	1.87	3.9
16	じゃがいもとコーンのスープ 火 ほたてのバター炒め コッペパン イチゴミックスジャム 牛にゅう	ベーコン 冷凍コーン じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 濃口 薄口 油 塩 こしょう ポークフィオン 水』冷凍ほたて 玉ねぎ にんじん プロコリー油 バター 濃口 白ワイン 塩 こしょう コッペパン』イチゴミックスジャム』牛乳』	564	23.2	15.2	294	1.30	229	0.68	0.63	27	2.99	3.9
17	団子汁 ひじきの含め煮 水 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍白玉 だいこん にんじん ごぼう 突きこんにやく 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 水』ひじき 竹輪 鶏肉細切れ 大豆水煮 にんじん 冷凍いんげん 油あげ 突きこんにやく 砂糖 油 酒 みりん 濃口』米 麦』牛乳』	553	21.1	11.2	323	2.86	291	0.20	0.40	8	2.18	5.0
18	わかめのスープ 焼きそば 木 焼きそばパン用コッペパン 牛にゅう	わかめ 葉ねぎ 鶏肉細切れ にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ しょうが 白ごま油 塩 濃口 薄口 ごま油 とりから(キャベツ セロリ)こしょう 中華麺 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン 塩 油 ウスターソース 濃厚ソース こしょう 酒 青のり』焼きそばパン用コッペパン』牛乳』	593	29.6	17.1	323	2.16	284	0.86	0.79	24	3.22	4.3
19	すまし汁 鮭のきのごあんかけ 金 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍すいとん だいこん ごぼう 小松菜 にんじん 昆布パウダー 薄口 塩 削り節 水』冷凍秋鮭 酒 ばれいしよでん粉 油 えのき しめじ まいたけ にんじん 酢 砂糖 濃口 水 油 ばれいしよでん粉』米 麦』牛乳』	605	23.5	14.5	282	1.87	314	0.29	0.51	13	1.80	3.4
22	みそ汁 卵の花炒り煮 月 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	鶏肉細切れ だいこん にんじん 玉ねぎ ニラ 粉かつお 昆布パウダー みそ 水』おから にんじん ごぼう 突きこんにやく 干しいたけ 竹輪 葉ねぎ 砂糖 薄口 みりん 油 粉かつお』米 麦』納豆』牛乳』	598	28.7	14.6	337	2.96	226	0.27	0.60	10	2.13	9.1
23	大豆トマト煮 チンゲンサイとコーンのソテー 火 コッペパン 牛にゅう	乾燥大豆 豚肉ミンチ にんじん 玉ねぎ エルボマカロニ マッシュルーム缶 トマトピューレ トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース パセリ 塩 油 こしょう』チンゲンサイ 冷凍コーン にんじん ロースハム 油 濃口 塩 こしょう コッペパン 牛乳』	636	29.6	17.9	349	3.08	379	0.91	0.73	18	3.12	7.5
24	茎わかめのスープ おかか和え 水 ツナそぼろ丼 牛にゅう	細切り茎わかめ 鶏肉細切れ にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 薄口 濃口 塩 こしょう ごま油 油 オイスターソース チキンブイオン 水』白菜 しめじ 削り節 みりん 濃口』まぐろ漬揚げ 濃口 酒 しょうが 砂糖 みりん 豚ミンチ 油 米』牛乳』	598	29.8	17.4	270	1.56	186	0.52	0.50	14	4.03	3.1
25	ラビオリスープ 鶏肉ときのこのポン酢炒め 木 黒糖パン 牛にゅう	ラビオリ 人参 玉ねぎ 冷凍コーン 薄口 塩 こしょう ポークフィオン 水』鶏肉 えのき しめじ しいたけ 玉ねぎ 濃口 ゆず 油』黒糖パン』牛乳』	608	29.2	16.0	309	2.02	159	0.87	0.74	8	3.16	4.1
26	卵うどん オイスターソース炒め 金 ゆかりご飯 牛にゅう	冷凍うどん 鶏卵 人参 玉ねぎ 油あげ かまぼこ 葉ねぎ 削り節 みりん 薄口 昆布パウダー 水』冷凍ほうれん草 冷凍コーン 豚肉 人参 にんにくしょうが オイスターソース 砂糖 濃口 油 ごま油 酒』米 麦 ゆかり』牛乳』	601	24.5	14.8	316	2.11	475	0.41	0.54	12	3.10	4.0
29	みそ汁 豚肉のしょうが焼き 月 麦入りごはん 牛にゅう	さつまいも 油あげ 白菜 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 水 豚肉 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 しょうが 濃口 油 砂糖 ごま油 みりん 酒』米 麦』牛乳』	552	20.4	13.3	281	1.76	166	0.43	0.42	17	2.1	3.3
30	卵とコーンのスープ 火 鶏肉のバーベキューソース煮 レーズンパン 牛にゅう	鶏卵 冷凍コーン クリームコーン缶 にんじん じゃがいも 玉ねぎ パセリ 薄口 塩 こしょう とりから(キャベツ セロリ)』鶏肉細切れ 玉ねぎ ビーマン にんにく りんごピューレ 濃口 みりん 酒 砂糖 酢 油』レーズンパン』牛乳』	610	29.8	16.4	304	2.40	181	0.64	0.85	21	2.8	3.9
31	つみれ汁 マーボーなす 水 麦入りごはん 牛にゅう	イワシボール だいこん ごぼう にんじん みつば 薄口 塩 削り節 昆布パウダー』なす 油 豚肉ミンチ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ にんにくしょうが みそ 砂糖 濃口 酒 油 ごま油 ばれいしよでん粉 トウバンジャン』米 麦』牛乳』	603	24.3	19.7	290	1.84	221	0.42	0.53	12	2.34	3.7

*献立は変更することがあります。

	献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
4	火 ポトフ オイスターソースいため バターうずまきパン 牛にゅう	じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ ポークウインナー パセリ セロリ 塩 薄口 濃口 油 こしょう ポークブイヨン 鶏肉 たけのこ水 煮 こんにやく 人参 にんにく しょうが 濃口 オイスターソース 酒 油 ごま油 砂糖 』バターうずまきパン』	583	24.2	19.7	318	1.55	468	0.77	0.68	31	2.76	4.9
5	水 豚汁 糸こんにやくの炒めもの ツナの炊き込みごはん 牛にゅう	豚肉 酒 人参 こぼろ こんにやく 大根 ねぎ 油あげ 粉かつお 昆布パウダー みそ』糸こんにやく 人参 ビーマン 白ゴマ 油 みりん 酒 濃口 砂糖』米 まぐろ油漬 干しいたけ しょうが 人参 濃口 酒 塩 粉かつお』	545	23.7	16.3	311	2.0	367	0.46	0.45	16	2.6	4.3
6	木 ミネストローネ コーンのソテー 揚げパン1/2 コッペパン1/2 牛にゅう	人参 玉ねぎ ポークウインナー ベーコン アルファベットマカロニ キャベツ セロリ パセリ トマト缶 トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう チキンブイヨン』冷凍コーン 人参 油 濃口 こしょう 塩』コッペパン きなこ 塩 砂糖 油』コッペパン』	644	21.2	22.5	313	1.74	376	0.70	0.66	18	2.5	5.6
7	金 親子どんぶり ひじきの炒め煮 パインゼリー 牛にゅう	鶏卵 鶏肉 人参 かまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 油 みりん 濃口 砂糖 昆布パウダー 削り節 米 麦』ひじき 鶏肉 大豆水 煮 人参 冷凍いんげん こんにやく 砂糖 濃口 油 みりん 酒』パインゼリー』	599	28.0	12.9	315	3.93	441	0.24	0.57	8	1.9	4.4
10	月 すまし汁 切り干し大根の含め煮 サンマの蒲焼風 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍白玉団子 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 薄口 塩 昆布パウダー 削り節』切り干し大根 人参 油揚げ 濃口 砂糖 油 みりん 酒 削り節』(冷凍さんま 酒 片栗粉 油) 濃口 砂糖 みりん 片栗粉』米 麦』	705	22.2	24.2	321	2.36	163	0.19	0.46	6	2.2	3.5
11	火 冬瓜とベーコンのカレースープ チンゲンサイのクリーム煮 コッペパン 牛にゅう	ベーコン ひよこ豆水煮 冬瓜 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ カレー粉 砂糖 濃口 油 塩 こしょう 片栗粉 ポークブイヨン』チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ロースハム 生クリーム 牛乳 ポタージュの素 塩 こしょう 油』コッペパン』	592	25.1	19.8	319	1.63	265	0.80	0.68	24	2.7	4.8
12	水 ラーメン 豚肉とごぼうの炒め物 ゆかりごはん 牛にゅう	冷凍中華麺 焼き豚 キャベツ 人参 たけのこ水煮 ねぎ しょうが 塩 こしょう 濃口 油 オイスターソース ポークブイヨン』豚肉 ごぼう ビーマン にんにく 白ごま 濃口 砂糖 みりん 油 酒』米 麦 ゆかり』	597	29.2	13.2	271	1.57	181	0.81	0.51	17	2.42	3.7
13	木 トマトのかき玉スープ 甘酢炒め 黒糖パン 型抜きチーズ 牛にゅう	鶏卵 玉ねぎ ベーコン ねぎ きくらげ カットトマト缶 薄口 塩 こしょう ポークブイヨン 油』白菜 竹輪 人参 白ごま 米酢 砂糖 濃口 油』黒糖パン』型抜きチーズ』	620	28.1	22.7	433	2.18	249	0.80	0.78	19	3.05	3.5
14	金 夏野菜のカレーライス じゃがいもの炒め物 牛にゅう <豊能町を食べる日>	ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ 豚肉 なす オクラ にんにく しょうが カレーウ カレー粉 塩 こしょう 油 赤ワイン 米』じゃがいも ベーコン 塩 こしょう 油』	628	22.8	17.1	280	1.98	105	0.34	0.56	59	2.22	5.5
18	火 肉団子の中華スープ 麩チャンプルー パインパン 牛にゅう	人参 干しいたけ ポークチキンミートボール たけのこ水煮 玉ねぎ 緑豆春雨 にんにく しょうが チキンブイヨン 濃口 薄口 塩 ごま油 油 こしょう』すき焼き麩 鶏卵 塩 なら もやし 豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう 油 濃口』パインパン』	629	24.7	19.1	304	1.68	225	0.67	0.70	8	2.85	4.0
19	水 みそ汁 タチウオのねぎソース 枝豆ごはん 牛にゅう	大根 人参 玉ねぎ しいたけ 粉かつお 昆布パウダー みそ』<冷凍タチウオ 酒 塩 片栗粉 油』ねぎ しょうが 濃口 酢 ごま油 油』米 麦 酒 塩 冷凍枝豆』	622	22.9	24.7	279	1.65	237	0.20	0.42	14	3.53	3.6
20	木 大豆トマト煮 野菜のソテー コッペパン 牛にゅう	豚肉 乾燥大豆 人参 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム水煮 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カットトマト缶 パセリ 塩 油 こしょう』キャベツ ツナ缶 人参 冷凍コーン 濃口 油 塩 こしょう』コッペパン』	658	30.6	19.4	349	2.95	343	0.88	0.71	25	2.96	7.5
21	金 飛鳥汁 冬瓜の含め煮 麦入りごはん 牛にゅう	鶏肉 じゃがいも 人参 しいたけ 白ねぎ 牛乳 昆布パウダー 削り節 みそ 濃口』冬瓜 冷凍いんげん なら 豚肉 酒 砂糖 濃口 しょうが 緑豆春雨 酒 みりん 塩 薄口 ごま油 油 白ごま』米 麦』	596	27.0	14.3	296	1.78	193	0.43	0.52	35	2.25	3.4
24	月 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉のしょうが焼き 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	かぼちゃ 油あげ 玉ねぎ 干しわかめ ねぎ 粉かつお 昆布パウダー みそ』豚肉 玉ねぎ たけのこ水煮 ねぎ しょうが 濃口 油 砂糖 ごま油 みりん 酒』米 麦』納豆』	614	26.4	16.8	316	2.87	181	0.44	0.61	20	2.47	6.1
25	火 ほうれん草と卵のスープ セルフドッグ セルフドッグ用コッペパン 牛にゅう	冷凍ほうれん草 鶏卵 玉ねぎ 人参 冷凍コーン 薄口 濃口 塩 こしょう チキンブイヨン』ポークウインナー ケチャップ キャベツ 人参 塩 こしょう 油』セルフドッグ用コッペパン』	605	26.0	24.6	326	3.36	362	0.80	0.77	22	3.34	3.9
26	水 わかめとコーンのスープ マーボーなす 麦入りごはん 牛にゅう	干しわかめ ねぎ 人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 冷凍コーン しょうが にんにく 白ごま 油 塩 濃口 薄口 ごま油 こしょう チキンブイヨン』<なす 油) 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 冷凍いんげん にんにく しょうが 八丁みそ 砂糖 濃口 酒 ごま油 油 片栗粉 豆板 醤』米 麦』	595	21.0	18.1	293	1.69	328	0.46	0.46	13	2.15	5.2
27	木 コンソメスープ 鶏肉のアドボ アップルパン 牛にゅう	キャベツ 人参 玉ねぎ 冷凍ホールコーン じゃがいも ベーコン パセリ セロリ 塩 こしょう 油 ポークブイヨン 薄口 濃口』手羽元 にんにく 米酢 濃口 冷凍いんげん』アップルパン』	623	25.5	20.5	298	1.52	221	0.76	0.68	20	3.38	3.5
28	金 すまし汁 里芋のみそ煮 麦入りごはん お月見大福 牛にゅう	豆腐 大根 ねぎ 人参 昆布パウダー 薄口 塩 削り節』冷凍里芋 鶏肉ミンチ 冷凍いんげん 竹輪 しょうが みそ 砂糖 酒 薄口 油 みりん 削り節 片栗粉』米 麦』お月見大福』	584	23.3	12.0	316	2.25	161	0.24	0.41	13	2.02	4.4

*献立は変更することがあります。

	献立	材料	豊能町教育委員会										
			熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
1	飛鳥汁 かぼちゃの含め煮 月 麦入りごはん 母ちゃんづけ 牛にゅう	鶏肉細切れ じゃがいも にんじん しいたけ 白ねぎ 牛乳 昆布パウダー粉かつお みそ 濃口 水』かぼちゃ 砂糖 塩 濃口 粉かつお 水』米 麦』母ちゃんづけ』牛乳』	560	19.7	10.2	279	1.82	468	0.27	0.48	50	2.59	5.6
2	コーンのスープ 豆腐ハンバーグ 火 バターロール 牛にゅう	クリームコーン缶 冷凍スイートコーン にんじん じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉細切れ パセリ 薄口 塩 こしょう とりがら(キャベツ セロリ)』豆腐ハンバーグ とりがら(キャベツ セロリ) 水 塩 えのき しめじ 油 砂糖 濃口 酒 こしょう とりがら(キャベツ セロリ) 水 ばれいしよでん粉』バターロール』牛乳』	623	25.3	21.3	300	2.4	360	0.77	0.60	19	3.4	4.5
3	いわし汁 高野の卵とじ 水 わかめごはん 牛にゅう	いわしボール だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ 薄口 塩 粉かつお 水 昆布パウダー』高野豆腐 鶏肉細切れ 鶏卵 冷凍いんげん 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 濃口 薄口 酒 みりん 塩 砂糖 粉かつお 水』わかめ 白ごま 塩 米 麦』牛乳』	601	25.5	18.4	324	2.16	245	0.25	0.53	11	3.4	3.5
4	ミネストローネ ベーコンポテト 木 バインパン 牛にゅう	にんじん 玉ねぎ ポークウインナー アルファベットマカロニ キャベツ セロリ 冷凍コーン パセリ カットマト缶 トマトピューレ 砂糖 塩 こしょうとりがら(キャベツ セロリ)』じゃがいも ベーコン 塩 パセリ 油 こしょう』バインパン』牛乳』	668	22.6	21.2	303	2.00	192	0.70	0.74	39	3.0	4.4
5	中華どんぶり かぼちゃコロッケ 金 牛にゅう	豚肉 冷凍えび 冷凍イカ チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 白菜 玉ねぎ にんにくしょうが きくらげ 濃口 ばれいしよでん粉 ごま油 塩 酒 油 こしょう オイスターソース 米 麦』かぼちゃコロッケ油』牛乳』	597	23.0	16.4	293	1.75	300	0.36	0.43	20	1.5	4.5
9	ほうれん草と卵のスープ セルフサンド 火 2枚食パン 牛にゅう	冷凍ほうれん草 鶏卵 玉ねぎ ベーコン たけのこ水煮 薄口 塩 こしょう ごま油 ポークパイオン』彩り野菜のメンチカツ 油 キャベツ ビーマン 濃厚ソース 塩 こしょう 油』2枚食パン』牛乳』	677	27.4	28.0	332	2.08	241	0.76	0.77	26	3.0	4.1
10	さつま汁 小松菜とちくわのさつと煮 水 3種の国産ベリーゼリー 麦入りごはん 牛にゅう	さつまいも 鶏肉細切れ だいこん にんじん 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 酒 水』小松菜 にんじん 竹輪 薄口 みりん 昆布パウダー 油』3種の国産ベリーゼリー 米 麦』牛乳』	511	18.5	9.6	315	2.13	344	0.23	0.41	25	1.94	3.5
11	カレー フルーツヨーグルト 木 オリーブパン 牛にゅう	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ 冷凍グリーンピース にんにくしょうが カレールウ 油 カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン 水』みかん缶 黄桃缶 りんご缶 生クリーム ヨーグルト』オリーブパン』牛乳』	646	26.0	22.6	312	1.68	265	0.91	0.66	27	2.79	4.6
12	豚汁 さんまの筒煮 金 麦入りごはん 牛にゅう	豚肉 酒 にんじん ごぼう 突きこんにやく だいこん 葉ねぎ 油あげ 粉かつお 昆布パウダー 水 みそ』冷凍サンマ しょうが みりん 酒 三温糖 濃口 水』米 麦』牛乳』	679	28.2	23.4	292	2.35	209	0.45	0.53	8	3.14	2.8
15	マーボー豆腐 甘酢いため 月 麦入りごはん 牛にゅう	木綿豆腐 豚肉ミンチ にんじん 玉ねぎ にんにくしょうが 葉ねぎ 濃口 ハチみそ 酒 ごま油 油 ばれいしよでん粉 砂糖 トウバンジャン』キャベツ 竹輪 白ごま にんじん 酢 砂糖 濃口 油』米 麦』牛乳』	603	28.0	16.0	383	2.27	318	0.52	0.46	26	1.87	3.9
16	じゃがいもとコーンのスープ 火 ほたてのバター炒め コッペパン イチゴミックスジャム 牛にゅう	ベーコン 冷凍コーン じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 濃口 薄口 油 塩 こしょう ポークパイオン 水』冷凍ほたて 玉ねぎ にんじん プロックリー 油 バター 濃口 白ワイン 塩 こしょう』コッペパン』イチゴミックスジャム』牛乳』	564	23.2	15.2	294	1.30	229	0.69	0.63	27	2.99	3.9
17	団子汁 ひじきの含め煮 水 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍白玉 だいこん にんじん ごぼう 突きこんにやく 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 水』ひじき 竹輪 鶏肉細切れ 大豆水煮 にんじん 冷凍いんげん 油あげ 突きこんにやく 砂糖 油 酒 みりん 濃口』米 麦』牛乳』	653	21.1	11.2	323	2.86	291	0.20	0.40	8	2.16	5.0
18	わかめのスープ 焼きそば 木 焼きそばパン用コッペパン 牛にゅう	わかめ 葉ねぎ 鶏肉細切れ にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ しょうが 白ごま 油 塩 濃口 薄口 ごま油 とりがら(キャベツ セロリ)こしょう』中華種 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン 塩 油 ウスターソース 濃厚ソース こしょう 酒 青のり』焼きそばパン用コッペパン』牛乳』	593	29.6	17.1	323	2.16	284	0.86	0.79	24	3.22	4.3
19	すまし汁 鮭のきのこあんかけ 金 麦入りごはん 牛にゅう	冷凍すいとん だいこん ごぼう 小松菜 にんじん 昆布パウダー 薄口 塩 削り 節 水』冷凍秋鮭 酒 ばれいしよでん粉 油 えのき しめじ まいたけ にんじん 酢 砂糖 濃口 水 油 ばれいしよでん粉』米 麦』牛乳』	605	23.5	14.5	282	1.67	314	0.29	0.51	13	1.80	3.4
22	みそ汁 卵の花炒り煮 月 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	鶏肉細切れ だいこん にんじん 玉ねぎ ニラ 粉かつお 昆布パウダー みそ 水』おから にんじん ごぼう 突きこんにやく 干しいたけ 竹輪 葉ねぎ 砂糖 薄口 みりん 油 粉かつお』米 麦』納豆』牛乳』	598	28.7	14.6	337	2.96	226	0.27	0.60	10	2.13	9.1
23	大豆トマト煮 火 チンゲンサイとコーンのソテー コッペパン 牛にゅう	乾燥大豆 豚肉ミンチ にんじん 玉ねぎ エルボマカロニ マッシュルーム缶 トマトピューレ トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース パセリ 塩 油 こしょう』チンゲンサイ 冷凍コーン にんじん ロースハム 油 濃口 塩 こしょう』コッペパン 牛乳』	636	29.6	17.9	349	3.08	379	0.91	0.73	18	3.12	7.5
24	茎わかめのスープ おかか和え 水 ツナそぼろ丼 牛にゅう	細切り茎わかめ 鶏肉細切れ にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 薄口 濃口 塩 こしょう ごま油 油 オイスターソース チキンパイオン 水』白菜 しめじ 削り節 みりん 濃口』まぐろ油漬』濃口 酒 しょうが 砂糖 みりん 豚ミンチ 油 米』牛乳』	598	29.8	17.4	270	1.56	186	0.52	0.50	14	4.03	3.1
25	ラビオリスープ 鶏肉ときのこのボン酢炒め 木 黒糖パン 牛にゅう	ラビオリ 人参 玉ねぎ 冷凍コーン 薄口 塩 こしょう ポークパイオン 水』鶏肉 えのき しめじ しいたけ 玉ねぎ 濃口 ゆず 油』黒糖パン』牛乳』	608	29.2	16.0	309	2.02	159	0.87	0.74	8	3.16	4.1
26	卵うどん オイスターソース炒め 金 ゆかりご飯 牛にゅう	冷凍うどん 鶏卵 人参 玉ねぎ 油あげ かまぼこ 葉ねぎ 削り節 みりん 薄口 昆布パウダー 水』冷凍ほうれん草 冷凍コーン 豚肉 人参 にんにくしょうが オイスターソース 砂糖 濃口 油 ごま油 酒』米 麦 ゆかり』牛乳』	601	24.5	14.8	316	2.11	475	0.41	0.54	12	3.10	4.0
29	みそ汁 豚肉のしょうが焼き 月 麦入りごはん 牛にゅう	さつまいも 油あげ 白菜 葉ねぎ みそ 粉かつお 昆布パウダー 水 豚肉 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 しょうが 濃口 油 砂糖 ごま油 みりん 酒』米 麦』牛乳』	552	20.4	13.3	281	1.76	166	0.43	0.42	17	2.1	3.3
30	卵とコーンのスープ 火 鶏肉のバーベキューソース煮 レーズンパン 牛にゅう	鶏卵 冷凍コーン クリームコーン缶 にんじん じゃがいも 玉ねぎ パセリ 薄口 塩 こしょう とりがら(キャベツ セロリ)』鶏肉細切れ 玉ねぎ ビーマン にんにく りんごピューレ 濃口 みりん 酒 砂糖 酢 油』レーズンパン』牛乳』	610	29.8	16.4	304	2.40	181	0.64	0.85	21	2.8	3.9
31	つみれ汁 マーボーなす 水 麦入りごはん 牛にゅう	イワシボール だいこん ごぼう にんじん みつば 薄口 塩 削り節 昆布パウダー』なす 油 豚肉ミンチ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ にんにくしょうが みそ 砂糖 濃口 酒 油 ごま油 ばれいしよでん粉 トウバンジャン』米 麦』牛乳』	603	24.3	19.7	290	1.84	221	0.42	0.53	12	2.34	3.7

*献立は変更することがあります。

献立		材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
1 木	きのこスパゲティ オイスターソース炒め 減量コッパン 牛にゅう	『えのき エリンギ しめじ ベーコン 玉ねぎ にんじん 冷凍スパゲティ にんにく 白ワイン 濃口 塩 オリーブ油 こしょう』『小松菜 豚肉 にんじん たけのこ 水 煮 にんにく しょうが オイスターソース 濃口 さとう 酒 油 ごま油』『減量コッパン』『牛にゅう』	583	24.6	20.7	297	1.52	297	0.79	0.69	11	2.54	4.6
2 金	味噌汁 ヤーコンのベーコン煮 麦入りごはん 母ちゃん漬け 牛にゅう く豊能町を食べる日	『大根 にんじん しいたけ ごぼう 油あげ 葉ねぎ 削り節 昆布パウダー 米みそ 水』『ヤーコン ベーコン ポークパイオン 水 塩 こしょう 白ワイン』『米 麦』『母ちゃん漬け』『牛にゅう』	597	19.9	19.3	290	2.0	219	0.40	0.57	13	3.4	5.3
5 月	のっぺい汁 ししやもの天ぷら れんこんのきんぴら 麦入りごはん 牛にゅう	『冷凍里芋 板こんにやく 大根 油あげ 葉ねぎ 削り節 昆布パウダー 片栗粉 薄口 塩』『冷凍ししやも 酒 ウルチメール 青のり 水 油』『れんこん にんじん 白ごま 油 濃口 砂糖 酢 ごま油』『米 麦』『牛にゅう』	620	22.4	20.4	455	2.15	226	0.22	0.50	29	2.1	3.3
6 火	白菜のミルクスープ ベーコンポテト 黒糖パン 牛にゅう	『白菜 鶏肉 玉ねぎ にんじん パセリ 牛乳 生クリーム 粉チーズ 塩 こしょう 油 とりがら(キャベツ セロリ)』『じゃがいも ベーコン 塩 パセリ 油 こしょう』『黒糖パン』『牛にゅう』	595	24.7	18.6	345	2.38	176	0.69	0.79	34	2.8	3.5
7 水	おさかな団子汁 里芋のそぼろ煮 たきこみずし 刻みのり 牛にゅう	『しろ菜入り揚げつみれ 大根 ごぼう にんじん 三つ葉 薄口 塩 粉かつお 昆布パウダー 水』『冷凍さといも 鶏ミンチ 冷凍いんげん しょうが 三温糖 薄口 油 みりん 削り節 水 片栗粉』『干しいたけ にんじん 竹輪 米 酢 砂糖 かつおだし 塩』『刻みのり』『牛にゅう』	546	25.6	9.2	285	1.47	174	0.22	0.43	11	3.4	3.1
8 木	ポークビーンズ イカとテンゲンサイの塩味炒め コッパン 牛にゅう	『豚肉 乾燥大豆 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 冷凍グリーンピース パセリ 砂糖 ウスターソース ケチャップ 油 塩 水』『冷凍イカ 塩 酒 片栗粉 テンゲンサイ セロリ キャベツ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう ごま油 油 コンソメ』『コッパン』『牛にゅう』	610	31.8	18.9	349	3.36	264	0.92	0.72	20	2.8	6.7
9 金	他人丼 切り干し大根 さつまいもと栗のタルト 牛にゅう	『鶏卵 豚肉 にんじん 三つ葉 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにやく 油 みりん 濃口 三温糖 昆布パウダー 粉かつお 米 麦』『切り干し大根 にんじん 厚あげ 濃口 三温糖 油 みりん 酒 削り節』『さつまいもと栗のタルト』『牛にゅう』	708	26.6	20.9	359	3.80	334	0.47	0.54	9	1.69	5.0
12 月	人権参観代休												
13 火	荳わかめ入り中華スープ テンジャオロース バターうずまきパン 牛にゅう	『エビ入り団子 にんじん 荳わかめ オイスターソース ごま油 塩 薄口 こしょう とりがら(キャベツ セロリ)』『豚肉 ピーマン たけのこ水 煮 にんにく 砂糖 酒 濃口 片栗粉 ごま油 油』『バターうずまきパン』『牛にゅう』	599	32.6	20.2	294	2.08	281	0.95	0.81	14	4.17	2.6
14 水	薩摩汁 小あじの唐揚げ ひじきの炒め煮 麦入りごはん 牛にゅう	『さつまいも 鶏肉 大根 にんじん 葉ねぎ 米みそ 粉かつお 昆布パウダー 酒』『豆あじ唐揚げ 油』『ひじき 竹輪 にんじん 冷凍いんげん 砂糖 油 酒 みりん 濃口』『米 麦』『牛にゅう』	596	24.4	12.6	393	2.99	334	0.26	0.46	20	2.43	4.5
15 木	蕪のミルク煮 野菜のチリソース炒め コッパン 牛にゅう	『鶏肉 玉ねぎ かぶ にんじん パセリ 牛にゅう 生クリーム 粉チーズ 塩 こしょう 片栗粉 油 とりがら(キャベツ セロリ)』『キャベツ 豚肉 しめじ 酒 濃口 玉ねぎ にんにく 砂糖 塩 ケチャップ 油 豆板醤 片栗粉』『コッパン』『牛にゅう』	596	31.4	17.3	343	1.79	260	0.81	0.80	32	3.20	4.9
16 金	秋の味覚カレー 温野菜サラダ 牛にゅう	『豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ さつまいも 油 カレー粉 カレールウ 赤ワイン 塩 こしょう 米 麦』『ブロッコリー 冷凍コーン 塩 ごまドレッシング』『牛にゅう』	588	22.1	14.4	280	1.79	220	0.53	0.55	56	2.23	5.6
19 月	あんかけうどん 豚肉のいため物 ゆかりご飯 牛にゅう	『冷凍うどん かまぼこ 油あげ えのき 白菜 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが 薄口 みりん 昆布パウダー 削り節 片栗粉 水』『豚肉 濃口 酒 砂糖 にんにく ピーマン 油 塩』『米 麦 ゆかり』『牛にゅう』	599	26.4	15.1	278	1.61	114	0.60	0.47	28	2.64	3.0
20 火	ミネストローネ クリームソースのペンネ さつまいもパン 牛にゅう	『にんじん 玉ねぎ ベーコン じゃがいも キャベツ セロリ パセリ トマト缶 トマトピューレ 塩 こしょう とりがら(キャベツ セロリ) 油』『ペンネマカロニ 秋鮭フレーク 玉ねぎ マッシュルーム缶 生クリーム バター 牛にゅう 粉チーズ 塩 こしょう 油』『おさつパン』『牛にゅう』	706	21.3	27.6	323	2.33	200	0.66	0.74	30	2.82	4.1
21 水	味噌汁 タチウオの葱ソース 麦入りごはん 牛にゅう	『大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ 粉かつお 昆布パウダー 米みそ 水』『冷凍タチウオ 油 葉ねぎ しょうが 濃口 酢 ごま油 油』『米 麦』『牛にゅう』	623	20.9	22.5	274	1.52	242	0.18	0.40	13	2.24	3.0
22 木	ワンタンスープ 鶏肉のトマトソース煮込み 食パン 牛にゅう	『白菜 にんじん ウェーブワンタン たけのこ ニラ にんにく しょうが 干しいたけ 濃口 薄口 塩 こしょう ごま油 油 とりがら(キャベツ セロリ)』『鶏肉 にんじん 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ ケチャップ にんにく 塩 油 赤ワイン こしょう』『食パン』『牛にゅう』	537	27.9	14.4	300	1.86	243	0.61	0.78	12	2.97	3.5
26 月	わかめのスープ タコライス 牛にゅう	『カットわかめ 葉ねぎ 人参 たけのこ 玉ねぎ しょうが 白ごま 油 塩 濃口 薄口 ごま油 とりがら(キャベツ セロリ) こしょう』『米 豚ミンチ 玉ねぎ にんにく 油 塩 こしょう 濃口 砂糖 カットトマト缶 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ タバスコ 粉チーズ』『牛にゅう』	578	24.9	14.1	304	1.63	274	0.58	0.48	19	3.06	3.6
27 火	ミートボールのトマト煮 春雨のいため物 コッパン 牛にゅう	『ポーク・チキンミートボール 玉ねぎ にんじん しめじ 冷凍グリーンピース トマト缶 トマトピューレ ケチャップ パセリ 赤ワイン 塩 こしょう 油』『豚肉ミンチ 緑豆 春雨 冷凍いんげん にんじん にんにく しょうが 酒 濃口 砂糖 油 豆板醤 とりがらスープ缶』『コッパン』『牛にゅう』	648	27.5	20.5	303	1.53	307	0.86	0.69	12	3.19	4.4
28 水	団子汁 炒り豆腐 麦入りごはん 牛にゅう	『冷凍白玉 大根 にんじん ごぼう 突きこんにやく 油あげ 葉ねぎ 米みそ 粉かつお 昆布パウダー』『木綿豆腐 鶏ミンチ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ水 煮 冷凍グリーンピース 濃口 塩 砂糖 みりん 酒 油』『米 麦』『牛にゅう』	568	21.2	13.1	343	2.08	208	0.24	0.40	10	2.01	4.0
29 木	じゃがいもとコーンのスープ ス克蘭ブルエッグ 黒糖パン 牛にゅう	『鶏肉細切れ 冷凍コーン じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 濃口 薄口 油 塩 こしょう ポークパイオン』『鶏卵 ベーコン 玉ねぎ パセリ 塩 こしょう 油』『黒糖パン』『牛にゅう』	613	27.2	20.9	321	2.14	200	0.77	0.76	17	2.8	3.3
30 金	いものこ汁 鮭の五目あんかけ 麦入りごはん 牛にゅう	『冷凍里芋 大根 突きこんにやく にんじん 油あげ 葉ねぎ ごぼう 米みそ 昆布パウダー 粉かつお』『冷凍秋鮭 酒 片栗粉 油』にんじん たけのこ ピーマン しめじ 酢 砂糖 濃口 油 片栗粉 水』『米 麦』『牛にゅう』	601	24.4	16.0	290	1.93	284	0.26	0.46	12	2.4	4.1

*献立は変更することがあります。

献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
3月 みそ汁 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛にゅう	『絹ごし豆腐 油あげ にんじん 葉ねぎ カットわかめ 玉ねぎ 粉かつお 昆布パウダー 米みそ 水』『豚肉 ごぼう ビーマン にんにく 白ゴマ 濃口 砂糖 みりん 酒 油』『米 麦』『牛にゅう』	563	24.1	15.2	302	2.10	144	0.52	0.44	12	1.98	4.1
4 豆乳入りコーンスープ キャベツの洋風煮 レーズンパン 牛にゅう	『クリームコーン缶 冷凍コーン ジャがいも 玉ねぎ パセリ 豆乳 塩 薄口 しょう油 鶏がら(キャベツ セロリ) 油 片栗粉 水』『キャベツ 冷凍グリーンピース 玉ねぎ 鶏卵 ベーコン ポークフィヨン 塩 しょう油 水』『レーズンパン』『牛にゅう』	600	22.8	18.0	310	2.0	109	0.72	0.71	29	2.6	4.3
5 ちゃんぽんうどん かぼちやの含め煮 わかめごはん 牛にゅう	『冷凍うどん 豚肉 ちらしかまぼ(雷だるま) キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ ポークフィヨン 薄口 塩 しょう油 ごま油 油 片栗粉 水』『かぼちや 砂糖 塩 濃口 削り節 水』『米 麦 カットわかめ 白ゴマ 塩』『牛にゅう』	619	23.6	12.1	287	1.79	443	0.58	0.50	47	3.3	5.4
6 魚介のポトフ 豚キムチ 食パン 牛にゅう	『大根 にんじん ジャがいも 玉ねぎ 冷凍ホキ 冷凍エビ 酒 白ねぎ パセリ にんにく 濃口 薄口 塩 しょう油 白ワイン 油 鶏がら(キャベツ セロリ) ウスターソース カットマド付 トマトピューレ ケチャップ』『豚肉 砂糖 濃口 酒 白菜キムチ たけのこ水煮 しいたけ 葉ねぎ 油』『食パン』『牛にゅう』	628	33.8	17.5	335	2.35	251	0.99	0.84	33	3.5	5.4
7 ビーフカレーライス フルーツミックス 牛にゅう	『牛肉 にんじん ジャがいも 玉ねぎ 冷凍グリーンピース にんにく しょうが カレールウ 油 カレー粉 塩 しょう油 赤ワイン 米 麦』『みかん缶詰 りんご缶詰 カットゼリー(ぶどう) 砂糖 水』『牛にゅう』	661	22.8	15.4	274	2.83	287	0.29	0.45	26	1.8	4.6
10月 粕汁(鮭) 野菜ソテー 麦入りごはん 納豆 牛にゅう	『冷凍秋鮭 にんじん 油あげ 大根 冷凍里芋 葉ねぎ ごぼう 突きこんにやく 米みそ 酒かす 薄口 削り節 昆布パウダー 水』『キャベツ にんじん ロースハム 濃口 油 塩 しょう油』『納豆』『米 麦』『牛にゅう』	602	28.5	15.4	320	2.65	297	0.39	0.61	23	1.8	6.0
11 中華スープ 大学いも 黒糖パン 牛にゅう	『にんじん 干しいたけ 冷凍えび 冷凍ほたて たけのこ水煮 白ねぎ 緑豆春雨 にんにく しょうが 鶏がら(キャベツ セロリ) 濃口 薄口 塩 ごま油 油 しょう油』『さつまいも 油 砂糖 濃口 黒ゴマ』『黒糖パン』『牛にゅう』	669	24.0	18.0	355	2.77	157	0.84	0.74	26	2.74	4.4
12 おでん ゴマ和え のりの佃煮 麦入りごはん 牛にゅう	『大根 板こんにやく ジャがいも にんじん 竹輪 うずら卵 角切昆布 たこ入り揚げ つみれ 鶏肉細切れ 砂糖 酒 濃口 削り節』『小松菜 にんじん 白ごま 濃口 砂糖』『のりの佃煮』『米 麦』『牛にゅう』	586	26.5	12.2	393	5.62	621	0.35	0.67	45	2.68	7.2
13 スープバゲティ ゆで野菜のサラダ 減量コップパン 牛にゅう	『冷凍えび 酒 にんじん 白菜 たけのこ水煮 ブロッコリー ベーコン 油 冷凍バゲティ 塩 しょう油 チキンブイヨン』『キャベツ にんじん ポークウィンナー 塩 泉州玉ねぎドレッシング』『減量コップパン』『牛にゅう』	529	23.0	16.5	302	1.10	280	0.56	0.59	29	2.43	3.2
14 なめこ汁 ぶり大根 かつおのふりかけ 麦入りごはん 牛にゅう	『絹ごし豆腐 なめこ水煮 鶏肉 大根 葉ねぎ 粉かつお 昆布パウダー 八丁みそ』『大根 冷凍ぶり 白ねぎ しょうが 砂糖 濃口 酒 みりん 削り節』『削り節 粉かつお 塩昆布 白ごま 濃口 砂糖』『米 麦』『牛にゅう』	586	27.9	16.8	287	2.39	104	0.31	0.54	11	2.69	2.9
17月 親子丼 野菜炒め 牛にゅう	『鶏卵 鶏肉 にんじん 塩きかまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ 三つ葉 油 みりん 濃口 三温糖 昆布パウダー 削り節 米』『チンゲンサイ もやし ニラ 豚肉 油 塩 しょう油 濃口 オイスターソース』『牛にゅう』	574	30.3	14.3	283	1.87	326	0.40	0.59	13	1.57	2.1
18 白菜のクリームシチュー ベーコンとほうれん草の炒め物 黒糖パン 牛にゅう	『白菜 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 鶏肉 ジャがいも バター 小麦粉 牛乳 生クリーム チキンブイヨン 塩 しょう油』『ベーコン 冷凍ほうれん草 冷凍コーン 塩 しょう油 油』『黒糖パン』『牛にゅう』	632	25.6	20.8	371	2.16	350	0.71	0.74	51	2.68	5.3
19 呉汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛にゅう	『蒸し大豆 ごぼう 大根 冷凍里芋 にんじん 葉ねぎ 油あげ 突きこんにやく 昆布パウダー 水 粉かつお 米みそ』『冷凍ホキ 片栗粉 油 酒 しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ ビーマン 片栗粉 油 濃口 酢 砂糖』『米 麦』『牛にゅう』	635	26.5	17.3	307	2.20	301	0.25	0.48	14	2.55	5.2
20 コンソメスープ 鶏手羽肉のゆずジャム煮 バターロール ガトーショコラ 牛にゅう <クリスマスメニュー>	『ベーコン 冷凍コーン ジャがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ 濃口 薄口 塩 しょう油 ポークフィヨン 油』『手羽元鶏肉 にんにく 冷凍いんげん 濃口 酒 ゆずジャム』『バターロール』『お米deガトーショコラ』『牛にゅう』	699	27.0	24.9	304	2.16	382	0.75	0.69	20	2.91	4.5
21 金	終業式											

*献立は変更することがあります。