

	こんだて 献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	備考
1月	弁当 弁当日							
2火	弁当 弁当日							
3水	ぶんか 文化の日							
4木	ベジタスープ マグロとじゃがいものノルウェー風 パン 牛乳	「豚肉、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、塩、白こしょう、鶏がらスープ」「マグロ、じゃがいも、酒、片栗粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「パン」「牛乳」	590	25.3	16.1	258	1.77	
5金	きつねうどん キャベツとツナの煮浸し 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」「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」	481	18.3	11.8	278	1.54	
8月	味噌汁 わかさぎの唐揚げ 玄米ごはん 納豆 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、キャベツ、ほうれん草、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」「米、玄米」「納豆」「牛乳」	512	22.6	14.9	446	2.66	
9火	豚汁 白菜の昆布炒め さつまいもごはん 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」「豚肉、白菜、塩昆布、薄口、塩、米油、ごま油」「さつまいも、塩、米」「牛乳」	498	23.9	13.9	275	1.97	
10水	弁当 弁当日							
11木	鶏のスープ ラビオリのクリーム煮 黒糖パン 牛乳	「鶏肉、玉ねぎ、かぶ、人参、かぶ(葉)、塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ」「ラビオリ、鶏肉、人参、玉ねぎ、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、ポークブイオン、塩、白こしょう、米油」「黒糖パン」「牛乳」	506	22.3	13.1	273	1.58	
12金	すき焼き煮 高野の含め煮 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」「高野豆腐、鶏肉、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、塩、上白糖、削り節」「米、麦」「牛乳」	509	25.4	13.7	314	2.36	
15月	ポークカレー 野菜いため 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、カレーウ、米油、赤ワイン」「キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	531	19.4	12.7	249	1.66	
16火	味噌汁 サンマの蒲焼き風 添え(里芋揚げ) 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、大根、大根(葉)昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「サンマ、酒、片栗粉、米油、濃口、三温糖、みりん」「里芋、米油」「米、麦」「牛乳」	555	18.7	20.3	263	2.02	
17水	弁当 弁当日							
18木	鶏とキャベツの生姜スープ ごぼうの炒めサラダ ミルクツイスト 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、塩、米油、白こしょう」「ごぼう、人参、チキンハム、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、塩、米油」「ミルクツイスト」「牛乳」	490	23.9	14.0	286	1.20	
19金	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、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	484	18.7	11.0	276	1.90	
22月	いものこ汁 アジフライ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「里芋、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」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	477	18.7	12.7	276	3.13	
23火	きんろう かんしゃ 勤労感謝の日							
24水	弁当 弁当日							
25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、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詰、ポークブイオン、ケチャップ、白こしょう、塩、ペセリ粉」「コッペパン」「牛乳」	502	22.3	15.0	244	1.34	
26金	味噌汁 豚肉とヤーコンの甘辛炒め ごはん 牛乳	 「人参、玉ねぎ、白菜、大根、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、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」「牛乳」	494	21.0	11.7	262	1.74	
29月	麩のすまし汁 竹輪とごぼうの甘辛あげ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「白玉麩、玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、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」「納豆」「牛乳」	515	19.9	13.4	394	2.18	
30火	木の葉どん 卵の花炒り煮 麦入りごはん 牛乳	「卵、かまぼこ、油揚げ、玉ねぎ、しいたけ、人参、葉ねぎ、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、こんにやく、しいたけ、葉ねぎ、米油、上白糖、薄口、みりん、削り節」「米、麦」「牛乳」	441	17.4	10.8	273	1.72	

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。