No	日	曜	献立名	エネルギー		たんぱく質		脂質		ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン活性当量	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維		
				kcal		g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
1	1	木	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ マヨネーズ風ドレッシング	574		18.7	13.8	13.2	33.2	925	285	72	1.4	2.5	213	0.40	0.50	29	2.2	7.8		
2	2	金	ごはん 牛乳 沢煮焼 サバの味噌煮 柏餅	618		16.0	13.1	10.5	24.9	909	278	72	1.4	3.0	206	0.37	0.52	9	2.2	2.6		
3	7	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 餃子 (2個)	615		17.5	15.5	11.3	24.9	494	343	95	5.2	3.5	355	0.52	0.70	12	1.1	3.2		
4	8	木	ココアコッペパン 牛乳 野菜スープ ツナポテト	601		19.2	14.2	22.0	39.2	1037	292	73	1.8	2.2	143	0.72	0.66	23	2.5	5.9		
5	9	金	わかめごはん 牛乳 とんこつラーメン チキンと大豆のサラダ 塩中華ドレッシング	579		18.2	14.4	13.4	23.0	1255	275	69	6.5	2.6	152	0.34	0.50	13	3.0	2.6		
6	12	月	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 チンジャオロース	571		21.1	14.5	12.3	21.3	691	334	78	2.6	3.0	201	0.45	0.46	13	1.7	3.2		
7	13	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば ツナコーンサラダ 青じそドレッシング	626		23.2	16.3	18.8	33.2	1306	306	77	1.4	2.5	199	0.72	0.79	26	3.1	3.5		
8	14	水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツミックス	624		18.8	11.2	15.5	21.6	734	265	73	2.4	3.0	204	0.41	0.43	25	1.7	6.5		
9	15	木	アップルバインコッペパン 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) ウインナーのポトフ チキンナゲット (2個) トマトケチャップ	621		13.9	14.3	12.6	31.9	946	425	48	3.0	1.6	129	0.79	0.55	21	3.0	6.7		
10	16	金	ごはん 牛乳 五目スープ サワラ塩麹漬 豚肉のしぐれ煮	589		26.8	18.3	15.3	27.2	686	273	83	2.0	3.3	235	0.37	0.72	6	1.6	1.4		
11	19	月	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) 厚揚げとキャベツの味噌炒め ミンチカツ 小袋中濃ソース	658		16.2	15.0	7.7	25.6	614	749	63	2.0	2.9	153	0.50	0.53	17	1.3	3.5		
12	20	火	チョコ丸パン 牛乳 チキンクリームシチュー ハムと大根のサラダ コールスロードレッシング	623		21.7	14.2	17.8	37.6	1069	335	67	1.2	2.1	225	0.70	0.72	19	2.5	5.0		
13	21	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ホッケー夜干し	600		27.7	17.6	15.1	23.3	761	311	85	1.7	4.5	201	0.49	0.67	21	1.9	6.5		
14	22	木	減量うずまきパン 牛乳 ミートスパゲティ プレーンオムレツ	584		22.7	16.8	20.8	32.2	1227	300	67	2.3	3.3	245	0.66	0.77	9	3.2	3.6		
15	23	金	ごはん 牛乳 トックススープ 豚ブルコギ	589		24.3	15.8	13.7	22.9	774	269	68	1.3	3.3	216	0.51	0.72	11	1.8	2.1		
16	26	月	ごはん 牛乳 わかめうどん 野菜入り玉子焼き ゆかりふりかけ	579		20.7	15.1	13.5	23.5	958	313	72	1.9	3.1	229	0.34	0.65	9	2.2	1.7		
17	27	火	バターうずまきパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フルーツミックス	575		18.4	12.7	17.7	27.5	879	338	79	5.2	1.8	201	0.65	0.64	27	2.1	7.3		
18	28	水	ごはん 牛乳 赤だし 豚丼	619		26.1	16.7	14.4	24.1	858	353	92	3.6	3.8	160	0.56	0.75	15	2.1	3.9		
19	29	木	丸型パン 牛乳 ポークシチュー グリーンサラダ イタリアンドレッシング	615		24.4	16.3	19.4	37.3	1157	323	68	1.4	2.7	169	0.95	0.92	24	2.7	4.9		
20	30	金	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) かぼちゃ入り含め煮 野菜コロッケ	597		15.3	12.7	8.6	20.5	527	298	62	8.3	2.9	189	0.36	0.42	23	1.4	6.0		
合計				12057		410.9	14.9	293.6	27.8	17807	6665	1463	56.6	57.6	4025	10.81	12.62	352	43.3	87.9		
1食平均				603		20.5	14.9	14.7	27.8	890	333	73	2.8	2.9	201	0.54	0.63	18	2.2	4.4		
小学校4年基準量				650				摂取エネルギー全体の13~20%		787	350	50	3.0	2.0	200.0	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上		

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。