

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 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	652	20.8	13.9	14.3	31.3	1075	295	82	1.6	2.9	242	0.44	0.55	32	2.7	9.1		
2	2	金	ごはん 牛乳 沢煮挽 サバの味噌煮 柏餅	698	17.9	12.8	11.1	22.8	990	285	79	1.9	3.3	228	0.42	0.54	9	2.3	3.3		
3	7	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 餃子（2個）	711	19.9	15.2	12.0	23.5	562	356	110	6.2	4.2	411	0.61	0.75	13	1.4	3.7		
4	8	木	ココアコッペパン 牛乳 野菜スープ ツナポテト	696	21.5	14.1	24.8	38.5	1229	301	84	2.0	2.4	154	0.84	0.74	29	3.2	6.9		
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	676	20.4	14.1	14.5	21.4	1457	285	78	8.0	3.0	166	0.39	0.56	16	3.6	3.2		
6	12	月	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 チンジャオロース	669	24.0	14.2	13.2	19.8	813	352	90	3.7	3.4	225	0.53	0.49	15	2.0	3.7		
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	725	26.5	16.2	20.9	32.6	1530	319	87	1.6	2.8	225	0.87	0.86	30	3.8	4.4		
8	14	水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツミックス	736	21.6	10.9	17.1	20.2	863	273	84	3.0	3.4	230	0.49	0.45	30	2.0	7.8		
9	15	木	アップルレバインコッペパン 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	699	16.5	14.1	15.3	31.8	1106	436	57	3.4	1.9	154	0.95	0.63	25	3.3	7.8		
10	16	金	ごはん 牛乳 五目スープ サワラ塩麹漬け 豚肉のしぐれ煮	681	29.3	17.5	16.1	25.2	789	281	94	2.3	3.7	263	0.44	0.77	9	1.8	1.8		
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	757	19.7	14.8	9.2	24.3	671	769	75	2.4	3.4	182	0.60	0.59	21	1.4	4.2		
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	716	24.6	14.2	19.7	36.5	1242	356	76	1.4	2.2	256	0.82	0.79	23	3.0	5.9		
13	21	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ホッケー夜干し	698	30.7	16.7	16.2	21.7	828	324	97	2.1	5.2	225	0.56	0.74	25	2.1	7.9		
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	665	25.3	16.5	22.9	31.3	1421	310	75	2.6	3.9	269	0.78	0.84	10	3.6	4.3		
15	23	金	ごはん 牛乳 トックスープ 豚ブルコギ	695	27.9	15.4	14.8	21.5	911	278	77	1.7	3.8	242	0.59	0.78	13	2.1	2.5		
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	669	22.8	14.6	14.0	21.4	1065	325	80	2.4	3.4	244	0.40	0.68	9	2.4	2.0		
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	663	20.7	12.5	19.8	26.9	1038	359	92	6.3	1.9	226	0.77	0.70	31	2.6	8.9		
18	28	水	ごはん 牛乳 赤だし 豚丼	716	29.9	16.6	15.8	23.4	1009	380	107	4.5	4.2	175	0.65	0.82	17	2.5	4.6		
19	29	木	丸型パン 牛乳 ボークシチュー グリーンサラダ イタリアンドレッシング	705	27.6	16.2	21.7	36.8	1340	340	77	1.6	2.9	185	1.12	1.03	27	3.3	5.8		
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	696	18.1	12.5	9.6	19.1	596	313	71	8.6	3.6	224	0.44	0.48	27	1.6	7.0		
合 計				13923	465.7	14.7	323.0	26.5	20535	6937	1672	67.3	65.5	4526	12.71	13.79	411	50.7	104.8		
1 食 平 均				696	23.3	14.7	16.2	26.5	1027	347	84	3.4	3.3	226	0.64	0.69	21	2.5	5.2		
中学校基準量				830		摂取エネルギー全体の 13～20%		摂取エネルギー全体の 20～30%	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35.00	2.5未満	7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。