

No	日	曜	献立名	1人1日* kcal	たんぱく質		脂質		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				食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
					g	%	g	%						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg				
1	2	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 肉まん	677	21.3	14.1	16.2	24.1	583	289	108	6.0	3.8	218	0.61	0.53	9	1.3	3.5		
2	3	火	ココアコッペパン 牛乳 じゃがいものスープ アジフライ 小袋中濃ソース	599	21.2	15.3	20.3	35.6	938	310	72	1.9	2.4	156	0.74	0.69	14	2.3	4.7		
3	4	水	ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 焼きイカ たくあんちりめん	557	25.5	17.9	10.8	17.3	823	310	86	1.4	5.8	258	0.25	0.43	20	2.0	6.8		
4	5	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルト和え	595	22.5	15.1	19.0	28.7	1160	325	72	1.3	2.4	198	0.73	0.79	29	2.7	3.2		
5	6	金	ごはん 牛乳 根菜入りカレーライス 切り干し大根とツナのサラダ ごまドレッシング	645	18.1	12.3	17.5	28.9	942	293	84	1.8	3.0	204	0.37	0.43	20	2.3	6.1		
6	9	月	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) 夏野菜の味噌汁 れんこんのせかレーミンチフライ ソーダフロート風ゼリー	615	18.0	12.2	11.0	16.1	736	305	63	2.9	2.0	50	0.30	0.29	50	2.0	3.6		
7	10	火	アップルバインコッペパン 牛乳 豚肉と豆のポトフ ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	621	20.6	14.5	23.4	37.7	966	308	80	1.9	2.6	233	0.86	0.71	31	2.3	8.7		
8	11	水	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ほうれん草焼売(2個)) 味付け海苔	553	19.7	14.2	13.7	22.3	822	270	65	1.4	2.9	194	0.44	0.55	15	2.1	2.6		
9	12	木	米粉コッペパン 牛乳 ミートボールシチュー ウィナーポテト	580	19.3	12.8	22.0	34.0	1144	348	77	5.2	2.5	236	0.45	0.55	21	2.8	7.1		
10	13	金	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 サバ昆布醤油干し 豚豆そぼろ	597	27.2	17.8	19.0	28.5	682	352	93	3.3	3.7	201	0.37	0.57	8	1.6	2.5		
11	16	月	ごはん 牛乳 八宝菜 枝豆コロッケ	682	22.7	12.9	21.7	28.5	677	292	76	1.9	3.1	234	0.50	0.64	21	1.7	3.4		
12	17	火	減量チョコ丸パン 牛乳 和風スパゲティ チーズオムレツ トマトケチャップ	629	24.1	15.2	23.9	34.1	1097	326	66	1.8	2.4	208	0.66	0.76	6	2.8	3.7		
13	18	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豚キムチ	568	23.9	16.4	15.0	23.6	756	268	69	1.4	3.3	202	0.52	0.73	19	1.7	3.0		
14	19	木	バターラズマキパン 牛乳 夏野菜のトマト煮 イカときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング	592	20.4	15.1	20.0	34.4	1231	350	93	6.0	1.9	178	0.66	0.63	26	3.1	6.6		
15	20	金	ごはん 飲むヨーグルト(アシドミルク・プレーン) 豚肉じゃが アカウオの味噌漬	561	24.5	16.8	7.8	12.4	551	242	73	7.9	4.3	162	0.47	0.55	23	1.4	8.7		
16	23	月	ごはん 牛乳 五目野菜スープ やきとりどんぶり	556	23.9	16.6	12.8	20.6	813	327	80	3.1	4.2	156	0.34	0.49	11	1.9	3.6		
17	24	火	黒糖コッペパン 牛乳 マカロニシチュー フルーツミックス	580	19.6	13.7	17.6	27.3	850	364	61	2.9	1.9	205	0.61	0.69	27	1.9	2.5		
18	25	水	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) 鶏すき風煮 ひじきサラダ 和風クリームドレッシング	572	18.9	15.0	8.4	19.2	658	727	76	2.0	3.5	163	0.21	0.31	17	1.6	4.3		
19	26	木	バーカーパン 牛乳 キャベたまスープ ハンバーグ 小松菜のソテー トマトケチャップ	588	28.4	19.3	24.2	37.0	1179	453	74	5.0	2.7	232	0.81	0.75	21	2.9	3.9		
20	27	金	わかめごはん 牛乳 けんちんうどん かぼちゃの夫ぶら	584	17.1	12.3	14.9	22.7	982	272	72	6.7	2.5	160	0.30	0.47	10	2.2	2.4		
21	30	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス チキンサラダ 柑橘ドレッシング	623	23.6	14.6	16.4	26.0	883	288	69	1.1	3.0	241	0.46	0.67	13	2.1	3.6		
合計				12574	460.5	14.9	355.6	26.7	18473	7019	1609	66.9	63.9	4089	10.66	12.23	411	44.7	94.5		
1食平均				599	21.9	15%	16.9	27%	880	334	77	3.2	3.0	195	0.51	0.58	20	2.1	4.5		
小(8~9歳)基準量				650		摂取エネルギー全体の13~20%		摂取エネルギー全体の20~30%	787	350	50	3.0	2.0	200	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。