No	日	曜	献立名	I補* 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	779	24.0	13.9	17.7	23.1	653	298	123	7.2	4.4	245	0.71	0.56	10	1.6	4.0		
2	3	火	ココアコッパン 牛乳 ジャがいものスープ アジフライ 小袋中濃ソース	670	23.0	15.0	21.6	34.5	1077	319	82	2.1	2.5	170	0.86	0.76	17	2.6	5.6		
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	648	28.0	16.9	11.4	15.7	946	323	97	1.8	6.7	294	0.29	0.46	26	2.4	8.1		
4	5	木	切り目入り減量コッパン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルト和え	692	25.6	14.8	21.5	28.0	1372	342	80	1.5	2.7	225	0.87	0.87	35	3.4	4.0		
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	753	20.3	12.0	19.0	27.3	1090	305	95	2.2	3.5	229	0.43	0.46	23	2.7	7.2		
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 れんこんのせカレーミンチフライ ソーダフロート風ゼリー	698	19.6	11.8	11.4	14.7	835	321	72	3.6	2.4	60	0.34	0.29	51	2.2	4.2		
7	10	火	アップルバインコッパン 牛乳 豚肉と豆のボトフ ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	704	23.2	14.4	25.2	36.2	1125	322	90	2.1	2.8	264	1.01	0.78	36	2.6	10.2		
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)	640	21.8	13.6	14.7	20.7	965	276	74	1.8	3.2	201	0.49	0.58	16	2.4	3.1		
9	12	木	米粉コッパン 牛乳 ミートボールシチュー ウィナーポテト	672	21.6	12.4	24.9	33.3	1358	369	88	6.2	2.8	267	0.52	0.61	24	3.5	8.4		
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	689	29.9	16.9	20.0	26.0	783	375	102	4.2	4.2	224	0.41	0.58	8	1.8	3.3		
11	16	月	ごはん 牛乳 八宝菜 枝豆コロッケ	773	25.6	12.8	23.2	26.9	760	299	85	2.2	3.5	264	0.59	0.70	24	1.9	4.0		
12	17	火	減量チョコ丸パン 牛乳 和風スパゲティ チーズオムレット トマトケチャップ	716	26.5	14.7	26.6	33.3	1234	335	71	2.1	2.9	226	0.77	0.80	6	3.2	4.6		
13	18	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豚キムチ	672	27.9	16.3	16.4	21.8	892	276	80	1.8	4.0	224	0.63	0.84	22	2.1	3.8		
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	675	23.6	15.3	22.2	33.7	1427	372	109	7.2	2.0	197	0.76	0.71	30	3.5	8.1		
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	659	27.3	15.8	9.0	12.2	632	250	82	8.2	5.0	192	0.57	0.60	26	1.6	10.3		
16	23	月	ごはん 牛乳 五目野菜スープ やきとりどんぶり	654	27.4	16.3	13.8	18.9	960	348	92	3.6	5.0	172	0.40	0.51	13	2.3	4.6		
17	24	火	黒糖コッパン 牛乳 マカロニシチュー フルーツミックス	671	22.5	13.5	19.7	26.4	1004	390	70	3.5	2.0	233	0.72	0.77	32	2.4	3.0		
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 和風クリーミードレッシング	676	22.1	14.8	9.5	18.8	751	743	91	2.5	4.3	195	0.26	0.33	20	1.8	5.0		
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	652	31.0	19.0	26.2	36.2	1363	467	81	5.3	2.8	261	0.95	0.83	24	3.4	4.6		
20	27	金	わかめごはん 牛乳 けんちんうどん かぼちゃの天ぷら	672	19.2	12.1	15.4	20.4	1149	281	78	8.0	2.8	168	0.35	0.49	11	2.6	2.8		
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	732	27.1	14.4	18.4	24.6	1011	299	80	1.3	3.4	273	0.56	0.74	15	2.5	4.5		
合計				14497	517.2	14.6	387.8	25.4	21387	7310	1822	78.4	72.9	4584	12.49	13.27	469	52.5	113.4		
1食平均				690	24.6	15%	18.5	25%	1018	348	87	3.7	3.5	218	0.59	0.63	22	2.5	5.4		
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	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。