

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	β-カロテン	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
				kcal	g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg
1	1	火	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のポトフ キャベツミンチカツ 小袋とんかつソース	671	25.6	15.9	23.6	30.6	1255	306	95	2.1	3.5	266	0.65	0.60	32	3.1	10.0	
2	2	水	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 鶏そぼろ丼	683	26.2	16.0	16.6	20.0	1014	384	191	4.2	3.7	262	0.27	0.50	21	2.6	4.5	
3	3	木	切り目入り減量コッペパン 飲むヨーグルト (アトミルク・プレーン) 焼きそば ベーコンオムレツ トマトケチャップ	668	26.7	16.1	20.5	24.7	1581	298	74	8.6	2.6	219	0.80	0.83	27	4.1	4.2	
4	4	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 サワラ塩糀漬け	715	28.8	17.2	17.0	23.4	675	300	117	5.6	4.9	177	0.61	0.81	16	1.6	3.2	
5	7	月	ごはん 牛乳 セタすまし汁 星のコロッケ セタゼリー	719	23.1	12.0	22.6	22.7	775	484	91	9.3	3.0	196	0.39	0.43	49	1.9	7.2	
6	8	火	切り目入りコッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 フランクフルト トマトケチャップ	686	27.3	16.3	24.6	36.6	1324	382	96	9.5	2.0	221	0.98	0.77	27	3.3	7.6	
7	9	水	ごはん 牛乳 醤油ラーメン ツナコーンサラダ マヨネーズ風ドレッシング	732	20.3	13.0	19.0	29.6	1100	267	73	1.4	3.0	140	0.38	0.53	13	2.7	3.1	
8	10	木	ココアコッペパン 牛乳 オニオンスープ のり塩ポテト	699	20.1	13.4	22.9	38.2	1195	300	87	1.8	2.8	188	0.99	0.76	26	2.9	7.7	
9	11	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 甘夏みかん入りフルーツミックス	715	20.9	11.2	15.2	19.0	934	290	82	2.4	3.1	218	0.43	0.58	34	2.3	5.7	
10	14	月	ごはん 飲むヨーグルト (シヨア・ブルベリー) 麻婆春雨 中華まんじゅう (2個)	706	24.8	13.5	14.2	15.2	802	331	97	6.3	3.4	202	0.55	0.39	13	2.3	5.3	
11	15	火	丸型パン 牛乳 ミネストローネ アジのカレー 竜田揚げ 枝豆ソテー	630	28.1	19.0	22.9	33.3	1450	324	81	2.4	2.8	162	0.93	0.80	23	3.6	4.3	
12	16	水	わかめごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 ミニ冷麺 冷麺つゆ	713	27.3	15.1	16.5	21.2	1533	305	81	8.8	3.6	332	0.38	0.55	22	3.8	3.7	
13	17	木	切り目入りうずまきパン 牛乳 冬瓜のクリームシチュー 豆腐ハンバーグ トマトケチャップ	654	27.8	16.6	26.8	33.7	1261	419	79	6.0	2.2	238	0.93	0.79	14	3.1	3.5	
合計				8991	327.0	14.9	262.4	26.7	14899	4390	1244	68.4	40.6	2821	8.29	8.34	317	37.3	70.0	
1食平均				692	25.2	14.9	20.2	26.7	1146	338	96	5.3	3.1	217	0.64	0.64	24	2.9	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	35.00	2.5未満	7以上	