

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	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
1	28	木	減量スイートポテトポテトコッペパン 牛乳 ポモドーロス/バゲティ フルーツミックス	615	19.3	12.6	20.3	29.7	855	293	68	1.9	2.1	227	0.69	0.61	22	2.0	4.6			
2	29	金	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) 夏野菜の味噌汁 枝豆コロッケ 小袋中濃ソース	590	16.8	10.9	10.4	15.7	829	755	68	3.1	2.0	50	0.18	0.28	9	2.0	2.5			
3	1	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 サバスタミナ漬	659	25.7	15.1	22.6	30.7	511	283	89	2.0	4.2	208	0.52	0.58	20	1.2	6.4			
4	2	火	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュトポーク ウインナーポテト	595	21.7	14.1	22.8	34.3	1188	306	68	1.3	2.9	233	0.70	0.57	20	2.8	7.1			
5	3	水	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) 韓国風すきやき 春巻き	657	19.2	12.0	19.9	28.4	739	266	65	14.4	2.4	143	0.52	0.32	10	1.9	3.9			
6	4	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば チーズオムレツ トマトケチャップ	621	25.5	16.4	22.1	32.0	1467	349	69	1.7	2.6	231	0.75	0.73	21	3.6	2.7			
7	5	金	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー わかめサラダ 柑橘ドレッシング	636	18.2	13.6	16.3	30.1	1287	278	115	1.6	2.6	207	0.24	0.42	18	3.2	5.7			
8	8	月	ごはん 牛乳 味噌ラーメン サンマの竜田揚げ	630	20.5	13.2	19.9	30.6	764	260	59	1.2	2.6	126	0.31	0.45	8	1.9	1.7			
9	9	火	アップルバインコッペパン 牛乳 ボークビーンズ 鶏ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	619	24.1	15.6	23.9	34.7	1066	304	78	1.7	2.7	204	0.88	0.72	22	2.5	7.4			
10	10	水	ごはん 牛乳 白玉スープ チンジャオロース おかかふりかけ	558	22.1	14.6	12.8	20.2	697	263	60	1.1	2.9	130	0.45	0.45	12	2.0	2.4			
11	11	木	切り目入りうずまきパン 牛乳 コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ	585	25.1	17.0	21.6	33.4	1040	316	65	1.5	2.8	177	0.90	0.75	14	2.5	4.2			
12	12	金	わかめごはん 牛乳 さつまいものそぼろ煮 ホッケのいる漬	612	25.6	16.3	16.0	23.4	970	306	100	7.6	4.6	204	0.44	0.52	19	2.3	4.4			
13	16	火	バーカーパン 牛乳 きのこスープ ポロニアカツ キャベツソテー	583	20.8	14.1	25.2	38.9	1033	284	58	3.2	1.9	142	0.68	0.64	16	2.5	3.8			
14	17	水	ごはん 牛乳 八宝菜 餃子 (2コ)	582	22.1	14.7	15.1	23.2	589	331	69	1.7	3.2	303	0.52	0.52	22	1.5	3.8			
15	18	木	黒糖コッペパン 牛乳 シェルマカロニのミートソース煮 アロエ入りフルーツミックス	619	22.1	14.0	17.7	25.6	958	328	75	2.6	2.8	197	0.77	0.70	29	2.3	6.0			
16	19	金	ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 豚もろろ丼 冷蔵ミニゼリー (りんご)	601	22.1	14.3	16.3	24.3	922	356	88	5.0	3.6	255	0.45	0.48	23	2.3	4.5			
17	22	月	ごはん 牛乳 ボークカレーうどん 野菜入り玉子焼き	614	20.6	13.9	16.1	23.6	1001	287	65	2.0	2.9	198	0.35	0.53	5	2.4	2.2			
18	24	水	ごはん 牛乳 トックススープ 豚ブルコギ	586	22.5	15.0	14.4	22.0	770	266	70	1.4	3.2	175	0.54	0.47	9	1.8	2.0			
19	25	木	チョコ丸パン 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) ベーコンときのこのクリーム煮 フライドポテト (コッパ)	600	16.4	10.7	20.3	30.3	792	167	45	1.3	2.0	130	0.68	0.48	13	1.8	3.3			
20	26	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 パンパンジードレッシング	600	25.0	16.2	16.5	24.6	679	306	99	2.1	3.2	232	0.51	0.50	22	1.5	3.3			
21	29	月	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 鶏つくね ツナ昆布	604	19.6	15.5	16.1	30.1	841	474	158	6.3	2.6	168	0.29	0.41	18	2.0	3.2			
22	30	火	バターコッペパン 牛乳 豚肉と野菜のポトフ れんこんサラダ 和風クリームドレッシング	595	22.4	14.9	24.8	37.5	985	297	70	1.4	2.4	231	0.84	0.70	33	2.3	7.0			
合計				13361	477.4	314.7	411.1	623.3	19983	7075	1701	66.1	62.2	4171	12.21	11.83	385	48.3	92.1			
1食平均				607	21.7	14.3	18.7	28.3	908	322	77	3.0	2.8	190	0.56	0.54	18	2.2	4.2			
小(8~9歳)基準量				650					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。