

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A活性当量	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維		
				kcal	g	%	g	%	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 ポモドーロスパゲティ フルーツミックス	714	21.9	12.3	23.0	29.0	1011	305	75	2.3	2.5	259	0.84	0.67	26	2.5	5.6		
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	674	18.7	10.6	10.8	14.3	928	777	79	4.0	2.4	59	0.22	0.28	10	2.3	3.1		
3	1	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 サバスタミナ漬け	755	28.4	14.5	23.5	27.9	577	292	100	2.3	4.9	231	0.58	0.60	23	1.4	7.8		
4	2	火	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク ウインナーポテト	691	24.6	13.8	25.6	33.3	1409	319	78	1.5	3.2	264	0.82	0.64	24	3.5	8.6		
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	753	22.0	12.1	21.1	26.2	845	276	77	15.1	2.8	167	0.63	0.35	12	2.2	4.4		
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	706	28.4	16.1	24.2	30.8	1677	361	76	1.9	2.9	255	0.89	0.78	25	4.3	3.4		
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	744	20.8	13.4	18.0	28.8	1498	286	134	2.2	3.0	233	0.30	0.44	21	3.7	6.9		
8	8	月	ごはん 牛乳 味噌ラーメン サンマの竜田揚げ	720	22.4	12.7	20.6	28.1	914	266	66	1.5	3.0	133	0.37	0.47	9	2.3	2.1		
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	706	27.4	15.5	25.9	33.0	1246	316	90	2.0	3.0	229	1.04	0.80	24	3.0	8.7		
10	10	水	ごはん 牛乳 白玉スープ チンジャオオロス おかかふりかけ	656	25.4	14.4	13.8	18.4	822	268	70	1.7	3.3	140	0.52	0.49	14	2.2	3.1		
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	663	27.6	16.6	23.7	32.3	1193	330	73	1.7	3.0	197	1.03	0.82	15	3.0	4.9		
12	12	金	わかめごはん 牛乳 さつまいものそぼろ煮 ホッケのいしる漬け	715	28.1	15.3	17.3	21.7	1114	318	112	9.0	5.2	229	0.50	0.53	22	2.7	5.4		
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	652	23.3	14.2	27.6	38.1	1190	293	66	3.5	2.1	152	0.82	0.71	20	2.9	4.5		
14	17	水	ごはん 牛乳 八宝菜 餃子 (2コ)	673	25.2	14.4	16.5	21.9	677	339	78	2.1	3.6	347	0.62	0.55	25	1.7	4.3		
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	715	25.3	13.8	19.8	24.8	1133	346	84	3.1	3.1	223	0.90	0.77	33	2.9	7.4		
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)	701	25.8	14.3	17.9	22.9	1086	383	98	5.9	4.2	291	0.55	0.51	26	2.7	5.3		
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	710	22.8	13.4	17.1	21.7	1132	294	71	2.3	3.2	208	0.41	0.55	7	2.7	2.8		
18	24	水	ごはん 牛乳 トックススープ 豚ブルコギ	694	25.8	14.6	15.8	20.4	908	274	78	1.7	3.7	193	0.63	0.49	11	2.1	2.5		
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)	698	19.6	11.1	24.1	30.9	947	185	54	1.7	2.2	158	0.82	0.55	16	2.2	3.8		
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	710	28.8	15.8	18.3	23.1	797	320	113	2.7	3.7	263	0.61	0.52	26	1.8	4.0		
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	696	21.6	14.9	16.6	27.7	951	493	170	6.9	2.9	182	0.33	0.43	18	2.1	3.8		
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 和風クリーミードレッシング	680	25.6	14.8	27.6	36.5	1141	307	79	1.7	2.8	262	0.98	0.77	39	2.6	8.4		
合 計				15426	539.5	308.6	448.8	591.8	23196	7348	1921	76.8	70.7	4675	14.41	12.72	446	56.8	110.8		
1 食 平 均				701	24.5	14.0	20.4	26.9	1054	334	87	3.5	3.2	213	0.66	0.58	20	2.6	5.0		
中学校基準量				830	27.0	摂取エネルギー全体の13～20%	18.4	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。