

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	4	火	ココアコッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コールスロードレッシング	615		21.5	15.2	19.1	31.2	890	299	85	2.0	2.5	201	0.74	0.69	27	2.1	7.9		
2	5	水	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚丼	583		22.3	15.8	14.5	22.4	823	324	78	2.5	3.3	188	0.58	0.48	10	1.9	2.6		
3	6	木	黒糖コッペパン 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) かぶのクリームシチュー カツオミンチカツ	621		23.2	14.6	19.8	29.0	1037	425	90	11.3	1.1	137	0.71	0.59	9	2.5	3.1		
4	7	金	わかめごはん 牛乳 きざみうどん サワラ塩麹漬	586		23.6	16.7	15.3	23.5	1011	282	78	7.0	2.8	134	0.32	0.50	4	2.4	1.6		
5	10	月	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 豚肉のバーベキューソース	654		23.1	13.7	22.2	30.1	813	327	79	2.4	3.6	204	0.44	0.50	12	1.9	3.5		
6	11	火	アップルバインコッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 ツナと大豆のサラダ コーンクリームードレッシング	602		19.9	15.4	18.5	34.1	1029	358	95	7.2	2.0	202	0.71	0.71	27	2.5	7.9		
7	12	水	ごはん 牛乳 五目スープ 豆腐ハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め 小袋マイティソース	557		22.7	15.4	14.1	22.5	925	436	94	8.0	2.7	173	0.36	0.43	13	2.2	4.2		
8	13	木	減量スイートポテトコッペパン 牛乳 和風スパゲティ スペイン風オムレツ トマトケチャップ	638		22.8	14.2	23.4	32.9	1025	303	71	1.8	2.4	222	0.69	0.74	10	2.6	4.2		
9	14	金	ごはん 牛乳 ほうれん草とコーンのカレー フルーツミックス	608		18.2	11.8	16.2	22.6	1007	288	116	1.6	2.6	252	0.26	0.42	26	2.4	5.6		
10	17	月	ごはん 牛乳 味噌おでん わかめサラダ 中華ドレッシング	595	塩	24.5	15.8	15.1	22.5	925	329	85	2.2	4.4	318	0.34	0.49	20	2.3	6.7		
11	18	火	バーカーパン 牛乳 野菜スープ ミートビーンズ プレーンヨーグルト	595		24.1	17.3	18.3	33.1	1172	403	77	5.7	2.8	168	0.82	0.77	18	2.9	5.3		
12	19	水	ごはん 牛乳 塩ラーメン ポーク焼売 (2コ)	562		21.5	14.8	13.9	22.1	801	267	63	1.1	2.8	123	0.53	0.42	8	2.0	2.2		
13	20	木	切り目入りうずまきパン 飲むヨーグルト (ジョア・マカド) ハッシュドポーク 野菜コロッケ 小袋中濃ソース	577		21.4	14.2	18.1	27.9	1208	303	47	8.0	1.4	169	0.82	0.54	9	3.0	4.6		
14	21	金	さつまいもごはん 牛乳 のっぺい汁 サバのみりん干し 冷蔵ミニゼリー (りんご)	603		23.2	14.9	16.3	24.2	999	358	88	5.1	2.9	185	0.29	0.51	19	2.4	2.9		
15	25	火	米粉コッペパン 牛乳 ウインナーのポトフ カレーボール (2個)	657		18.3	10.8	29.0	39.6	1050	289	63	4.4	2.7	204	0.49	0.50	23	2.6	6.6		
16	26	水	ごはん 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) 呉汁 豚肉のしょうが炒め	553		20.6	14.2	9.1	14.6	708	164	80	2.9	3.4	42	0.57	0.24	8	1.7	3.9		
17	27	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば アロエ入りフルーツミックス	587		21.0	14.3	17.2	26.4	1170	324	72	2.6	2.1	190	0.65	0.59	40	2.8	3.0		
18	28	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華うま煮 鶏ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	614		21.1	14.9	17.6	27.9	548	305	101	4.7	3.2	280	0.54	0.49	15	1.3	3.5		
合計				10807		393.0	14.6	317.7	27.2	17141	5784	1462	80.5	48.7	3392	9.86	9.61	298	41.5	79.3		
1食平均				600		21.8	14.7	17.7	27.3	952	321	81	4.5	2.7	188	0.55	0.53	17	2.3	4.4		
小(8~9歳)基準量				650		21.1	摂取エネルギー全体の13~20%	14.4	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。