

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レゾール活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g		
1	1	月	田原産エコ米ごはん 牛乳 トックススープ 豚ブルコギ	586	22.6	15.0	14.4	22.0	770	265	70	1.4	3.2	175	0.54	0.47	9	1.8	1.9		
2	2	火	ココアコッペパン 飲むヨーグurt (ジョア・ストロベリー) シエルマカロニのミートソース煮 大根サラダ イタリアンドレッシング	617	20.7	14.8	14.9	26.4	1070	710	68	2.4	2.3	122	0.78	0.60	19	2.5	7.5		
3	3	水	田原産エコ米ごはん 牛乳 冬野菜のカレーライス チーズオムレツ トマトケチャップ	635	22.4	13.5	19.7	27.5	1309	317	66	2.0	2.9	217	0.40	0.53	14	3.3	4.2		
4	4	木	バーカーパン 牛乳 じゃが芋のスープ キャベツミンチカツ 小松菜のソテー 小袋とんかつソース	588	22.8	16.5	20.2	35.2	1127	316	75	2.1	2.3	169	0.90	0.70	22	2.9	4.9		
5	5	金	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ホッケのいしる漬け	589	25.5	17.0	14.0	21.2	954	290	95	7.3	4.2	202	0.50	0.51	20	2.3	6.6		
6	8	月	田原産エコ米ごはん 牛乳 醤油ラーメン にらまんじゅう (2個)	581	21.5	14.3	13.8	21.2	952	263	62	1.2	2.9	143	0.44	0.44	13	2.4	2.5		
7	9	火	切り目入りバターうずまきパン 飲むヨーグurt (ジョア・ブルーベリー) 豚肉のトマト煮 シイラフライ 小袋中濃ソース	601	23.7	15.6	18.8	28.2	996	266	49	1.5	1.6	102	0.81	0.57	19	2.5	6.0		
8	10	水	田原産エコ米ごはん 牛乳 打ち豆入り味噌汁 鶏つくね ツナわかめ トマトケチャップ	601	18.2	14.4	15.3	27.9	988	459	152	6.2	2.3	130	0.19	0.39	21	2.5	4.3		
9	11	木	アップルバインコッペパン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ウィンナーポテト	603	22.2	14.6	24.3	36.6	1005	337	64	1.4	2.3	220	0.77	0.75	23	2.4	6.1		
10	12	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 ごまドレッシング	611	25.2	16.0	18.5	27.1	644	349	85	1.8	3.2	232	0.51	0.48	22	1.4	3.3		
11	15	月	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮椀 鶏そぼろ丼	599	23.9	16.3	15.3	21.0	775	289	146	1.3	3.2	237	0.33	0.49	9	1.8	2.4		
12	16	火	米粉コッペパン 牛乳 豚肉と豆のポトフ れんこんサラダ マヨネーズ風ドレッシング	588	17.7	13.1	22.9	39.2	959	292	72	1.5	2.7	233	0.53	0.50	36	2.3	7.5		
13	17	水	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 春巻き	729	21.0	11.8	26.9	34.2	775	284	86	7.8	3.1	221	0.53	0.47	11	1.8	3.3		
14	18	木	減量スイートポテトコッペパン 牛乳 ボモドーロスバグティ フルーツミックス	619	19.3	12.5	20.3	29.5	847	296	69	1.1	2.1	223	0.68	0.61	20	2.0	5.0		
15	19	金	トマトピラフ 飲むヨーグurt (アシドミルク・プレーン) かぶとベーコンのスープ もみの木型ハンバーグ トマトケチャップ クリスマスデザート (ショコラ-)	635	15.9	9.3	13.9	19.6	1191	246	62	14.2	2.5	97	0.25	0.19	10	3.0	4.6		
16	22	月	ごはん 牛乳 あんかけうどん かぼちゃの天ぷら お魚ふりかけ	584	18.3	12.1	14.3	21.6	769	478	145	1.3	2.6	196	0.32	0.44	11	1.6	2.4		
合 計				9766	340.9	14.1	287.5	27.5	15131	5457	1366	54.5	43.4	2919	8.48	8.14	279	36.5	72.5		
1 食 平 均				610	21.3	14.1	18.0	27.4	946	341	85	3.4	2.7	182	0.53	0.51	17	2.3	4.5		
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。