

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	イハル活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
					g	%	g	%													
1	1	月	田原産工コ米ごはん 牛乳 トックスープ 豚ブルコギ	693	25.9	14.6	15.8	20.4	908	274	78	1.7	3.7	193	0.63	0.49	11	2.1	2.4		
2	2	火	ココアコッペパン 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) シェ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	719	23.9	14.8	17.4	26.5	1239	722	81	2.7	2.7	148	0.91	0.68	22	3.1	9.0		
3	3	水	田原産工コ米ごはん 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	733	24.9	13.0	21.3	25.8	1490	324	74	2.5	3.4	237	0.49	0.55	16	3.8	5.2		
4	4	木	バーカーパン 牛乳 ジャが芋のスープ キャベツミニチカツ 小松菜のソテー 小袋とんかつソース	648	24.6	16.2	21.3	34.3	1286	329	82	2.3	2.6	186	1.02	0.75	26	3.3	5.8		
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	686	28.3	16.1	14.9	19.4	1094	299	106	8.7	4.8	226	0.56	0.52	23	2.7	8.0		
6	8	月	田原産工コ米ごはん 牛乳 醤油ラーメン にらまんじゅう (2個)	666	23.7	13.8	14.7	19.7	1078	269	69	1.6	3.3	150	0.50	0.46	13	2.7	2.9		
7	9	火	切り目入りバターうずまきパン 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) 豚肉のトマト煮 シラフライ 小袋中濃ソース	706	28.0	15.8	22.9	29.2	1169	277	60	1.8	2.0	124	0.97	0.65	23	2.9	7.5		
8	10	水	田原産工コ米ごはん 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	690	19.9	13.9	15.8	25.7	1112	476	162	6.7	2.8	137	0.23	0.41	22	2.9	5.3		
9	11	木	アップルパインコッペパン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ウィンナーポテト	698	25.1	14.4	27.5	35.8	1189	354	75	1.7	2.4	251	0.92	0.84	26	2.8	7.4		
10	12	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 ごまだれッシング	715	29.2	15.9	20.1	25.2	733	372	97	2.3	3.9	263	0.62	0.51	26	1.7	4.0		
11	15	月	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮挽 鶏そぼろ丼	703	27.6	16.0	16.9	19.7	912	302	168	1.8	3.7	268	0.38	0.51	10	2.3	2.8		
12	16	火	米粉コッペパン 牛乳 豚肉と豆のボトフ れんこんサラダ マヨネーズ風ドレッシング	667	19.8	13.0	24.7	37.9	1119	304	80	1.7	3.1	264	0.63	0.56	42	2.6	9.1		
13	17	水	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 春巻き	823	23.7	11.9	28.0	31.5	880	294	97	8.5	3.6	244	0.64	0.49	13	2.1	3.8		
14	18	木	減量スイートポテトコッペパン 牛乳 ボモドーロスパゲティ フルーツミックス	718	21.8	12.1	23.0	28.8	1003	309	77	1.4	2.5	254	0.83	0.67	24	2.5	6.1		
15	19	金	トマトピラフ 飲むヨーグルト (アシドミルク・フレーン) 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)	760	20.2	10.1	17.4	20.5	1416	314	75	17.4	3.0	118	0.31	0.23	11	3.5	5.5		
16	22	月	ごはん 牛乳 あんかけうどん かぼちゃの天ぷら お魚ぶりかけ	668	20.6	11.9	14.6	19.3	870	485	155	1.6	2.9	210	0.37	0.45	12	1.9	2.6		
合計				11293	387.2	13.9	316.3	26.2	17498	5704	1536	64.4	50.4	3273	10.01	8.77	320	42.9	87.4		
1 食 平均				706	24.2	13.9	19.8	26.3	1094	357	96	4.0	3.2	205	0.63	0.55	20	2.7	5.5		
中学校基準量				830	27.0	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据	数据

※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。