

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	ビタミンA 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	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	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 ジャガ芋のスープ 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	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	田原産エコ米ごはん 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 シイラフライ 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	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	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 ごまドレッシング	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 白玉入り沢煮椀 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 豚肉と豆のポトフ 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 ボモドーロスバグティ 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・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（333㌦）	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 お魚ふりかけ	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	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。