

No	日	曜	献立名	I補給*		たんぱく質		脂質		ナリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	リノール 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	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	9	金	ごはん 牛乳 お雑煮 プリの照り焼き 小袋黒豆	619	24.1	15.1	16.7	23.4	562	302	76	2.9	2.8	147	0.29	0.52	8	1.3	2.7			
2	13	火	アップルパイコッペパン 牛乳 根菜のクリームシチュー ポテトサラダ 和風クリーミードレッシング	612	19.5	14.1	22.6	37.9	1022	343	66	1.4	1.9	214	0.75	0.70	23	2.3	4.6			
3	14	水	ごはん 牛乳 中華丼 揚げ餃子(2個)	595	23.6	15.4	15.6	19.5	681	278	70	1.5	3.1	231	0.52	0.45	16	1.7	3.0			
4	15	木	減量黒糖コッペパン 飲むヨーグルト(ショア・マカト) ミートスパゲティ スペイン風オムレツ トマトケチャップ	539	22.8	16.3	13.9	22.5	1305	300	50	8.9	2.5	174	0.62	0.58	8	3.6	4.3			
5	16	金	小豆ごはん 牛乳 けんちん汁 サワラ塩糀漬け 小松菜とエリンギのソテー	559	24.4	18.0	14.9	24.0	614	333	86	2.7	3.2	195	0.26	0.57	10	1.5	2.6			
6	19	月	ごはん 牛乳 防災カレー カツオミンチカツ	709	20.9	11.4	21.8	20.1	303	337	96	10.6	2.1	83	0.18	0.37	3	3.4	1.2			
7	20	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツミックス	595	21.0	14.1	18.0	27.2	1091	301	69	2.0	2.2	196	0.74	0.61	28	2.6	3.1			
8	21	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ほうれん草饅頭(2個)	586	22.6	15.2	13.6	21.7	885	366	121	6.4	3.5	224	0.52	0.51	21	2.0	3.6			
9	22	木	バターうずまきパン 牛乳 ミネストローネ 豆腐ハンバーグ マイティソース	546	22.3	16.3	19.3	31.8	1462	361	76	6.0	2.0	149	0.75	0.63	16	3.7	4.2			
10	23	金	ごはん 牛乳 味噌おでん ひじきサラダ マヨネーズ風ドレッシング	691	23.4	14.6	21.6	33.0	816	339	94	2.5	4.6	323	0.42	0.50	21	2.0	7.1			
11	26	月	ごはん 牛乳 すいとん サケの甘塩焼き たくあん	564	17.1	18.9	9.9	18.0	1001	267	70	1.4	3.1	142	0.24	0.47	8	2.8	1.9			
12	27	火	スイートポテトコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 わかめサラダ イタリアンドレッシング	585	25.6	17.4	19.3	29.7	1283	317	77	1.8	2.9	245	0.94	0.75	32	3.1	7.6			
13	28	水	かやくごはん 牛乳 こぎつねうどん だし巻き玉子	623	21.5	14.4	18.1	26.1	1173	332	83	2.3	2.9	250	0.23	0.51	6	3.0	1.7			
14	29	木	ココアコッペパン 牛乳 野菜スープのり塩ポテト 冷蔵ミニゼリー(りんご)	585	17.4	13.2	20.4	37.1	1012	301	69	3.5	2.2	132	0.77	0.67	26	2.4	5.3			
15	30	金	ごはん 牛乳 河内のっぺ タコ焼き(2個)	575	18.7	13.5	16.3	25.5	657	292	65	1.7	2.6	174	0.18	0.40	7	1.1	1.9			
合計				8983	324.9	15.1	262.0	26.5	13867	4769	1168	55.6	41.6	2879	7.41	8.24	233	36.5	54.8			
1食平均				599	21.7	15.1	17.5	26.6	924	318	78	3.7	2.8	192	0.49	0.55	16	2.4	3.7			
小(8~9歳)基準量				650	21.1	摂取I補給* 全体の 13~20%	14.4	摂取I補給* 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。