

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	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	β-カロテン 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g			
1	2	月	ごはん 牛乳 ポークカレー プレーンオムレツ トマトケチャップ	630	22.2	13.5	16.8	23.9	1023	279	73	2.1	3.2	264	0.48	0.55	18	2.6	6.1	
2	3	火	メロンパン 飲むヨーグルト（ジョア・ブルーベリー） ミートポテト ホワイトグラタン	706	22.5	12.1	23.6	29.4	1088	369	57	6.6	2.5	139	0.70	0.55	21	2.7	8.3	
3	4	水	わかめごはん 牛乳 醤油ラーメン 豚キムチ	599	24.2	15.7	15.7	23.4	1391	272	71	6.7	3.2	180	0.68	0.50	14	3.4	2.0	
4	5	木	スイートポテトコッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 わかめサラダ 柑橘ドレッシング	591	22.2	14.9	19.6	29.8	1046	361	92	6.7	1.9	202	0.59	0.63	28	2.6	7.6	
5	6	金	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 菜の花コロッケ ひなあられ	574	17.0	12.9	11.1	18.5	683	340	82	2.6	2.7	210	0.23	0.44	21	1.7	4.1	
6	9	月	ごはん 牛乳 五目うどん 焼きイカ ゆかりふりかけ	536	24.0	17.5	11.3	18.8	803	289	82	1.3	3.0	144	0.31	0.42	5	1.8	1.5	
7	10	火	米粉コッペパン 飲むヨーグルト（アジミル・プレーン） 小松菜のクリームシチュー フルーツミックス マーシャルピーンズ	589	20.1	13.4	17.0	26.0	845	239	50	1.6	2.7	179	0.32	0.29	40	1.9	4.9	
8	11	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 中華まんじゅう（2個）	652	23.8	14.2	17.6	24.2	733	345	106	5.5	3.5	249	0.51	0.49	12	1.7	4.0	
9	12	木	アップルパイコッペパン 牛乳 マカロニスープ キャベツミンチカツ 小袋とんかつソース	622	21.8	15.1	19.7	33.4	1163	301	73	1.5	2.2	144	0.77	0.61	16	2.8	4.0	
10	13	金	かやくごはん 牛乳 豚肉じゃが 金平ごぼう	619	23.1	14.3	13.7	19.8	1113	296	90	1.9	4.1	308	0.58	0.52	25	2.8	9.7	
11	16	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 餃子（2個）	588	20.4	15.0	12.9	21.9	470	339	95	4.7	3.2	274	0.58	0.49	17	1.1	3.1	
12	17	火	減量ココアコッペパン 飲むヨーグルト（ジョア・マカド） 和風スパゲティ ツナと大豆のサラダ コーンクリーミードレッシング 【小】卒業・進級お祝いデザート	667	18.5	13.1	20.2	33.1	886	330	61	13.6	1.4	95	0.52	0.47	51	2.4	5.7	
13	18	水	すしめし 牛乳 すまし汁 手巻き寿司 （手巻き用ウインナー 手巻き用玉子焼き ツナそぼろ 手巻き用焼きのり）	606	22.0	15.7	15.6	28.5	705	339	91	3.3	3.3	298	0.41	0.58	21	1.6	5.6	
14	19	木	黒糖コッペパン 牛乳 ポークピーンズ フライドポテト（コンソメ）	580	22.1	15.1	18.4	28.6	812	309	73	1.8	2.3	160	0.83	0.65	25	1.8	6.9	
15	23	月	ごはん 飲むヨーグルト（ジョア・ストロベリー） 肉豆腐 サワラの味噌漬け 桜もち	641	19.3	17.6	5.7	14.5	600	766	99	2.9	3.7	83	0.55	0.49	12	1.5	4.1	
合 計				9200	323.2	14.6	238.9	25.0	13361	5174	1195	62.8	42.9	2929	8.06	7.68	326	32.4	77.6	
1 食 平 均				613	21.5	14.6	15.9	25.1	891	345	80	4.2	2.9	195	0.54	0.51	22	2.2	5.2	
小学校（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。