

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B1 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	731	24.8	13.0	18.1	22.2	1163	285	84	2.5	3.6	291	0.56	0.57	20	2.9	7.4		
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	841	27.3	12.3	27.4	28.7	1417	390	67	6.8	2.9	164	0.88	0.66	24	3.7	9.6		
3	4	水	わかめごはん 牛乳 醤油ラーメン 豚キムチ	704	28.0	15.5	17.4	22.1	1592	283	81	8.2	3.8	197	0.81	0.54	15	3.9	2.6		
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	744	26.7	14.2	23.4	28.3	1299	395	112	8.3	2.2	229	0.76	0.74	33	3.2	9.2		
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	654	19.1	12.6	11.8	17.2	764	357	90	3.6	3.1	228	0.26	0.44	21	1.9	4.7		
6	9	月	ごはん 牛乳 五目うどん 焼きイカ ゆかりふりかけ 【中】卒業・進級お祝いデザート	696	27.0	15.1	15.4	19.8	907	350	93	6.2	3.5	155	0.37	0.43	43	2.0	2.2		
7	10	火	米粉コッペパン 飲むヨーグルト（アジ・ミロ・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	756	25.9	13.4	22.8	27.1	1083	292	62	2.0	3.3	215	0.37	0.32	49	2.6	6.0		
8	11	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 中華まんじゅう（2個）	753	26.9	13.8	19.3	22.9	835	351	114	6.1	4.1	282	0.59	0.53	15	2.2	4.9		
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	741	25.0	14.6	21.3	30.9	1400	319	80	1.9	2.5	157	0.94	0.74	21	3.6	4.8		
10	13	金	かやくごはん 牛乳 豚肉じゃが 金平ごぼう	716	26.3	14.0	15.2	19.0	1317	308	103	2.6	4.7	356	0.69	0.54	31	3.2	11.6		
11	16	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 餃子（2個）	680	22.7	14.5	13.7	20.3	533	350	110	5.8	3.7	312	0.68	0.52	19	1.3	3.6		
12	17	火	減量ココアコッペパン 飲むヨーグルト（ジョア・スガット） 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	678	20.3	14.3	18.7	31.7	1008	278	64	8.1	1.8	115	0.61	0.50	8	2.7	6.2		
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）	685	23.8	15.2	16.2	26.8	803	357	101	3.9	3.5	318	0.46	0.59	22	1.9	6.6		
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）	723	26.5	14.5	21.3	26.5	1008	333	88	2.4	2.7	176	1.05	0.75	28	2.3	8.1		
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	734	22.4	17.0	6.7	13.9	688	775	115	3.3	4.2	98	0.63	0.51	14	1.7	4.4		
合 計				10836	372.7	14.3	268.7	23.9	15817	5423	1364	71.7	49.6	3293	9.66	8.38	363	39.1	91.9		
1 食 平 均				722	24.8	14.2	17.9	23.9	1054	362	91	4.8	3.3	220	0.64	0.56	24	2.6	6.1		
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。