

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	β-胡萝卜素 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 肉団子と白菜のスープ 豚そぼろ丼	600	23.1	14.5	18.0	26.3	876	353	87	6.3	3.3	225	0.47	0.48	9	2.0	3.2		
2	3	火	米粉コッペパン 牛乳 豚肉と豆のポトフ チーズオムレツ トマトケチャップ	572	27.8	19.3	21.3	33.5	1152	336	61	1.6	3.3	267	0.40	0.57	27	2.9	7.2		
3	4	水	ごはん 飲むヨーグルト（ジョア・ストロベリー） 赤だし イワシフライ きなこ豆 小袋中濃ソース	584	22.0	15.5	12.0	18.2	744	754	74	3.9	2.2	72	0.23	0.34	8	1.8	5.1		
4	5	木	減量バターコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ アロエ入りフルーツミックス	600	15.6	12.3	15.5	31.7	990	310	64	2.6	2.1	252	0.59	0.59	28	2.5	3.9		
5	6	金	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー ツナコーンサラダ コーンクリームドレッシング	662	18.4	13.2	19.6	31.3	1196	272	116	1.6	2.7	208	0.25	0.45	19	2.9	6.2		
6	9	月	ごはん 牛乳 味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ（2コ）	604	23.0	15.4	16.4	26.7	808	256	63	1.0	2.5	128	0.35	0.42	8	2.0	1.9		
7	10	火	バーカーパン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグ キャベツソテー トマトケチャップ	625	25.9	16.4	24.7	35.6	1069	478	78	8.0	2.8	182	0.71	0.73	20	2.7	5.2		
8	12	木	ココアコッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 イカときゅうりのサラダ 柑橘ドレッシング	599	20.6	15.1	18.3	31.4	1089	342	85	5.2	1.9	209	0.55	0.62	25	2.6	7.0		
9	13	金	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 やきとりどんぶり	557	23.5	17.2	13.5	21.8	783	333	81	2.9	4.2	192	0.32	0.48	10	1.8	2.8		
10	16	月	ごはん 牛乳 八宝菜 ポーク焼売（2コ）	589	24.8	16.3	15.8	24.0	578	300	74	1.8	3.5	303	0.67	0.54	18	1.4	3.8		
11	17	火	切り目入りコッペパン 牛乳 オニオンスープ セルフピザドッグ スライスチーズ	569	20.5	16.9	16.9	37.0	1402	542	64	4.6	3.0	245	0.67	0.69	18	3.5	4.0		
12	18	水	ごはん 飲むヨーグルト（アシドミルク・プレーン） 鶏すき風煮 一口焼きもち（2個） お魚ふりかけ	592	16.3	10.3	8.8	13.2	533	354	159	2.0	4.1	157	0.21	0.21	22	1.2	4.6		
13	19	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ 和風クリーミードレッシング	627	21.3	14.9	21.6	35.0	1312	309	73	1.4	2.2	196	0.69	0.59	31	3.1	2.9		
14	20	金	ごはん 牛乳 豚汁 サバみりん干し チンゲン菜とハムの炒め物	596	26.7	17.4	18.0	27.0	721	339	91	3.3	3.2	179	0.43	0.55	14	1.7	4.0		
15	24	火	スイートポテトコッペパン 国産オレンジジュース キャベツとウインナーのスープ ささみ大葉肉フライ 小袋とんかつソース	568	19.0	13.3	17.2	27.3	1031	76	59	1.7	1.1	111	0.62	0.34	18	2.6	4.0		
16	25	水	わかめごはん 牛乳 肉うどん ホッケー夜干し	548	23.9	16.9	12.2	19.9	1269	293	79	6.8	2.9	169	0.36	0.49	6	3.1	1.6		
17	26	木	アップルパイんうずまきパン 牛乳 ハッシュドポーク ツナポテト	639	22.5	15.6	18.9	32.4	1198	317	70	1.3	2.2	234	0.77	0.67	19	2.8	6.4		
18	27	金	ごはん 飲むヨーグルト（ジョア・マスカット） 麻婆豆腐 鶏ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	583	20.2	15.2	13.7	23.5	584	269	93	12.4	2.8	144	0.50	0.34	9	1.5	4.0		
合 計				10714	395.1	15.3	302.4	27.7	17335	6233	1471	68.4	50.0	3473	8.79	9.10	309	42.1	77.8		
1 食 平 均				595	22.0	15.3	16.8	27.7	963	346	82	3.8	2.8	193	0.49	0.51	17	2.3	4.3		
小（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。