

No	日	曜	献立名	1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 %	糖質 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 肉団子と白菜のスープ 豚そぼろ丼	704	26.6	14.1	20.2	25.1	1037	380	101	7.6	3.9	252	0.55	0.50	11	2.6	4.0		
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	690	33.1	19.0	23.9	31.2	1377	353	69	1.9	3.8	298	0.46	0.61	32	3.4	8.9		
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	673	24.5	15.1	13.0	17.1	830	773	89	4.7	2.7	85	0.28	0.37	10	1.9	6.0		
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	758	19.1	11.9	18.8	30.4	1244	330	77	3.3	2.6	289	0.78	0.68	34	3.2	4.5		
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	772	21.1	13.1	21.4	29.8	1394	279	136	2.0	3.1	233	0.32	0.46	21	3.4	7.4		
6	9	月	ごはん 牛乳 味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ（2コ）	693	24.9	14.6	17.1	24.5	934	262	70	1.2	2.9	135	0.39	0.43	9	2.4	2.2		
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	749	29.6	15.8	27.6	33.2	1296	502	91	8.3	3.1	202	0.90	0.84	22	3.3	5.9		
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	744	24.9	14.8	21.4	29.6	1321	371	104	6.3	2.1	236	0.72	0.71	27	3.3	8.6		
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	656	27.4	17.0	14.8	20.2	925	353	95	3.5	5.1	217	0.38	0.51	13	2.1	3.8		
10	16	月	ごはん 牛乳 八宝菜 ポーク焼売（2コ）	680	27.9	15.8	17.2	22.6	666	308	83	2.2	3.9	347	0.77	0.57	21	1.6	4.3		
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	690	23.8	16.3	18.7	34.6	1692	561	77	4.8	3.3	270	0.84	0.78	21	4.3	4.8		
12	18	水	ごはん 飲むヨーグルト（アシッドミルク・プレーン） 鶏すき風煮 一口焼きもち（2個） お魚ふりかけ	682	19.3	10.6	9.6	12.5	611	367	172	2.4	4.9	187	0.26	0.23	25	1.4	5.2		
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	776	26.0	14.7	24.6	32.5	1620	336	87	1.8	2.7	221	0.90	0.68	37	4.0	3.7		
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	682	29.4	16.7	19.0	24.9	828	363	102	3.9	3.7	196	0.49	0.58	17	2.0	4.7		
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	728	24.1	13.2	22.2	27.4	1276	99	73	2.0	1.4	119	0.77	0.45	23	3.1	4.9		
16	25	水	わかめごはん 牛乳 肉うどん ホッケー夜干し	634	26.4	16.2	12.9	18.2	1438	304	87	8.3	3.3	185	0.41	0.49	6	3.5	1.9		
17	26	木	アップルパイインうずまきパン 牛乳 ハッシュドポーク ツナポテト	793	27.1	15.1	21.7	30.3	1496	341	83	1.5	2.5	265	0.98	0.77	24	3.7	7.9		
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	691	23.8	15.1	15.2	22.3	676	280	111	13.6	3.4	172	0.60	0.39	10	1.8	4.6		
合 計				12795	459.0	14.9	339.3	26.2	20661	6562	1707	79.3	58.4	3909	10.80	10.05	363	51.0	93.3		
1 食 平 均				711	25.5	14.9	18.8	26.2	1148	365	95	4.4	3.2	217	0.60	0.56	20	2.8	5.2		
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。