

No	日	曜	献立名	I補給*		たんぱく質		脂質		ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンD 活性当量	VB1	VB2	VC	食塩 相当量	食物 繊維		
				kcal	g	%	g	%	mg													
1	1	金	ごはん 牛乳 すまし汁 サバのみりん干し 小松菜のソテー 柏餅	635	26.9	16.1	17.0	24.0	607	351	88	3.5	3.3	218	0.45	0.55	17	1.3	4.9			
2	7	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば 野菜入り玉子焼き	609	24.6	16.2	21.3	31.5	1342	317	69	1.6	2.6	277	0.68	0.70	21	3.2	2.8			
3	8	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 中華ドレッシング	596	25.2	16.4	16.2	24.3	690	343	83	1.7	3.2	232	0.51	0.49	22	1.5	3.2			
4	11	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 サワラの味噌漬け	595	27.9	18.2	16.6	25.0	627	310	84	1.9	3.2	198	0.42	0.56	16	1.5	4.2			
5	12	火	米粉コッペパン 飲むヨーグルト(アシドミルク・プレーン) ポークシチュー ツナと大豆のサラダ ごまドレッシング	593	27.6	18.5	19.2	28.8	1073	282	61	7.8	2.6	91	0.44	0.35	14	2.6	5.7			
6	13	水	わかめごはん 牛乳 とんこつラーメン 餃子(2個)	580	19.9	13.2	14.4	22.2	1093	303	63	6.5	2.5	124	0.37	0.41	13	2.7	2.4			
7	14	木	バターうずまきパン 牛乳 豚肉のトマト煮 れんごんのせかレーミンチフライ	673	25.6	15.0	29.0	38.8	990	293	72	1.5	2.8	176	0.89	0.67	26	2.3	5.9			
8	15	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロース	547	23.0	15.4	12.8	20.6	718	261	63	1.2	3.0	189	0.47	0.46	16	1.7	2.9			
9	18	月	ごはん 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ イタリアンドレッシング	644	20.3	12.1	21.0	29.2	1050	277	77	1.8	3.3	205	0.48	0.47	26	2.5	5.9			
10	19	火	スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) キャベたまスープ 野菜コロッケ 小袋マイティソース	627	18.9	12.0	20.8	29.9	1132	707	61	1.8	1.3	127	0.57	0.50	18	2.7	5.2			
11	20	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツ入り鶏つくね	664	25.9	15.2	22.1	29.8	672	427	178	9.3	3.6	225	0.54	0.51	19	1.5	3.1			
12	21	木	減量黒糖コッペパン 牛乳 ミーツバゲティ フルーツミックス	600	21.3	13.9	18.0	26.7	972	301	68	2.7	2.9	208	0.58	0.61	16	2.5	3.4			
13	22	金	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ丼	591	24.3	17.0	16.6	23.5	794	307	148	2.2	2.9	245	0.29	0.45	14	1.8	4.1			
14	25	月	ごはん 牛乳 磯煮 タコ焼き(2個)	608	20.9	13.1	17.3	25.5	654	314	82	1.7	4.3	216	0.46	0.44	22	1.5	8.0			
15	26	火	ココアコッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) コーンポターージュ ツナポテト	601	23.1	15.2	19.1	28.6	955	293	67	1.6	1.7	99	0.67	0.58	16	2.5	6.7			
16	27	水	ごはん 牛乳 わかめうどん ホッケー夜干し ゆかりふりかけ	558	26.1	18.2	13.2	21.1	1130	288	82	1.4	2.8	178	0.37	0.47	8	2.7	1.7			
17	28	木	アップルパイコッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 イカときゅうりのサラダ 相橋ドレッシング	581	23.5	16.0	19.0	29.4	1110	356	94	6.8	2.0	204	0.57	0.63	26	2.7	6.8			
18	29	金	ごはん 牛乳 五目スープ 中華まんじゅう(2個) チンゲン菜とハムの炒め物	586	24.1	15.8	15.5	23.5	751	417	118	7.6	3.2	261	0.45	0.49	13	1.8	3.3			
合計				10888	429.1	15.4	329.1	27.0	16360	6147	1558	62.6	51.2	3473	9.21	9.34	323	39.0	80.2			
1食平均				605	23.8	15.4	18.3	26.9	909	342	87	3.5	2.8	193	0.51	0.52	18	2.2	4.5			
小学校(8~9歳)基準量				650	21.1	14.4	14.4	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。