

No	日	曜	献立名	エネルギー	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	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
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	717	29.2	15.5	17.6	21.8	687	374	98	4.1	3.6	244	0.51	0.57	19	1.6	6.0		
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	748	29.4	15.7	24.4	29.4	1641	343	82	2.1	3.0	302	0.89	0.80	26	4.1	3.5		
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	700	29.1	16.2	17.8	22.8	779	366	95	2.2	3.9	263	0.62	0.52	26	1.8	3.9		
4	11	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 サワラの味噌漬け	688	30.7	17.3	17.8	23.2	727	325	94	2.4	3.7	220	0.48	0.59	19	1.8	4.9		
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	730	34.0	18.5	22.8	27.9	1327	303	73	8.1	3.1	107	0.52	0.38	18	3.3	6.8		
6	13	水	わかめごはん 牛乳 とんこつラーメン 餃子(2個)	673	22.3	12.8	15.7	20.9	1311	310	69	7.9	2.9	132	0.44	0.43	13	3.3	2.7		
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	808	29.6	14.6	33.3	37.1	1201	311	84	1.7	3.2	196	1.08	0.77	29	2.7	7.2		
8	15	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロース	644	26.5	15.2	13.7	18.6	847	267	75	1.6	3.6	210	0.55	0.51	18	2.0	3.6		
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	755	23.0	11.7	23.4	27.8	1208	286	87	2.2	3.7	230	0.54	0.49	29	3.0	7.0		
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	767	22.6	11.7	24.9	29.2	1352	728	72	2.1	1.5	150	0.75	0.60	22	3.2	5.9		
11	20	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツ入り鶏つくね	767	29.2	14.8	24.0	28.0	749	436	193	10.5	4.2	252	0.64	0.54	20	1.8	3.6		
12	21	木	減量黒糖コッペパン 牛乳 ミートスバゲティ フルーツミックス	754	26.0	13.5	21.2	24.9	1209	327	83	3.5	3.6	234	0.78	0.73	19	2.9	4.1		
13	22	金	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ丼	694	27.9	16.7	18.3	21.9	934	320	170	2.9	3.3	278	0.36	0.48	16	2.2	4.7		
14	25	月	ごはん 牛乳 磯煮 タコ焼き(2個)	705	23.7	12.8	18.4	23.4	744	330	96	2.2	5.0	242	0.55	0.47	26	1.8	9.4		
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	765	28.4	14.7	23.9	28.1	1199	315	79	1.8	2.1	118	0.86	0.69	19	3.3	7.8		
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	648	28.8	17.3	14.1	19.4	1244	296	88	1.7	3.4	193	0.43	0.49	8	3.0	2.0		
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 柑橘ドレッシング	718	28.2	15.5	21.7	27.2	1360	389	114	8.2	2.3	229	0.73	0.71	29	3.4	8.2		
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	673	26.9	15.3	16.6	21.9	852	436	128	8.2	3.7	296	0.51	0.52	15	2.1	3.8		
合計				12954	495.5	14.9	369.6	25.4	19371	6462	1780	73.4	59.8	3896	11.24	10.29	371	47.3	95.1		
1食平均				720	27.5	14.9	20.5	25.4	1076	359	99	4.1	3.3	216	0.62	0.57	21	2.6	5.3		
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。