

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	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	レチノール 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g				
1	1	水	ごはん 牛乳 豚汁 サバのみりん干し 小松菜とエリンギのソテー	605	27.0	17.3	19.1	28.3	701	333	81	2.8	2.9	179	0.40	0.56	15	1.8	3.6		
2	2	木	スイートポテトコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 タコときゅうりのサラダ 柑橘ドレッシング	617	27.0	17.4	22.1	32.2	1043	312	82	1.9	2.8	246	0.79	0.68	32	2.5	7.2		
3	3	金	ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 餃子（２コ）	552	19.4	13.6	12.6	20.4	846	298	59	1.0	2.5	123	0.38	0.41	13	2.1	2.1		
4	6	月	ごはん 飲むヨーグルト（ジョア・ブルーベリー） 夏野菜のカレーライス 甘夏みかん入りフルーツミックス	557	15.8	10.6	6.0	9.5	755	255	63	2.1	1.8	115	0.36	0.29	37	2.0	5.6		
5	7	火	黒糖コッペパン 牛乳 マカロニスープ 星のコロッケ セタデザート（セタゼリー）	587	20.5	13.0	24.1	31.3	996	389	63	5.7	1.8	142	0.61	0.58	52	2.4	5.5		
6	8	水	わかめごはん 牛乳 きざみうどん ベーコンオムレツ トマトケチャップ	593	24.2	16.0	18.5	24.6	1206	296	73	7.2	2.9	209	0.33	0.52	4	3.0	1.6		
7	9	木	米粉コッペパン 牛乳 チリコンカン チキンサラダ コーンクリーミーードレッシング	569	28.0	19.3	20.7	32.3	1096	292	69	1.5	3.5	208	0.39	0.50	22	2.6	6.7		
8	10	金	ごはん 牛乳 沢煮碗 鶏そぼろ丼	567	24.3	17.3	14.9	21.6	785	281	146	1.1	3.2	274	0.39	0.49	13	1.9	3.5		
9	13	月	ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 ミニ冷麺 冷麺つゆ	613	25.3	15.5	15.9	23.3	929	290	69	1.9	3.3	334	0.34	0.55	19	2.4	3.6		
10	14	火	減量ココアコッペパン 飲むヨーグルト（ジョア・ストベリー） イタリアンスパゲティ キャベツミンチカツ 小袋とんかつソース	652	23.6	14.4	20.7	28.6	1247	708	72	1.7	1.9	176	0.75	0.50	12	3.1	5.3		
11	15	水	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚キムチ	561	26.2	18.1	14.6	23.3	743	349	84	3.1	3.3	181	0.55	0.49	13	1.7	2.9		
12	16	木	バーカーパン 牛乳 キャロットポタージュ ハンバーグ キャベツソテー 小袋マイティソース	642	28.9	17.9	25.2	35.3	1352	490	82	8.0	2.7	323	0.90	0.74	22	3.3	5.7		
合 計				7115	290.2	15.9	214.4	26.1	11699	4293	943	38.0	32.6	2510	6.19	6.31	254	28.8	53.3		
1 食 平 均				593	24.2	15.9	17.9	26.1	975	358	79	3.2	2.7	209	0.52	0.53	21	2.4	4.4		
小学校（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。