

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	β-カロテン 活性当量	VB1	VB2	VC	食塩 相当量	食物 繊維			
				kcal	g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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	692	29.6	16.5	20.3	26.3	804	354	91	3.4	3.3	196	0.46	0.57	18	2.0	4.3			
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	780	33.2	16.8	26.6	30.7	1327	337	100	2.4	3.5	280	1.05	0.82	39	3.2	9.2			
3	3	金	ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 餃子（2コ）	637	21.6	13.1	13.5	18.9	972	304	66	1.4	2.9	130	0.44	0.43	13	2.4	2.5			
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	663	18.1	10.4	7.2	9.6	894	265	75	2.7	2.2	138	0.42	0.31	45	2.4	6.3			
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 七夕デザート（七夕ゼリー）	750	25.0	12.7	29.7	30.4	1264	457	75	7.8	2.3	155	0.81	0.72	58	3.2	7.5			
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	685	27.0	15.4	19.3	22.3	1392	303	84	9.0	3.2	219	0.40	0.54	4	3.5	1.9			
7	9	木	米粉コッペパン 牛乳 チリコンカン チキンサラダ コーンクリームドレッシング	697	34.0	19.1	23.3	29.7	1351	308	80	1.9	4.1	234	0.45	0.53	24	3.3	8.1			
8	10	金	ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏そぼろ丼	668	28.2	17.2	16.4	20.1	925	290	168	1.7	3.6	312	0.45	0.53	14	2.2	4.2			
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	719	29.4	15.4	17.6	21.9	1050	302	80	2.5	3.7	385	0.40	0.59	22	2.6	4.1			
10	14	火	減量ココアコッペパン 飲むヨーグルト（ジョア・ブルーベリー） 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	810	28.0	13.8	24.7	27.4	1505	724	85	2.1	2.4	212	0.94	0.59	14	3.9	6.1			
11	15	水	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚キムチ	660	30.2	17.8	16.0	21.7	877	373	97	3.7	3.8	199	0.65	0.52	14	2.0	3.7			
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	767	33.4	17.4	28.1	33.0	1626	519	96	8.3	3.0	371	1.12	0.85	25	4.1	6.6			
				合 計	8528	337.7	15.5	242.7	24.7	13987	4536	1097	46.9	38.0	2831	7.59	7.00	290	34.8	64.5		
				1 食 平 均	711	28.1	15.5	20.2	24.7	1166	378	91	3.9	3.2	236	0.63	0.58	24	2.9	5.4		
				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。