

No	日	曜	献立名	1人1食	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	μg	mg	mg	mg	g	g			
1	31	月	ごはん 牛乳 とんこつラーメン アジフライ 小袋中濃ソース	716	25.3	13.7	19.9	24.9	925	277	67	1.3	3.0	133	0.39	0.43	8	2.3	2.0			
2	1	火	ココアコッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フルーツミックス	735	22.4	12.1	19.6	24.0	1030	385	88	8.1	1.9	228	0.72	0.69	48	2.5	8.4			
3	2	水	ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 豚丼	697	28.1	15.6	16.3	20.9	1072	335	86	3.3	3.5	203	0.68	0.48	20	2.8	4.3			
4	3	木	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) コーンポタージュ フランクフルト 小松菜のソテー トマトケチャップ	731	29.2	15.6	26.0	31.9	1437	341	77	2.0	2.6	160	0.98	0.73	20	3.8	5.4			
5	4	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめサラダ 柑橘ドレッシング	721	28.6	15.4	19.8	24.6	849	294	125	6.8	4.0	252	0.62	0.54	12	2.1	3.5			
6	7	月	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 サバスタミナ漬	712	31.6	16.7	19.1	23.6	672	321	104	2.6	5.3	278	0.36	0.57	19	1.7	3.7			
7	8	火	バーカーパン 牛乳 きのこスープ ポロニアカツ キャベツソテー 冷凍みかん	694	24.2	13.8	26.9	34.9	1224	310	73	3.4	2.1	178	0.79	0.72	37	3.0	4.7			
8	9	水	ごはん 牛乳 五目うどん 刻み昆布の炒め煮 おかかふりかけ	661	27.4	15.8	13.7	18.4	937	293	83	1.5	4.0	219	0.49	0.45	7	2.4	2.5			
9	10	木	アップルパイコッペパン 牛乳 ウインナーのポトフ ブロック入りチーズオムレツ トマトケチャップ	756	29.0	15.2	28.0	33.3	1392	386	107	1.7	3.1	313	0.91	0.88	36	3.4	7.4			
10	11	金	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー ツナと大豆のサラダ ごまドレッシング	777	26.5	13.7	27.0	30.0	1381	289	144	2.4	3.2	233	0.32	0.45	24	3.5	7.0			
11	14	月	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・マスカット) 具だくさん味噌汁 春巻き 豚豆そぼろ	735	22.5	11.8	19.4	23.6	828	294	73	11.9	5.4	121	0.35	0.31	12	2.1	4.6			
12	15	火	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュドボーク ベーコンポテト	745	33.5	17.2	28.1	33.5	1495	329	68	1.4	3.3	243	0.60	0.51	23	3.7	7.6			
13	16	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 サワラの味噌漬	702	29.4	16.1	16.9	21.5	531	289	100	2.2	4.8	219	0.56	0.58	23	1.3	7.8			
14	17	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツナタデココ	743	25.6	13.7	21.1	25.6	1454	329	80	2.3	2.6	225	0.88	0.67	54	3.6	4.0			
15	18	金	炊き込みチャーハン 牛乳 わかめスープ ミニ冷麺 冷麺つゆ	671	23.7	13.6	17.4	23.2	1846	343	86	3.6	3.0	240	0.47	0.44	9	4.5	3.7			
16	24	木	減量バターコッペパン 牛乳 ミートス/バグティ 大根サラダ イタリアンドレッシング	791	28.7	14.5	31.4	35.7	1501	316	87	2.3	3.6	260	0.79	0.75	16	3.7	4.1			
17	25	金	わかめごはん 牛乳 白玉スープ サンマの竜田揚げ お月見デザート(お月見ゼリー)	711	22.0	11.6	19.2	23.9	1126	298	70	9.9	2.7	178	0.30	0.48	48	2.7	2.0			
18	28	月	ごはん 牛乳 豚肉じゃが 野菜入り玉子焼き ゆかりふりかけ	695	24.9	13.7	15.6	20.1	885	293	80	2.2	5.2	344	0.60	0.59	25	2.1	9.0			
19	29	火	スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト(アシドミルク・プレーン) 豚肉と野菜のクリーム煮 フライドポテト(コンソメ)	802	23.7	11.4	28.4	31.8	1017	332	72	8.1	1.9	178	0.88	0.64	21	2.4	4.9			
20	30	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 豚ブルコギ	705	29.4	15.2	21.7	26.9	956	341	96	3.2	4.4	203	0.52	0.51	10	2.1	3.7			
				合 計	14500	535.7	286.4	435.5	532.3	22558	6395	1766	80.2	69.6	4408	12.21	11.42	472	55.7	100.3		
				1 食 平 均	725	26.8	14.3	21.8	26.6	1128	320	88	4.0	3.5	220	0.61	0.57	24	2.8	5.0		
				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。