

No	日	曜	献立名	1人1食あたり	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A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	木	うずまきパン 牛乳 さつまいものポトフ ごぼうサラダ ごまドレッシング	583	21.2	14.4	24.0	37.0	1004	323	74	1.5	2.2	210	0.67	0.62	22	2.5	3.6		
2	2	金	ごはん 牛乳 赤だし 豆腐ハンバーグ 手作りふりかけ トマトケチャップ	582	25.4	16.9	14.9	22.9	1029	425	96	7.3	2.9	164	0.33	0.41	11	2.7	4.6		
3	5	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 ホッケのいしる漬	578	26.8	18.0	14.6	22.6	664	314	84	1.8	3.2	203	0.42	0.50	16	1.6	4.2		
4	6	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば 切り干し大根とツナのサラダ 和風クリーミードレッシング	630	23.9	15.2	24.9	35.6	1322	320	76	1.4	2.3	202	0.68	0.60	25	3.1	3.5		
5	7	水	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) 小松菜とコーンのカレー 里芋コロッケ 福神漬	620	18.0	11.0	14.1	20.0	1424	273	70	8.7	2.1	147	0.40	0.29	19	3.6	7.0		
6	8	木	バターうずまきパン 牛乳 ミートポテト フルーツミックス	630	22.4	14.0	23.1	33.0	1021	310	75	1.8	3.0	206	0.74	0.66	29	2.3	6.7		
7	9	金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華まんじゅう (2個)	613	23.9	15.1	16.1	23.5	671	370	111	5.8	3.4	306	0.52	0.53	22	1.7	4.4		
8	13	火	米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズシチュー ポテトサラダ コーンクリーミードレッシング	638	27.3	17.0	27.3	38.2	1206	316	62	1.1	3.0	198	0.37	0.45	17	2.8	5.3		
9	14	水	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) 磯煮 カツオミンチカツ 小袋中濃ソース	637	23.0	13.8	13.6	19.1	784	817	127	11.6	3.6	154	0.45	0.32	20	1.7	8.9		
10	15	木	減量アップルパン コッペパン 牛乳 和風スパゲティ プレーンオムレツ トマトケチャップ	596	22.4	15.0	20.7	31.3	1065	292	66	1.6	2.3	231	0.56	0.70	6	2.7	3.5		
11	16	金	ごはん 牛乳 トックススープ 豚肉の生姜炒め	587	24.4	15.8	14.6	21.9	743	258	69	1.4	3.4	130	0.61	0.49	8	1.8	1.7		
12	19	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華うま煮 餃子 (2個)	603	23.6	15.2	15.8	23.4	486	342	95	5.1	3.4	341	0.54	0.55	16	1.1	3.2		
13	20	火	バーカーパン 牛乳 マカロニスープ ドライカレー スライスチーズ	589	25.7	17.3	25.1	38.4	1381	547	65	5.0	3.4	285	0.75	0.71	19	3.3	3.3		
14	21	水	ごはん 牛乳 ごんにゃくの甘辛煮 おさかなナゲット (2個)	613	21.4	13.3	16.8	24.5	564	318	70	2.2	5.2	230	0.47	0.45	20	1.3	6.9		
15	22	木	黒糖コッペパン 牛乳 パンブキンポタージュ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	608	22.3	14.2	24.9	36.7	910	348	68	1.7	2.2	247	0.62	0.72	27	2.1	2.5		
16	23	金	ごはん 牛乳 肉うどん サバ昆布醤油干し ゆかりふりかけ	600	25.5	16.5	17.2	25.7	800	289	75	1.6	3.0	157	0.42	0.53	5	1.9	1.3		
17	26	月	ごはん 牛乳 さつまい 豚肉のバーベキューソースがらめ	663	24.3	13.5	21.8	28.9	859	302	71	2.3	3.5	160	0.43	0.46	13	2.0	2.4		
18	27	火	丸型パン 牛乳 ベーコンの洋風煮 かぼちゃグラタン	581	21.9	14.9	21.3	33.0	921	396	70	6.2	2.6	243	0.76	0.67	28	2.2	7.9		
19	28	水	ごはん 牛乳 塩ラーメン ハムと大根のサラダ マヨネーズ風ドレッシング	594	18.3	11.9	19.9	30.0	910	262	58	0.9	2.4	130	0.38	0.40	12	2.3	2.2		
20	29	木	ココアコッペパン 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 アロエ入りフルーツミックス	613	20.7	13.0	22.8	33.3	772	335	56	1.6	1.8	217	0.65	0.66	31	1.8	2.8		
21	30	金	わかめごはん 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) 豚肉とかぼちゃの煮物 イワシのおかか煮 ハロウィンデザート (ハロウィンゼリー)	629	22.8	13.9	11.5	16.3	957	325	95	15.8	4.1	223	0.36	0.41	61	2.3	6.7		
合 計				12787	485.2	14.7	405.0	28.3	19493	7482	1633	86.4	63.0	4384	11.13	11.13	427	46.8	92.6		
1食平均				609	23.1	14.7	19.3	28.4	928	356	78	4.1	3.0	209	0.53	0.53	20	2.2	4.4		
小(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。