

[予定献立表 (日毎)]

献立名	麦ごはん		牛乳		沢煮わん		和風コロッケ		ツナそぼろ丼												1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人												
	人数	単価	行事等																								3100																	3100	3100.00
	0.00																										0.00																		0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量																							
																						単位	g																						
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		[麦ごはん]	*	1.00 個	228.00																						
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		麦ごはん 100g																									
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00																						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳																									
67	6.4	4.5	1.9	2.4	0.8	1.6	5.7	414	32	25	0.9	0.6	79	0.14	0.08	7	2.5	1.1		[沢煮わん]																									
10	2.3	2.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1		厚削節			3.00																						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ			0.20																						
14	2.2	2.2	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	5	0	3	0.1	0.2	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0		ぶたもも肉(せん)			10.00																						
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0		にんじん			10.00																						
2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		たけのこ			10.00																						
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.5	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0		ごぼう(せん)			10.00																						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		突こんにゃく			10.00																						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0		干しいたけ			0.50																						
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.2	6	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0		だいこん			30.00																						
19	0.6	0.0	0.6	1.6	0.0	1.6	0.5	0	3	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		冷凍油揚げ			5.00																						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	4	1	0.1	0.0	6	0.00	0.01	2	0.2	0.0		はねぎ			5.00																						
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	378	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0		うすくちしょうゆ			6.00																						
193	2.2	0.0	2.2	13.4	0.0	13.4	16.4	138	8	11	0.3	0.2	20	0.04	0.01	10	1.3	0.4		[和風コロッケ]		1.00 個	60.00																						
87	2.2	0.0	2.2	1.4	0.0	1.4	16.4	138	8	11	0.3	0.2	20	0.04	0.01	10	1.3	0.4		和風コロッケ 60g																									
106	0.0	0.0	0.0	12.0	0.0	12.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			12.00																						
57	6.6	5.5	1.1	0.6	0.2	0.4	6.1	260	6	16	0.7	0.3	3	0.05	0.05	1	0.7	0.6		[ツナそぼろ丼]																									
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			2.00																						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ			3.00																						
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			2.00																						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		おろししょうが			0.50																						
26	5.5	5.5	0.0	0.2	0.2	0.0	0.4	89	1	8	0.5	0.1	1	0.03	0.02	0	0.0	0.2		まぐろ水煮			30.00																						
9	0.3	0.0	0.3	0.1	0.0	0.1	2.0	0	0	2	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0		コーン			10.00																						
7	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	0.4	0	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0		むきえだ豆			5.00																						
813	28.2	16.8	11.4	25.1	8.8	16.3	114.9	896	280	96	2.8	3.3	182	0.72	0.50	20	5.9	2.3		単純合計値			658.20																						
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70																						

[予定献立表 (日毎)]

献立名	ごはん							牛乳			のっぺい汁			ココア糖			1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
	ふた肉のしょうが炒め							ミニトマト									人数												3100	3100.00
																	単価												0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量 単位	g							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳										
74	4.5	2.3	2.2	1.8	0.2	1.6	11.6	394	34	35	0.8	0.6	149	0.07	0.07	8	3.4	1.0		[のっぺい汁]										
10	2.3	2.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1		厚削節				3.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ				0.20						
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん				20.00						
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	5	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0		だいこん				25.00						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0		干しいたけ				0.50						
12	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.1	4	9	11	0.1	0.2	0	0.01	0.01	1	1.1	0.0		ごぼう				20.00						
19	0.6	0.0	0.6	1.6	0.0	1.6	0.5	0	3	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		冷凍油揚げ				5.00						
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.3	0	3	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	2	0.6	0.0		さといも				25.00						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ				3.00						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	189	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5		うすくちしょうゆ				3.00						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ				3.00						
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん				1.00						
107	12.3	11.8	0.5	3.8	3.3	0.5	5.7	200	12	19	0.6	1.3	2	0.53	0.13	3	0.8	0.5		[ぶた肉のしょうが炒め]										
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油				0.50						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		おろししょうが				1.00						
76	11.8	11.8	0.0	3.3	3.3	0.0	0.1	27	2	14	0.4	1.2	2	0.52	0.12	1	0.0	0.1		ぶたもも肉				55.00						
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒				2.00						
10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0		たまねぎ				30.00						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		突こんにゃく				10.00						
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)				1.00						
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん				2.00						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ				3.00						
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん				0.50						
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		[ミニトマト]										
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		ミニトマト		2.00 個	24.00							
20	0.2	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	4.4	13	25	0	0.0	0.0	0	0.06	0.08	2	0.2	0.0		[ココア糖]										
20	0.2	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	4.4	13	25	0	0.0	0.0	0	0.06	0.08	2	0.2	0.0		ココア糖		1.00 個	5.00							
704	30.1	21.1	9.0	14.5	11.5	3.0	111.0	692	305	100	2.4	4.0	250	1.21	0.64	23	5.1	1.7		単純合計値				672.70						
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値				704.70						

[予定献立表 (日毎)]

献立名	赤はん ぶりの竜田揚げ						牛乳 こまつなの和風あえ						白みそ汁 米粉のいちごクレープ						1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人						
																			人数																		
																			単価																		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量															
																						単位	g														
372	6.9	0.0	6.9	1.1	0.0	1.1	79.5	390	7	31	0.7	1.6	0	0.29	0.02	0	1.6	0.9		[赤はん] 赤はん 100g	*	1.00 個	224.00														
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳] 牛乳		1.00 本	206.00														
78	5.6	2.6	3.0	2.5	0.2	2.3	9.4	650	43	32	1.1	0.5	80	0.06	0.04	10	2.7	1.8		[白みそ汁] 厚削節				3.50													
12	2.6	2.6	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	17	2	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.2		にんじん				10.00													
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0		たまねぎ				40.00													
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.4	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0		だいこん				40.00													
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.6	8	10	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	5	0.6	0.0		冷凍油揚げ				5.00													
19	0.6	0.0	0.6	1.6	0.0	1.6	0.5	0	3	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		わかめ				0.50													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	33	4	6	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.1		はねぎ				3.00													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		白みそ				12.00													
22	1.5	0.0	1.5	0.7	0.0	0.7	2.6	588	12	9	0.5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	1.5		[ぶりの竜田揚げ] ぶりの竜田揚げ 50g		1.00 個	50.00														
44	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油				5.00													
21	1.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.1	4.8	174	25	8	0.3	0.1	14	0.02	0.04	15	0.8	0.4		[こまつなの和風あえ] キャベツ				30.00													
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.6	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0		もやし				15.00													
2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0		こまつな				5.00													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0		さとう(三温)				2.50													
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		しょうゆ				3.00													
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		[米粉のいちごクレープ] 米粉のいちごクレープ		1.00 個	35.00														
92	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	4.7	11.7	13	4	4	1.4	0.1	1	0.00	0.00	36	0.4	0.0																			
92	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	4.7	11.7	13	4	4	1.4	0.1	1	0.00	0.00	36	0.4	0.0																			
868	30.2	18.5	11.7	28.7	15.5	13.2	119.9	1439	309	109	4.1	3.4	197	0.55	0.57	64	5.5	3.6		単 純 合 計 値			689.50														
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基 準 値			704.70														

[予定献立表 (日毎)]

献立名	ごはん しゅうまい			牛乳 ボイルもやし			マーボー豆腐 パックしょうゆ			行事等										1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	人数										単価										3100												3100	3100.00
	行事等																				0.00												0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g		炭水化物 g	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 μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物 繊維 総量 g	食塩 相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量													
				動物性 g	植物性 g																単位	g												
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00												
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g															
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00												
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳															
168	13.4	6.2	7.2	6.6	4.7	14.7	675	48	96	7.4	1.2	8	0.38	0.42	7	1.9	1.6		[マーボー豆腐]															
9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油			1.00												
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		トウバンジャン			0.30												
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		おろししょうが			0.50												
35	5.4	5.4	0.0	1.5	1.5	0.1	12	1	6	0.2	0.5	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0		ぶたももひき肉			25.00												
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.00												
23	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	5.9	1	12	6	0.2	0.1	0	0.03	0.01	5	1.1	0.0		たまねぎ			70.00												
62	5.0	0.0	5.0	3.1	3.1	3.4	7	23	71	6.6	0.5	1	0.11	0.33	1	0.3	0.0		冷凍とうふ			100.00												
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			3.00												
2	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	14	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		チキンピジョン (中華)			5.00												
4	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.3	65	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		中華だし			1.00												
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			0.50												
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.4	60	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2		ケチャップ			5.00												
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	285	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		しょうゆ			5.00												
10	0.9	0.0	0.9	0.5	0.0	0.7	215	8	7	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.5		赤みそ			5.00												
7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん			2.00												
3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油			0.30												
137	5.9	0.7	5.2	8.1	3.1	9.0	235	16	18	0.5	0.6	3	0.12	0.05	2	1.1	0.6		[しゅうまい]															
137	5.9	0.7	5.2	8.1	3.1	9.0	235	16	18	0.5	0.6	3	0.12	0.05	2	1.1	0.6		しゅうまい		3.00 個	54.00												
7	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	1.2	1	5	4	0.1	0.1	0	0.02	0.02	4	0.6	0.0		[ボイルもやし]															
7	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	1.2	1	5	4	0.1	0.1	0	0.02	0.02	4	0.6	0.0		もやし			45.00												
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		[パックしょうゆ]															
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		パックしょうゆ			4.00												
811	33.2	13.7	19.5	23.4	15.6	112.8	1223	301	164	9.0	4.0	91	1.05	0.85	15	4.0	2.8		単 純 合 計 値			757.60												
830	34.2	17.1	17.1	23.1		0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基 準 値			704.70												

2023年 4月 17日 月曜日

献立 1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

1(中学校)

豊川市南部学校給食センター

献立名	たんぱく質	動物性	植物性	脂質		炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量								
				動物性	植物性																単位	g							
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	単位	g							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳										
93	9.1	5.1	4.0	3.1	1.1	7.9	543	120	64	1.8	0.9	112	0.20	0.07	5	2.7	1.3		[ぶた汁]										
9	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	51	66	7	0.5	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		煮干し粉			3.00							
21	3.2	3.2	0.0	0.9	0.9	0.0	7	1	4	0.1	0.3	0	0.14	0.03	0	0.0	0.0		ぶたもも肉			15.00							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.00							
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0		にんじん			15.00							
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.8	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0		だいこん			20.00							
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	1.5	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0		ごぼう			10.00							
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0		たまねぎ			20.00							
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0		えのきたけ			5.00							
15	1.3	0.0	1.3	0.8	0.0	0.3	2	17	26	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			20.00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			3.00							
23	1.9	0.0	1.9	1.2	0.0	1.6	473	17	14	0.7	0.2	0	0.00	0.01	0	0.7	1.2		赤みそ			11.00							
119	8.6	8.6	0.0	6.9	6.9	5.7	275	115	15	1.0	0.6	23	0.00	0.20	0	0.0	0.7		[さばの煮付け]		1.00 個	50.00							
119	8.6	8.6	0.0	6.9	6.9	5.7	275	115	15	1.0	0.6	23	0.00	0.20	0	0.0	0.7		さばの煮付け 50g										
29	1.0	0.0	1.0	0.6	0.0	0.6	175	40	14	0.4	0.2	51	0.02	0.03	18	1.0	0.4		[ごまあえ]										
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			5.00							
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0		キャベツ			40.00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0		こまつな			5.00							
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			2.50							
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ			3.00							
6	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0.2	0	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま			1.00							
68	2.3	2.3	0.0	1.1	1.1	12.1	31	264	7	2.6	0.2	12	0.02	0.10	0	0.2	0.1		[ヨーグルト]		1.00 個	80.00							
68	2.3	2.3	0.0	1.1	1.1	12.1	31	264	7	2.6	0.2	12	0.02	0.10	0	0.2	0.1		ヨーグルト80g										
805	33.8	22.8	11.0	20.4	16.9	3.5	118.9	1108	770	143	6.7	4.0	278	0.77	0.75	25	4.3	2.7	単純合計値			739.50							
830	34.2	17.1	17.1	23.1		0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	基準値			704.70								

[予定献立表 (日毎)]

献立名	麦ごはん やさいソテー						牛乳 福神漬						米粉のチキンカレーライス										1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
																							人数												3100	3100.00
																							単価												0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物 繊維 総量 g	食塩 相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量														
																						単位	g													
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		[麦ごはん] 麦ごはん 100g	*	1.00 個	228.00													
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳] 牛乳		1.00 本	206.00													
161	8.0	5.6	2.4	5.3	3.7	1.6	23.2	647	41	31	1.3	1.0	195	0.12	0.12	16	5.0	1.6		[米粉のチキンカレーライス] 米油			1.00													
9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		とりもも肉			25.00													
28	4.8	4.8	0.0	1.3	1.3	0.0	0.0	17	1	6	0.2	0.5	4	0.03	0.05	1	0.0	0.1		赤ぶどう酒			2.00													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう			0.03													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		にんじん			25.00													
9	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	2.3	7	7	3	0.1	0.1	180	0.02	0.02	2	0.7	0.0		たまねぎ			50.00													
17	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	4.2	1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0.0		じゃがいも			30.00													
18	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0		むきえだ豆			5.00													
7	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	0.4	0	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0		ローストオニオン			0.50													
2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		洋風だし			1.00													
3	0.5	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	50	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1		ソース			6.00													
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	198	4	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5		米粉のカレールウ (甘口)			10.00													
41	0.4	0.4	0.0	1.6	1.6	0.0	6.2	279	9	3	0.4	0.1	7	0.01	0.01	0	0.4	0.7		米粉のカレールウ			4.00													
17	0.2	0.2	0.0	0.7	0.7	0.0	2.5	95	4	1	0.1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2		豆乳			5.00													
2	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0																		
33	1.3	0.6	0.7	1.8	1.1	0.7	3.7	115	18	9	0.3	0.2	38	0.05	0.02	16	1.0	0.3		[やさいソテー] 米油			0.50													
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		にんじん			5.00													
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0		カットウインナー			4.00													
13	0.6	0.6	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	24	0	1	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1		コーン			5.00													
5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	1.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0		キャベツ			40.00													
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0		洋風だし			0.20													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	10	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		天日塩			0.20													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		こしょう			0.02													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0																		
11	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.6	156	2	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4		[福神漬] 福神漬			12.00													
11	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.6	156	2	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4																		
701	22.4	13.0	9.4	15.8	12.6	3.2	116.2	1002	295	86	2.5	3.4	313	0.66	0.50	35	7.5	2.5		単純合計値			665.45													
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70													

[予定献立表 (日毎)]

献立名	牛乳							ゆばのすいもの							1年 2年 3年 4年 5年 6年 特1 特2 特3 職員 他 合計 換算人																										
	米粉のチキンカツ														人数 3100												0.00														
	ミニゼリー(蒲郡みかん)														単価												0.00														
行事等														合計 3100.00												換算人 0.00															
エネルギー kcal	たんぱく質 g		動物性 g		植物性 g		脂質 g		動物性 g		植物性 g		炭水化物 g	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 μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量													
	単位	g																																							
358	6.0	0.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0	【ごはん】							*	1.00 個	224.00												
358	6.0	0.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0	ごはん 100g																					
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	【牛乳】							1.00 本	206.00														
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	牛乳																						
75	7.3	2.9	4.4	2.4	0.2	2.2	6.0	453	47	55	1.3	0.6	77	0.08	0.07	4	1.4	1.2	【ゆばのすいもの】																						
10	2.3	2.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1	厚削節									3.00													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	だし用こんぶ									0.20													
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	にんじん									10.00													
12	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	2.9	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	たまねぎ									35.00													
5	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	50	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	かまぼこ									5.00													
18	1.7	0.0	1.7	1.1	0.0	1.1	0.4	2	22	33	0.2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	とうふ									25.00													
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	えのきたけ									5.00													
19	1.7	0.0	1.7	1.1	0.0	1.1	0.4	0	9	8	0.4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	ゆば									10.00													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	2	1	0.1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0	みつば									3.00													
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	378	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0	うすくちしょうゆ									6.00													
173	6.7	6.7	0.0	12.1	2.1	10.0	9.0	54	2	10	0.1	0.3	6	0.03	0.04	1	0.0	0.2	【米粉のチキンカツ】																						
84	6.7	6.7	0.0	2.1	2.1	0.0	9.0	54	2	10	0.1	0.3	6	0.03	0.04	1	0.0	0.2	米粉のチキンカツ 50g							1.00 個	50.00														
89	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	なたね油											10.00											
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	【ボイルキャベツ】																						
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	キャベツ									40.00													
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	92	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	【パックソース】																						
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	92	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	パックソース									4.00													
21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	4	0.1	0.0	【ミニゼリー(蒲郡みかん)】																						
21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	4	0.1	0.0	ミニゼリー(蒲郡みかん)							1.00 個	23.00														
778	27.3	16.4	10.9	23.3	10.1	13.2	111.6	687	299	115	2.5	3.1	165	0.66	0.47	27	2.6	1.8	単 純 合 計 値																						
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	基 準 値																						

2023年 4月20日 木曜日

献立 1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

1(中学校)

豊川市南部学校給食センター

献立名	献立内容													1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人				
	ミルクロールパン ハンバーグのケチャップソースかけ 牛乳 キャベツソテー 米粉のコーンクリームスープ													人数	3100														3100	3100.00
														単価	0.00													0.00	0.00	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g		炭水化物 g		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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量								
				動物性 g	植物性 g	動物性 g	植物性 g															単位	g							
352	11.1	2.3	8.8	6.2	0.0	6.2	59.8	470	84	32	0.7	1.1	0	0.16	0.16	0	1.7	1.2		[ミルクロールパン]										
352	11.1	2.3	8.8	6.2	0.0	6.2	59.8	470	84	32	0.7	1.1	0	0.16	0.16	0	1.7	1.2		ミルクロールパン 70g	*	1.00 個	120.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00 本	206.00							
108	2.8	0.2	2.6	2.4	0.0	2.4	20.3	422	21	19	0.5	0.3	4	0.08	0.07	11	3.6	1.1		[米粉のコーンクリームスープ]										
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.4	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0		たまねぎ			40.00							
14	0.4	0.0	0.4	0.2	0.0	0.2	3.0	0	0	3	0.0	0.1	1	0.02	0.01	1	0.7	0.0		コーン			15.00							
21	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	4.7	65	1	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.5	0.2		クリームコーン			25.00							
12	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	3.5	0	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	1.8	0.0		じゃがいも			20.00							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		パセリ			0.30							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		白ぶどう酒			1.00							
5	0.6	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	75	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2		洋風だし			1.50							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう			0.02							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		天日塩			0.30							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ローリエ			0.02							
5	0.4	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	0.2	0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳			10.00							
37	0.3	0.0	0.3	1.8	0.0	1.8	4.9	164	10	0	0.1	0.0	0	0.01	0.03	0	0.0	0.4		米粉のホワイトルウ			8.00							
156	9.4	7.1	2.3	7.5	2.8	4.7	14.1	388	59	19	2.0	0.5	15	0.08	0.07	2	3.4	1.0		[ハンバーグのケチャップソースかけ]										
125	9.3	7.1	2.2	7.5	2.8	4.7	6.7	164	56	16	1.9	0.5	11	0.07	0.07	1	3.2	0.4		ハンバーグ 60g		1.00 個	60.00							
10	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.5	108	1	2	0.0	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3		ケチャップ			9.00							
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	116	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		ソース			3.50							
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			4.00							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		赤ぶどう酒			2.00							
18	0.8	0.0	0.8	0.6	0.0	0.6	3.2	92	23	8	0.2	0.1	38	0.02	0.02	21	1.0	0.2		[キャベツソテー]										
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油			0.50							
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			5.00							
11	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.1	2.6	3	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	0.0		キャベツ			50.00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	10	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		洋風だし			0.20							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		天日塩			0.20							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう			0.02							
772	30.9	16.4	14.5	24.5	10.6	13.9	107.3	1456	414	99	3.4	2.8	137	0.42	0.63	36	9.7	3.7		単純合計値			581.56							
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70							

[予定献立表 (日毎)]

献立名	ごはん						牛乳		はるさめスープ						かんそう小魚		1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
	ビビンバ						ミニトマト										人数												3100	3100.00
																	単価												0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量								
																						単位	g							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳										
53	1.5	0.5	1.0	0.1	0.1	0.0	11.8	573	30	18	0.3	0.1	153	0.03	0.03	9	1.9	1.5		[はるさめスープ]										
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん			20.00							
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0		たまねぎ			20.00							
4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	2	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0		はくさい			30.00							
24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0		はるさめ			7.00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	33	4	6	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.1		わかめ			0.50							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			3.00							
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	88	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		がらスープの素			0.50							
4	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	65	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		中華だし			1.00							
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	378	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0		うすくちしょうゆ			6.00							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう			0.03							
131	11.9	10.3	1.6	6.3	5.0	1.3	6.9	440	27	25	1.1	2.5	90	0.06	0.15	5	0.9	1.1		[ビビンバ]										
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油			0.50							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		にんにく			0.30							
85	10.3	10.3	0.0	5.0	5.0	0.0	0.2	25	2	12	0.7	2.4	1	0.04	0.11	1	0.0	0.1		牛もも肉(せん)			50.00							
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			2.00							
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0		にんじん			10.00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	3	10	2	0.1	0.0	17	0.00	0.01	2	0.1	0.0		チンゲンサイ			10.00							
4	0.6	0.0	0.6	0.2	0.0	0.2	0.3	0	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	0.0		大豆もやし			15.00							
3	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま			0.50							
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			1.50							
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			2.00							
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	285	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		しょうゆ			5.00							
10	0.3	0.0	0.3	0.3	0.0	0.3	1.5	116	2	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3		テンメンジャン			4.00							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		コチュジャン			0.30							
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぶん			0.50							
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		[ミニトマト]										
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		ミニトマト		2.00 個	24.00							
29	4.2	4.2	0.0	0.4	0.4	0.0	2.2	123	103	14	1.0	0.6	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3		[かんそう小魚]										
29	4.2	4.2	0.0	0.4	0.4	0.0	2.2	123	103	14	1.0	0.6	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3		かんそう小魚 8g		1.00 個	8.00							
716	30.7	21.8	8.9	15.5	13.3	2.2	110.2	1221	394	103	3.4	5.3	342	0.65	0.55	24	3.5	3.1		単純合計値			651.63							
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70							

[予定献立表 (日毎)]

献立名	ごはん とりのてり焼き						牛乳 しんこあえ						五目きんぴら かんそうとうふ						1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人									
													人数													3100													3100	3100.00
													単価													0.00													0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質		炭水化物		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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量g	食塩 相当量g	熱加工	食品名	個付	一人分量																				
		動物性	植物性	動物性	植物性															単位	g																			
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0	[ごはん]	*	1.00	個	224.00																	
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0	ごはん 100g																					
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	[牛乳]		1.00	本	206.00																	
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	牛乳																					
106	5.1	3.1	2.0	2.0	0.9	1.1	18.5	585	65	38	0.8	0.7	182	0.05	0.10	3	4.5	1.4	[五目きんぴら]																					
9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	米油				1.00																	
26	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	6.9	8	21	24	0.3	0.4	0	0.02	0.02	1	2.6	0.0	ごぼう(せん)				45.00																	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	4	15	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	突こんにやく				35.00																	
9	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	2.3	7	7	3	0.1	0.1	180	0.02	0.02	2	0.7	0.0	にんじん				25.00																	
3	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	0	3	1	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0	たけのこ				15.00																	
34	3.1	3.1	0.0	0.9	0.9	0.0	3.5	183	15	4	0.2	0.1	0	0.01	0.03	0	0.0	0.5	揚げはん				25.00																	
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	さやいんげん				5.00																	
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	98	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	和風だし				1.00																	
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	さとう(三温)				2.00																	
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	みりん				2.00																	
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	285	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7	しょうゆ				5.00																	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒				2.00																	
76	14.2	14.0	0.2	1.1	1.1	0.0	2.5	248	3	19	0.2	0.4	5	0.06	0.07	2	0.0	0.7	[とりのてり焼き]		1.00	個	60.00																	
63	14.0	14.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.1	27	2	17	0.2	0.4	5	0.06	0.07	2	0.0	0.1	とりむね肉 60g				60.00																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒				1.00																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	食塩				0.20																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	こしょう				0.03																	
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	さとう(三温)				1.00																	
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	みりん				2.00																	
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	143	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	しょうゆ				2.50																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	でんぷん				0.30																	
13	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	3.3	103	16	6	0.1	0.1	2	0.02	0.02	14	0.7	0.3	[しんこあえ]																					
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	きゅうり				5.00																	
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.6	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	キャベツ				30.00																	
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	101	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.1	0.3	たくあん漬				8.00																	
22	0.8	0.0	0.8	0.5	0.1	0.4	3.4	13	5	8	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	[かんそうとうふ]		1.00	個	5.50																	
22	0.8	0.0	0.8	0.5	0.1	0.4	3.4	13	5	8	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	かんそうとうふ																					
713	33.5	23.9	9.6	12.4	9.9	2.5	115.3	1033	320	114	2.1	3.4	269	0.68	0.55	21	5.7	2.6	単純合計値				708.53																	
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	基準値				704.70																	

[予定献立表 (日毎)]

献立名	ごはん		牛乳				じゃがいものインド煮										行事等										1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	さけの塩焼き		れんこんのごま炒め																								人数													3100	3100.00
	単価																										0.00												0.00	0.00	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量																			
																						単位	g																		
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00																		
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g																					
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00																		
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳																					
140	8.5	5.5	3.0	3.1	1.5	1.6	22.7	404	27	35	1.0	0.9	182	0.35	0.14	24	7.4	0.9		[じゃがいものインド煮]																					
9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油			1.00																		
35	5.4	5.4	0.0	1.5	1.5	0.0	0.1	12	1	6	0.2	0.5	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0		ぶたもも肉			25.00																		
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.00																		
9	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	2.3	7	7	3	0.1	0.1	180	0.02	0.02	2	0.7	0.0		にんじん			25.00																		
20	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	5.0	1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0.0		たまねぎ			60.00																		
35	1.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.1	10.4	1	2	11	0.2	0.1	0	0.05	0.02	17	5.3	0.0		じゃがいも(乱)			60.00																		
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0		エリンギ			5.00																		
7	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	0.4	0	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0		むきえだ豆			5.00																		
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			2.00																		
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	98	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		和風だし			1.00																		
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	285	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		しょうゆ			5.00																		
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			2.00																		
2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		カレー粉			0.40																		
65	10.9	10.9	0.0	2.0	2.0	0.0	0.1	33	7	0	0.3	0.0	6	0.08	0.11	0	0.0	1.1		[さけの塩焼き]																					
65	10.9	10.9	0.0	2.0	2.0	0.0	0.1	33	7	0	0.3	0.0	6	0.08	0.11	0	0.0	1.1		さけ 50g		1.00 個	50.00																		
42	1.2	0.0	1.2	1.1	0.0	1.1	7.7	171	23	12	0.2	0.1	38	0.03	0.01	14	1.0	0.4		[れんこんのごま炒め]																					
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油			0.50																		
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			5.00																		
20	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	4.7	7	6	5	0.2	0.1	0	0.03	0.00	14	0.6	0.0		れんこん(いちょう)			30.00																		
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0		さやいんげん			5.00																		
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		和風だし			0.50																		
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			1.00																		
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			1.00																		
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		しょうゆ			2.00																		
3	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま			0.50																		
3	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		すりごま			0.50																		
743	33.4	23.2	10.2	14.9	11.3	3.6	118.1	692	288	90	2.4	3.1	306	0.99	0.61	40	8.8	2.6		単純合計値			718.40																		
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70																		

[予定献立表 (日毎)]

献立名	牛乳							中華スープ							1年 2年 3年 4年 5年 6年 特1 特2 特3 職員 他 合計 換算人													
	ごはん							はるまき							人数 3100													
	はるまき							もやしのあま酢あえ							単価 0.00													
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g		炭水化物 g	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量							
				動物性 g	植物性 g																単位	g						
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		[ごはん]	*	1.00 個	224.00						
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g									
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]		1.00 本	206.00						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳									
53	4.1	1.2	2.9	1.4	0.1	6.4	443	44	50	0.6	0.3	81	0.06	0.03	5	1.2	1.1		[中華スープ]									
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0		にんじん			10.00						
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	3.4	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0		たまねぎ			40.00						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		たけのこ			5.00						
22	2.0	0.0	2.0	1.3	0.0	0.5	3	26	39	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			30.00						
4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	40	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		なるとまき			5.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2	5	1	0.1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0		チンゲンサイ			5.00						
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	315	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8		うすくちしょうゆ			5.00						
4	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.3	65	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		中華だし			1.00						
2	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	14	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		チキンブイヨン (中華)			5.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう			0.03						
143	3.1	1.9	1.2	9.1	3.1	12.0	134	9	7	0.2	0.4	28	0.09	0.04	5	0.7	0.4		[はるまき]		1.00 個	60.00						
90	3.1	1.9	1.2	3.1	3.1	12.0	134	9	7	0.2	0.4	28	0.09	0.04	5	0.7	0.4		はるまき 60g									
53	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			6.00						
24	1.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.2	173	8	8	0.2	0.1	37	0.02	0.03	5	0.8	0.4		[もやしのあま酢あえ]									
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			5.00						
7	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	1.2	1	5	4	0.1	0.1	0	0.02	0.02	4	0.6	0.0		もやし			45.00						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0		きゅうり			5.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		しょうが			0.10						
3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油			0.30						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		にんにく			0.10						
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ざとう (三温)			2.00						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ			3.00						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米酢			2.00						
716	21.1	9.9	11.2	19.5	11.0	110.2	834	292	108	1.9	2.9	226	0.70	0.45	17	3.1	2.1		単純合計値			664.53						
830	34.2	17.1	17.1	23.1		0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基準値			704.70						