











献立名	ごはん													牛乳			生揚げのみそ煮			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											
	あじ入りさんが焼き													三色炒め																	
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]										
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							
156	9.5	4.3	5.2	7.6	5.8	1.8	12.6	662	54	65	1.4	1.0	149	0.26	0.10	6	2.4	1.6			[生揚げのみそ煮]										
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						
28	4.3	4.3	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	10	1	5	0.1	0.4	1	0.19	0.04	0	0.0	0.0			ぶたもも肉				20.00						
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						
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						
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			だいこん				40.00						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2	9	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0			こんにやく 1/60				20.00						
64	3.0	0.0	3.0	4.6	4.6	0.0	2.4	15	12	40	0.5	0.3	2	0.05	0.02	0	0.2	0.0			冷凍生揚げ				40.00						
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						
17	1.4	0.0	1.4	0.8	0.0	0.8	1.2	344	12	10	0.5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.5	0.9			赤みそ				8.00						
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						
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						
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6			しょうゆ				4.00						
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			さとう (三温)				3.00						
104	8.3	5.6	2.7	6.1	6.1	0.0	4.1	224	186	13	0.3	0.4	19	0.05	0.04	1	0.4	0.5			[あじ入りさんが焼き]										
104	8.3	5.6	2.7	6.1	6.1	0.0	4.1	224	186	13	0.3	0.4	19	0.05	0.04	1	0.4	0.5			あじ入りさんが焼き 60g		1.00 個	60.00							
16	0.7	0.0	0.7	0.6	0.0	0.6	2.7	101	16	7	0.1	0.2	37	0.02	0.02	14	0.9	0.2			[三色炒め]										
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						
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						
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	0	2	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0			もやし				20.00						
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						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	20	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			和風だし				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	31.3	16.7	14.6	23.0	19.7	3.3	107.0	1071	487	128	2.7	3.7	285	0.86	0.51	23	4.1	2.5			単純合計値				711.42						
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						







献立名	麦ごはん えだ豆とコーンのソテー 牛乳 福神漬 米粉のカレーライス															人数	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
																単価												2600	2600.00
																行事等													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]									
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	*	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]									
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						
172	8.5	6.3	2.2	5.4	3.9	1.5	25.0	642	39	30	1.3	0.9	191	0.32	0.12	17	5.3	1.5		[米粉のカレーライス]									
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			
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			
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			
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			
21	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	6.1	0	1	7	0.1	0.1	0	0.03	0.01	10	3.1	0.0		じゃがいも						35.00			
4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.6	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0		ローストオニオン						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		洋風だし						1.00			
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		ソース						6.00			
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		米粉のカレールウ						4.00			
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 (甘口)						10.00			
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			
95	5.0	2.3	2.7	6.1	4.2	1.9	5.0	167	16	20	1.1	0.8	7	0.16	0.07	4	1.6	0.4		[えだ豆とコーンのソテー]									
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			
50	2.3	2.3	0.0	4.2	4.2	0.0	0.2	89	1	3	0.6	0.4	1	0.09	0.03	0	0.0	0.2		カットウインナー						15.00			
27	2.3	0.0	2.3	1.2	0.0	1.2	1.8	0	15	14	0.5	0.3	5	0.05	0.03	3	0.9	0.0		むきえだ豆						20.00			
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			
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			
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]									
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						12.00			
774	26.6	15.4	11.2	20.2	15.9	4.3	119.3	1049	291	96	3.3	3.9	278	0.97	0.55	24	8.4	2.5		単純合計値						676.75			
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			

献立名	ごはん 和風コロッケ													牛乳 切り干しだいこんのサラダ			みそ汁 ごまドレッシング			人数	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				
	行事等																			2600																2600	2600.00
	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			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	g																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] ごはん 100g	*	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																			
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														
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																			
84	6.9	2.6	4.3	2.8	0.2	2.6	9.2	560	74	42	1.6	0.7	116	0.07	0.06	5	2.8	1.6		[みそ汁] 厚削節 にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ 生揚げ わかめ はねぎ 赤みそ 白みそ				3.50 15.00 10.00 5.00 40.00 15.00 0.50 3.00 6.00 5.00													
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																			
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0																			
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																			
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																			
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																			
23	1.7	0.0	1.7	1.7	0.0	1.7	0.1	0	36	8	0.4	0.2	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0																			
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																			
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																			
12	1.0	0.0	1.0	0.6	0.0	0.6	0.9	258	9	8	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.7																			
9	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	1.1	245	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6																			
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] 和風コロッケ 60g		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																			
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																			
24	0.8	0.0	0.8	0.2	0.0	0.2	5.3	5	18	10	0.2	0.2	7	0.04	0.03	5	1.4	0.0		[切り干しだいこんのサラダ] 切り干しだいこん きゅうり コーン				2.50 20.00 15.00													
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	5	13	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0																			
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2	0.0																			
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																			
6	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	1.3	80	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		[ごまドレッシング] ごまドレッシング				5.00													
6	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	1.3	80	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2																			
803	22.8	9.4	13.4	25.2	8.0	17.2	119.8	867	333	107	3.0	3.2	223	0.68	0.45	22	5.9	2.4		単純合計値			647.50														
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														



2023年 5月22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) 豊川市学校給食センター

献立名	ごはん		牛乳		春だいきんのみぞれ汁		マヨネーズドレッシング		ポテトサラダ		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			
	えびカツ											人数												2600	2600.00		
	単価											0.00												0.00	0.00		
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	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 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							
58	6.9	5.8	1.1	0.5	0.4	0.1	7.1	480	48	21	0.9	0.4	149	0.05	0.08	12	1.6	1.3		[春だいきんのみぞれ汁]							
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
11	2.3	2.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	5	0	3	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.0		とりむね肉							10.00
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
5	0.1	0.0	0.1	0.0	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
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		だいこん							40.00
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
9	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	100	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		かまぼこ							10.00
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	2	26	2	0.4	0.0	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0		こまつな							15.00
5	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	342	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9		しょうゆ							6.00
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
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
161	7.1	5.6	1.5	10.8	0.3	10.5	8.8	233	17	13	0.4	0.3	2	0.03	0.02	1	0.4	0.6		[えびカツ]		1.00 個	50.00				
72	7.1	5.6	1.5	0.8	0.3	0.5	8.8	233	17	13	0.4	0.3	2	0.03	0.02	1	0.4	0.6		えびカツ 50g							
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
33	1.3	0.0	1.3	0.4	0.0	0.4	7.5	78	5	12	0.2	0.2	1	0.05	0.02	11	3.5	0.2		[ポテトサラダ]							
21	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	6.1	0	1	7	0.1	0.1	0	0.03	0.01	10	3.1	0.0		じゃがいも							35.00
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
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		コーン							5.00
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							0.01
16	0.2	0.0	0.2	1.4	0.0	1.4	0.5	55	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1		[マヨネーズドレッシング]							
16	0.2	0.0	0.2	1.4	0.0	1.4	0.5	55	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1		マヨネーズドレッシング							5.00
764	28.3	18.2	10.1	21.8	8.5	13.3	111.5	930	302	90	2.4	3.0	232	0.66	0.47	26	6.0	2.4	単	純	合	計	値				643.91
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







献立名	ごはん													牛乳			白みそ汁			行 事 等										合計		換算人																							
	にしんの塩焼き													たけのこのピリ辛炒め													2600		2600.00																										
	たんぱく質													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			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		一人分量
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	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	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	0.9	77.7	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0	[ごはん]																																				
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	*	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]																																				
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																																	
102	7.7	2.6	5.1	3.7	0.2	3.5	11.5	609	61	63	1.6	0.7	7	0.08	0.07	12	4.4	1.7	[白みそ汁]																																				
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	厚削節			3.50																																	
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																																	
18	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	2.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0	じゃがいも			30.00																																	
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																																	
19	0.9	0.0	0.9	1.7	0.0	1.7	0.1	1	15	7	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	油揚げ			5.00																																	
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																																	
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																																	
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	白みそ			12.00																																	
94	8.4	8.4	0.0	7.2	7.2	0.0	0.0	53	104	16	0.5	0.5	9	0.00	0.08	0	0.0	0.1	[にしんの塩焼き]																																				
94	8.4	8.4	0.0	7.2	7.2	0.0	0.0	53	104	16	0.5	0.5	9	0.00	0.08	0	0.0	0.1	にしん 40g		1.00個	40.00																																	
36	2.2	1.3	0.9	0.9	0.4	0.5	5.3	278	18	7	0.3	0.1	110	0.02	0.05	1	1.0	0.7	[たけのこのピリ辛炒め]																																				
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																																	
5	0.1	0.0	0.1	0.0	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																																	
4	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.8	1	4	1	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0	たけのこ			20.00																																	
14	1.3	1.3	0.0	0.4	0.4	0.0	1.4	73	6	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	揚げはん			10.00																																	
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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	29	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	和風だし			0.30																																	
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	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	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒			0.50																																	
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	一味唐辛子			0.01																																	
728	31.1	19.1	12.0	20.5	15.6	4.9	104.4	1024	414	129	3.3	3.4	206	0.63	0.55	15	5.8	2.7	単 純 合 計 値			640.81																																	
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																																	

献立名	ごはん		牛乳		チャプチェ		えびしゅうまい		やさい炒め		行 事 等															合計		換算人				
	人数	単価	2600	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2600	2600.00							
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	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	レチノール活性当量	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	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]												
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	*	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]												
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								
129	6.4	4.7	1.7	3.3	1.3	2.0	20.2	370	30	21	0.6	0.7	183	0.23	0.09	10	2.5	0.9		[チャプチェ]												
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								
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				0.20								
28	4.3	4.3	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	10	1	5	0.1	0.4	1	0.19	0.04	0	0.0	0.0		ぶたもも肉(せん)				20.00								
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								
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								
18	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	4.6	1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0.0		たまねぎ				55.00								
41	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	2	2	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0		はるさめ				12.00								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0		ピーマン				5.00								
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	0.0	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								
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								
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		一味唐辛子				0.01								
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								
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								
102	5.3	1.5	3.8	4.0	4.0	0.0	10.6	209	13	10	0.2	0.2	11	0.02	0.02	1	0.4	0.5		[えびしゅうまい]												
102	5.3	1.5	3.8	4.0	4.0	0.0	10.6	209	13	10	0.2	0.2	11	0.02	0.02	1	0.4	0.5		えびしゅうまい		3.00	個	60.00								
21	0.9	0.1	0.8	0.7	0.0	0.7	3.9	96	23	8	0.2	0.2	19	0.02	0.03	14	1.1	0.2		[やさい炒め]												
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								
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								
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								
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								
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	13	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		中華だし				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								
748	25.4	13.1	12.3	16.7	13.1	3.6	122.3	759	297	82	1.9	3.2	293	0.80	0.49	27	4.4	1.8		単 純 合 計 値				683.13								
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								



