

献立名	ごはん							牛乳			五目汁							行事等										合計		換算人	
	れんこんハンバーグ							じゃがいものきんぴら													人数	単価									
																					2600	0.00			2600 2600.00						
エネルギー kcal	たんぱく質 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										
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												
59	7.2	5.8	1.4	0.5	0.5	0.0	7.5	383	35	22	0.8	0.5	152	0.06	0.08	9	2.3	1.0	[五目汁]												
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									
16	3.5	3.5	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	7	1	4	0.0	0.1	1	0.02	0.02	0	0.0	0.0	とりむね肉			15.00									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒			1.00									
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									
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	0.2	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									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	こんにやく 1/60			15.00									
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									
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									
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									
112	8.1	7.3	0.8	5.8	2.3	3.5	6.2	76	8	13	0.7	1.1	4	0.23	0.08	11	0.7	0.2	[れんこんハンバーグ]		1.00 個	60.00									
112	8.1	7.3	0.8	5.8	2.3	3.5	6.2	76	8	13	0.7	1.1	4	0.23	0.08	11	0.7	0.2	れんこんハンバーグ 60g												
37	0.9	0.0	0.9	0.5	0.0	0.5	8.8	144	6	10	0.1	0.1	38	0.03	0.02	10	3.3	0.4	[じゃがいものきんぴら]												
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									
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	おろししょうが			0.20									
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									
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									
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	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	しょうゆ			2.00									
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									
704	29.0	19.9	9.1	15.5	10.6	4.9	110.1	687	280	88	2.5	3.8	274	0.85	0.53	32	6.7	1.8	単純合計値			670.70									
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									

2023年6月2日 金曜日

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			ぶた汁										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							ごぼうの炒め煮													人数											単価											行事等
	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																							
109	10.1	5.1	5.0	5.2	1.1	4.1	6.2	539	127	74	1.9	1.1	6	0.19	0.06	6	2.1	1.3		[ぶた汁]																							
9	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	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	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.00																				
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																				
3	0.1	0.0	0.1	0.0	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																				
22	2.0	0.0	2.0	1.3	0.0	1.3	0.5	3	26	39	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			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																				
23	1.9	0.0	1.9	1.2	0.0	1.2	1.6	473	17	14	0.7	0.2	0	0.00	0.01	0	0.7	1.2		赤みそ			11.00																				
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]		1.00 個	50.00																				
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																							
28	0.8	0.0	0.8	0.5	0.0	0.5	5.6	168	16	12	0.1	0.1	38	0.02	0.03	0	1.5	0.4		[ごぼうの炒め煮]																							
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																				
9	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.3	3	7	8	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0		ごぼう			15.00																				
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																				
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																				
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																				
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																				
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																				
698	34.6	22.8	11.8	16.4	10.9	5.5	99.5	824	381	129	3.2	3.3	130	0.82	0.55	8	4.0	3.0		単純合計値			645.00																				
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 6月 5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	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																	2600											2600	2600.00
	単価																	0.00											0.00	0.00
行事等																														
エネルギー kcal	たんぱく質 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	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										
357	6.3	0.0	6.3	1.4	0.0	1.4	76.8	0	7	50	1.1	1.6	0	0.43	0.05	0	1.4	0.0												
357	6.3	0.0	6.3	1.4	0.0	1.4	76.8	0	7	50	1.1	1.6	0	0.43	0.05	0	1.4	0.0	*	1.00 個	226.00									
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												
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		1.00 本	206.00									
116	7.9	5.4	2.5	3.0	1.5	1.5	16.4	510	49	37	1.1	1.1	183	0.29	0.12	11	4.1	1.2												
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												
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												
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0												
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												
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												
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												
15	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.9	5	12	14	0.2	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	0.0												
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												
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3	11	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0												
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												
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												
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												
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2												
5	0.4	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	0.4	108	4	3	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3												
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												
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												
134	9.7	4.8	4.9	7.4	0.5	6.9	8.1	224	204	53	2.1	1.2	0	0.07	0.03	0	2.8	0.6												
49	4.4	0.0	4.4	2.9	0.0	2.9	2.5	0	24	30	0.7	0.6	0	0.05	0.02	0	2.6	0.0												
7	0.1	0.0	0.1	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												
28	0.0	0.0	0.0	3.2	0.0	3.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0												
27	4.8	4.8	0.0	0.5	0.5	0.0	0.6	138	162	17	1.3	0.5	0	0.01	0.01	0	0.0	0.4												
9	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	0.8	0.3	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0												
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												
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2												
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												
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												
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		2.00 個	24.00									
752	31.0	17.0	14.0	19.6	9.8	9.8	112.9	819	490	164	4.4	4.7	282	0.89	0.52	21	8.6	2.0	単純合計値			692.00								
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 6月 7日 水曜日

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	牛乳 わかめスープ																	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 ぎょうざ やさいのオイスター炒め																	人数	2600											2600	2600.00
																		単価	0.00											0.00	0.00
行事等																															
エネルギー kcal	たんぱく質 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										
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												
56	4.8	1.2	3.6	1.8	0.1	1.7	4.7	594	50	69	0.7	0.3	10	0.06	0.06	5	1.2	1.5	[わかめスープ]												
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									
29	2.6	0.0	2.6	1.7	0.0	1.7	0.6	4	34	52	0.4	0.2	0	0.04	0.02	0	0.2	0.0	とうふ			40.00									
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									
4	0.4	0.4	0.0	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									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	40	5	7	0.0	0.0	4	0.00	0.01	0	0.2	0.1	わかめ			0.60									
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	0.4	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									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	53	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	がらスープの素			0.30									
2	0.4	0.4	0.0	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									
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									
101	4.0	3.1	0.9	2.6	1.0	1.6	14.5	238	11	10	0.3	0.4	3	0.09	0.04	6	0.8	0.6	[ぎょうざ]		3.00 個	54.00									
101	4.0	3.1	0.9	2.6	1.0	1.6	14.5	238	11	10	0.3	0.4	3	0.09	0.04	6	0.8	0.6	ぎょうざ												
21	0.9	0.2	0.7	0.6	0.0	0.6	3.6	145	25	9	0.2	0.1	90	0.02	0.03	13	1.0	0.3	[やさいのオイスター炒め]												
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									
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	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	たけのこ			5.00									
5	0.3	0.0	0.3	0.1	0.0	0.1	1.3	1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	キャベツ			25.00									
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	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	こしょう			0.02									
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	さとう (三温)			0.50									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	しょうゆ			1.00									
2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	68	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	オイスターソース			1.50									
674	22.5	11.3	11.2	13.7	8.9	4.8	110.4	1061	317	131	2.1	2.9	183	0.70	0.48	26	3.4	2.6	単純合計値			640.65									
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																		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											2600			2600	2600.00			
																		単価											0.00			0.00	0.00			
																	行事等																			
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	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	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													
104	8.3	6.0	2.3	4.7	3.6	1.1	7.6	504	57	31	1.1	0.6	128	0.05	0.09	6	2.4	1.3	[つくね汁]																	
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													
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													
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													
3	0.1	0.0	0.1	0.0	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													
9	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.3	3	7	8	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0	ごぼう				15.00													
55	3.8	3.7	0.1	3.4	3.4	0.0	1.8	130	2	4	0.1	0.2	13	0.01	0.03	1	0.1	0.3	とりつくね				25.00													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	こんにやく 1/60				15.00													
15	1.1	0.0	1.1	1.1	0.0	1.1	0.1	0	24	6	0.3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	生揚げ				10.00													
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													
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													
79	6.0	5.8	0.2	4.3	0.1	4.2	4.0	99	7	20	0.3	0.6	2	0.01	0.03	0	0.0	0.2	[たこから揚げ]																	
44	6.0	5.8	0.2	0.3	0.1	0.2	4.0	99	7	20	0.3	0.6	2	0.01	0.03	0	0.0	0.2	たこから揚げ				40.00													
35	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	なたね油				4.00													
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	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	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	天日塩				0.20													
695	27.8	18.6	9.2	18.3	11.5	6.8	101.9	788	311	101	2.4	3.5	247	0.61	0.49	22	3.7	1.9	単純合計値				644.12													
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 6月13日 火曜日

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																		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											2600			2600	2600.00			
																		単価											0.00			0.00	0.00			
																	行事等																			
エネルギー kcal	たんぱく質 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															
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																	
174	14.5	7.3	7.2	6.9	5.0	1.9	14.7	678	50	98	7.5	1.3	10	0.42	0.44	8	2.0	1.6	[マーボー豆腐]																	
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	0.0	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	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	おろししょうが			0.20														
41	6.5	6.5	0.0	1.8	1.8	0.0	0.1	15	1	8	0.2	0.6	1	0.28	0.07	0	0.0	0.0	ぶたももひき肉			30.00														
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														
23	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.1	5.9	1	12	6	0.2	0.1	5	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	0.0	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	0.0	0.3	0	4	1	0.1	0.0	6	0.00	0.01	2	0.2	0.0	はねぎ			5.00														
2	0.4	0.4	0.0	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	0.0	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														
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	さとう(三温)			0.50														
5	0.1	0.0	0.1	0.0	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	0.0	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	0.5	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	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	0.3	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	5.0	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														
137	5.9	0.7	5.2	8.1	3.1	5.0	9.0	235	16	18	0.5	0.6	3	0.12	0.05	2	1.1	0.6	しゅうまい																	
7	0.8	0.0	0.8	0.0	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	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	0.0	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	0.0	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														
817	34.3	14.8	19.5	23.7	15.9	7.8	112.8	1226	303	166	9.1	4.1	93	1.09	0.87	16	4.1	2.8	単純合計値			764.30														
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 6月14日 水曜日

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			生揚げの甘辛炒め													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											
	いわしのうめ煮			だいこんときゅうりのサラダ			和風ドレッシング													人数											2600											2600	2600.00
	単価			0.00			0.00													0.00											0.00											0.00	0.00
行事等																																											
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																						
169	11.3	6.7	4.6	7.6	6.5	1.1	14.8	560	41	60	1.1	1.1	221	0.34	0.13	5	1.9	1.3			[生揚げの甘辛炒め]																						
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			おろししょうが				0.50																		
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			トウバンジャン				0.20																		
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																		
11	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	2.8	8	8	3	0.1	0.1	216	0.02	0.02	2	0.8	0.0			にんじん				30.00																		
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			たまねぎ				40.00																		
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																		
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																		
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			きやいんげん				5.00																		
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			でんぶん				1.00																		
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	0.5	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																		
111	7.6	7.6	0.0	6.8	2.5	4.3	5.0	225	95	14	0.9	0.4	8	0.00	0.12	0	0.3	0.6			[いわしのうめ煮]		1.00	個	50.00																		
111	7.6	7.6	0.0	6.8	2.5	4.3	5.0	225	95	14	0.9	0.4	8	0.00	0.12	0	0.3	0.6			いわしのうめ煮 50g																						
8	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.0	7	11	6	0.1	0.1	39	0.01	0.00	5	0.6	0.0			[だいこんときゅうりのサラダ]				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			にんじん				30.00																		
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				10.00																		
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0			きゅうり				5.00																		
24	0.1	0.1	0.0	2.4	2.4	0.0	0.4	70	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			[和風ドレッシング]				5.00																		
24	0.1	0.1	0.0	2.4	2.4	0.0	0.4	70	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			和風ドレッシング																						
808	32.1	21.2	10.9	25.5	19.2	6.3	109.8	946	378	123	3.0	3.7	348	0.88	0.60	12	3.2	2.3			単純合計値				702.70																		
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																		

2023年 6月19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											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												2600	2600.00	
											単価	0.00												0.00	0.00
行事等																									
エネルギー kcal	たんぱく質 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				
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						
66	6.0	2.3	3.7	2.4	0.2	2.2	6.2	391	61	70	1.1	0.4	115	0.08	0.08	4	2.2	1.0	[けんちん汁]						
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			
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			
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	0	3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	たまねぎ			15.00			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	こんにやく 1/60			15.00			
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			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			
29	2.6	0.0	2.6	1.7	0.0	1.7	0.6	4	34	52	0.4	0.2	0	0.04	0.02	0	0.2	0.0	とうふ			40.00			
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			
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	0.2	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			
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			
131	7.6	7.6	0.0	9.1	2.0	7.1	4.6	235	115	14	0.7	0.3	11	0.00	0.09	0	0.3	0.6	[さんまのみぞれ煮]		1.00 個	50.00			
131	7.6	7.6	0.0	9.1	2.0	7.1	4.6	235	115	14	0.7	0.3	11	0.00	0.09	0	0.3	0.6	さんまのみぞれ煮 50g						
27	2.3	0.0	2.3	1.2	0.0	1.2	1.8	39	15	14	0.5	0.3	5	0.05	0.03	3	0.9	0.1	[えだ豆]						
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	えだ豆			20.00			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	食塩			0.10			
19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	23	65	1	0.7	0.0	50	0.09	0.09	18	0.1	0.1	[コーヒー糖]						
19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	23	65	1	0.7	0.0	50	0.09	0.09	18	0.1	0.1	コーヒー糖		1.00 個	5.00			
739	28.7	16.7	12.0	21.4	10.0	11.4	105.0	772	487	142	3.9	3.1	261	0.75	0.64	27	3.9	2.0	単純合計値			615.30			
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 6月23日 金曜日

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	献立															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				
	麦ごはん 青じそポテト いちごあんの水まんじゅう															人数	2600														2600	2600.00
	牛乳 グリーンアスパラガスのサラダ いなりキーマカレー たまねぎドレッシング															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 g	植物性 g	動物性 g	植物性 g															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]													
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										
203	10.9	8.2	2.7	8.6	4.2	4.4	21.6	667	43	37	1.2	1.1	203	0.43	0.14	14	3.8	1.7	[いなりキーマカレー]													
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										
48	7.5	7.5	0.0	2.1	2.1	0.0	0.1	17	1	9	0.2	0.7	1	0.33	0.08	0	0.0	0.0	ぶたももひき肉			35.00										
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	酒			1.00										
1	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			0.50										
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										
23	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.1	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										
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	1	1	2	0.0	0.0	9	0.01	0.00	3	0.7	0.0	トマトピューレ			10.00										
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										
38	1.1	0.0	1.1	3.2	0.0	3.2	1.0	0	6	8	0.2	0.1	0	0.03	0.01	0	0.6	0.0	冷凍油揚げ			10.00										
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	ローリエ			0.02										
5	0.1	0.0	0.1	0.0	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										
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	しょうゆ			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										
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	99	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	ソース			3.00										
13	0.1	0.1	0.0	0.5	0.5	0.0	1.9	71	3	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2	米粉のカレールウ			3.00										
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										
59	0.6	0.0	0.6	4.0	0.0	4.0	6.9	78	2	8	0.2	0.1	0	0.04	0.01	11	3.6	0.2	[青じそポテト]													
24	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	6.9	0	2	8	0.2	0.1	0	0.04	0.01	11	3.6	0.0	じゃがいも (乱)			40.00										
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	青じそフレーク			0.05										
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										
35	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	なたね油			4.00										
15	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	3.4	1	11	6	0.2	0.2	5	0.03	0.04	10	1.1	0.0	[グリーンアスパラガスのサラダ]													
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										
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	1	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	キャベツ			20.00										
2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.1	0.1	3	0.01	0.02	2	0.2	0.0	グリーンアスパラガス			10.00										
11	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	0.7	1.0	60	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	[たまねぎドレッシング]													
11	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	0.7	1.0	60	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	たまねぎドレッシング			5.00										
82	0.9	0.9	0.0	0.1	0.1	0.0	19.5	1	6	4	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	[いちごあんの水まんじゅう]													
82	0.9	0.9	0.0	0.1	0.1	0.0	19.5	1	6	4	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	いちごあんの水まんじゅう		1.00 個	40.00										
866	26.4	15.9	10.5	22.2	12.1	10.1	139.1	891	296	99	2.8	3.7	288	0.99	0.55	37	10.7	2.4	単純合計値			744.30										
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 6月26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				みそ汁										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	
	コロッケ		切り干しだいこんのソース炒め																								人数																		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 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																															
76	6.9	2.6	4.3	2.4	0.2	2.2	7.8	530	57	61	1.5	0.6	151	0.08	0.08	5	2.3	1.5			[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																												
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																												
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																												
22	2.0	0.0	2.0	1.3	0.0	1.3	0.5	3	26	39	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0			とうふ			30.00																												
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0	1	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0			えのきたけ			8.00																												
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																												
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			赤みそ			6.00																												
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			白みそ			5.00																												
235	4.2	2.0	2.2	17.0	2.2	14.8	16.5	209	7	15	0.5	0.6	13	0.08	0.04	6	1.2	0.6			[コロッケ]		1.00 個	70.00																												
111	4.2	2.0	2.2	3.0	2.2	0.8	16.5	209	7	15	0.5	0.6	13	0.08	0.04	6	1.2	0.6			コロッケ 70g																															
124	0.0	0.0	0.0	14.0	0.0	14.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			なたね油			14.00																												
39	3.0	2.3	0.7	1.1	0.6	0.5	4.7	235	25	14	0.2	0.3	37	0.11	0.04	8	1.1	0.6			[切り干しだいこんのソース炒め]																															
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																												
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			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																												
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																												
8	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.1	6	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	0.0			切り干しだいこん			3.00																												
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0			もやし			10.00																												
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	1	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0			キャベツ			15.00																												
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	99	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3			ソース			3.00																												
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	45	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			オイスターソース			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			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																												
846	26.9	13.7	13.2	29.2	10.8	18.4	116.6	1058	320	133	3.1	3.6	281	0.80	0.51	21	5.0	2.9			単純合計値			670.22																												
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 6月27日 火曜日

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			はるさめスープ													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																																																																			
	ビビンバ			ミニトマト			かんそう小魚													人数											単価											0.00											0.00	2600	2600.00																																												
	行事等																																																																																																		
エネルギー kcal	たんぱく質 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																																																																														
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																																																																																
51	2.5	1.2	1.3	0.1	0.1	0.0	11.1	442	33	12	0.5	0.1	134	0.04	0.03	8	1.6	1.1	[はるさめスープ]																																																																																
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																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
4	0.4	0.4	0.0	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																																																																												
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	はるさめ				5.00																																																																												
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.0	こまつな				10.00																																																																												
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																																																																												
2	0.4	0.4	0.0	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																																																																												
3	0.3	0.0	0.3	0.0	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																																																																												
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																																																																												
126	10.4	8.2	2.2	6.3	4.0	2.3	7.5	436	48	30	1.1	2.1	90	0.07	0.13	4	1.4	1.0	[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																																																																												
68	8.2	8.2	0.0	4.0	4.0	0.0	0.2	20	2	9	0.5	1.9	1	0.03	0.08	0	0.0	0.0	牛もも肉(せん)				40.00																																																																												
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																																																																												
7	0.9	0.0	0.9	0.4	0.0	0.4	0.6	1	6	6	0.1	0.1	0	0.02	0.02	1	0.6	0.0	大豆もやし				25.00																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
12	0.4	0.0	0.4	1.1	0.0	1.1	0.4	0	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	いりごま				2.00																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
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																																																																												
709	30.2	20.4	9.8	15.5	12.3	3.2	110.1	1086	418	102	3.6	4.9	323	0.67	0.53	22	3.7	2.6	単純合計値				661.12																																																																												
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 6月30日 金曜日

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	牛乳						米粉のハヤシライス										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											
	めひかりフライ						カラフルソテー										人数											2600											2600	2600.00
																	単価											0.00											0.00	0.00
エネルギー kcal	たんぱく質 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																			
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																					
171	7.8	5.3	2.5	5.4	3.9	1.5	25.5	729	30	28	0.8	0.8	196	0.29	0.10	17	5.2	1.8	[米粉のハヤシライス]																					
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																	
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																	
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																	
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																	
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																	
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																	
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	じゃがいも				30.00																	
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	1	1	0.0	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	0.0	冷凍トマト				10.00																	
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	18	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	マッシュルーム				5.00																	
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																	
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	ローリエ				0.02																	
34	0.4	0.4	0.0	1.9	1.9	0.0	3.9	233	3	2	0.1	0.0	7	0.01	0.00	0	0.2	0.6	米粉のハヤシルウ				7.00																	
25	0.3	0.3	0.0	0.7	0.7	0.0	4.4	223	2	1	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.6	ブラウンルウ				7.00																	
8	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.2	96	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2	ケチャップ				8.00																	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	66	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	ソース				2.00																	
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																	
180	5.5	5.5	0.0	13.7	1.7	12.0	9.2	68	97	15	0.2	0.2	9	0.05	0.08	0	0.4	0.2	[めひかりフライ]		3.00	個	45.00																	
74	5.5	5.5	0.0	1.7	1.7	0.0	9.2	68	97	15	0.2	0.2	9	0.05	0.08	0	0.4	0.2	めひかりフライ																					
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																	
48	2.8	0.0	2.8	1.9	0.0	1.9	5.4	89	16	18	0.5	0.4	42	0.07	0.04	4	1.7	0.2	[カラフルソテー]																					
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																	
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																	
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																	
895	29.1	17.6	11.5	29.7	13.4	16.3	126.8	970	377	105	2.4	3.6	327	0.90	0.58	23	8.7	2.4	単純合計値				721.47																	
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																	