

献立名	牛乳 細切りやさいの炒め煮																	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				
	ごはん さけの塩焼き やさいサラダ コーンドレッシング																	人数	単価	行事等											3100	0.00	3100	3100.00
	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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	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]	*	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															
116	8.2	5.4	2.8	3.0	1.5	1.5	16.3	511	49	37	1.1	1.1	183	0.29	0.12	10	4.4	1.2	[細切りやさいの炒め煮]															
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											
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				0.30											
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(せん)				25.00											
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											
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											
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	ごぼう(せん)				25.00											
6	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.1	1.0	1	5	1	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0	たけのこ				25.00											
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											
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											
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	0.0	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	突こんにやく				25.00											
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	和風だし				0.80											
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	0.4	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	赤みそ				2.50											
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											
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											
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											
15	0.7	0.0	0.7	0.2	0.0	0.2	3.6	1	14	8	0.1	0.2	5	0.02	0.02	11	1.1	0.0	[やさいサラダ]															
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											
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	0.3	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	きゅうり				10.00											
21	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	1.9	0.9	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	[コーンドレッシング]															
21	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	1.9	0.9	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	コーンドレッシング				5.00											
713	32.6	23.1	9.5	15.8	11.3	4.5	108.5	701	301	88	2.4	3.4	274	0.92	0.60	23	5.9	2.7	単純合計				716.30											
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				704.70											

2023年 9月 7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	ミルクロールパン		牛乳		トマトスープ													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																		
	かぼちゃグラタン		冷凍みかん													人数												3100																			3100	3100.00
																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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名				個付	一人分量																							
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	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]				*	1.00 個	120.00																						
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																												
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																						
77	8.1	6.4	1.7	1.7	0.5	1.2	9.0	448	24	21	0.5	0.4	22	0.09	0.08	20	1.8	1.1		[トマトスープ]																												
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	5.8	5.8	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	11	1	7	0.1	0.2	2	0.03	0.03	1	0.0	0.0		とりむね肉						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		白ぶどう酒						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																						
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																						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.2	0.0		エリンギ						7.00																						
5	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1.1	1	2	3	0.1	0.0	12	0.02	0.01	3	0.4	0.0		冷凍トマト						25.00																						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0		パセリ						0.50																						
2	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		チキンブイヨン (洋風)						5.00																						
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																						
11	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.8	120	2	2	0.1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3		ケチャップ						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																						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6		天日塩						0.60																						
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																						
120	0.9	0.0	0.9	7.5	0.0	7.5	12.2	81	98	7	0.9	0.2	18	0.02	0.01	2	1.6	0.2		[かぼちゃグラタン]																												
120	0.9	0.0	0.9	7.5	0.0	7.5	12.2	81	98	7	0.9	0.2	18	0.02	0.01	2	1.6	0.2		かぼちゃグラタン 40g					1.00 個	40.00																						
32	4.9	0.0	4.9	0.1	0.0	0.1	8.1	1	11	7	0.1	0.1	64	0.00	0.06	23	0.3	0.0		[冷凍みかん]																												
32	4.9	0.0	4.9	0.1	0.0	0.1	8.1	1	11	7	0.1	0.1	64	0.00	0.06	23	0.3	0.0		冷凍みかん					1.00 個	70.00																						
719	31.8	15.5	16.3	23.3	8.3	15.0	99.0	1084	444	88	2.2	2.6	184	0.35	0.62	47	5.4	2.7		単純合計						573.64																						
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						704.70																						

献立名	牛乳 けんちん汁 赤しそあえ ミニゼリー (洋なし)													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	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	一人分量						
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	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]	*	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								
67	6.0	2.3	3.7	2.4	0.2	2.2	6.2	397	59	72	1.0	0.5	149	0.08	0.07	6	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				
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				
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				
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	0.2	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				
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				
118	8.8	8.8	0.0	7.1	2.5	4.6	3.4	139	3	13	0.6	0.3	20	0.10	0.15	1	0.0	0.4	[ぶりのみりん焼き]								
118	8.8	8.8	0.0	7.1	2.5	4.6	3.4	139	3	13	0.6	0.3	20	0.10	0.15	1	0.0	0.4	ぶりのみりん焼き 50g		1.00	個	50.00				
9	0.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.1	2.3	87	19	7	0.1	0.1	8	0.01	0.01	15	0.8	0.2	[赤しそあえ]								
7	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	1.8	2	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	0.0	キャベツ				35.00				
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				10.00				
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	85	1	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.2	赤しそ粉				0.50				
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	13	0	0	2.2	0.0	0	0.00	0.00	6	0.1	0.0	[ミニゼリー (洋なし)]								
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	13	0	0	2.2	0.0	0	0.00	0.00	6	0.1	0.0	ミニゼリー (洋なし)		1.00	個	21.00				
707	28.3	17.9	10.4	18.3	10.5	7.8	104.1	720	312	135	4.8	3.0	257	0.72	0.58	30	3.5	1.8	単純合計				659.70				
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				704.70				

献立名	ごはん		牛乳				みそ汁																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																
	ささみ青じそ梅肉フライ		れんこん炒め																				人数	単価	行事等																									3100	3100.00
																																																	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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																													
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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																															
86	7.0	2.6	4.4	3.8	0.2	3.6	6.6	498	54	56	1.5	0.7	6	0.07	0.05	6	2.3	1.4		[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																												
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																												
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																												
15	1.3	0.0	1.3	0.8	0.0	0.8	0.3	2	17	26	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			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																												
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0		なす			10.00																												
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																												
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																												
212	10.4	7.9	2.5	13.4	0.6	12.8	12.2	199	8	19	0.3	0.4	5	0.06	0.00	1	0.7	0.5		[ささみ青じそ梅肉フライ]		1.00	個	60.00																											
106	10.4	7.9	2.5	1.4	0.6	0.8	12.2	199	8	19	0.3	0.4	5	0.06	0.00	1	0.7	0.5		ささみ青じそ梅肉フライ60																															
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																												
38	1.3	0.0	1.3	0.5	0.0	0.5	7.7	201	12	9	0.1	0.2	74	0.05	0.04	13	1.2	0.5		[れんこん炒め]																															
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																												
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																												
17	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.9	6	5	4	0.1	0.1	0	0.03	0.00	12	0.5	0.0		れんこん (いちょう)			25.00																												
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0		エリンギ			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																												
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																												
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	0.2	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																												
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																												
832	31.5	17.3	14.2	26.4	8.6	17.8	114.1	982	305	127	2.8	3.4	165	0.71	0.44	22	4.6	2.6		単純合計			665.00																												
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			704.70																												

2023年 9月13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)

豊川市南部学校給食センター

献立名	冷やし白玉うどん		牛乳		ぶた肉とやさいの炒め煮													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																					
	かき揚げ		えだ豆		うどんつゆ													人数												3100																				3100	3100.00
																		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	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																													
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g				単位	g																												
320	7.5	0.0	7.5	1.3	0.0	1.3	66.0	315	15	15	0.5	0.5	0	0.08	0.03	0	2.3	0.8		[冷やし白玉うどん]	*	1.00	個	250.00																											
320	7.5	0.0	7.5	1.3	0.0	1.3	66.0	315	15	15	0.5	0.5	0	0.08	0.03	0	2.3	0.8		冷やし白玉うどん 250g																															
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																											
112	9.7	7.8	1.9	3.3	2.2	1.1	12.7	478	38	25	0.6	0.9	112	0.33	0.13	16	1.9	1.1		[ぶた肉とやさいの炒め煮]																															
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																											
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		ぶたもも肉				30.00																											
2	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				2.00																											
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																											
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																											
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																											
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																											
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																											
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																											
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																											
197	1.4	0.0	1.4	16.2	0.0	16.2	11.8	10	11	5	0.1	0.1	58	0.02	0.01	2	0.9	0.1		[かき揚げ]																															
108	1.4	0.0	1.4	6.2	0.0	6.2	11.8	10	11	5	0.1	0.1	58	0.02	0.01	2	0.9	0.1		かき揚げ 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																											
20	1.7	0.0	1.7	0.9	0.0	0.9	1.3	39	11	11	0.4	0.2	4	0.04	0.02	2	0.7	0.1		[えだ豆]																															
20	1.7	0.0	1.7	0.9	0.0	0.9	1.3	0	11	11	0.4	0.2	4	0.04	0.02	2	0.7	0.0		えだ豆				15.00																											
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																											
10	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	324	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8		[うどんつゆ]																															
10	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	324	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8		うどんつゆ 60ml		1.00	個	60.00																											
797	27.7	15.2	12.5	29.5	10.0	19.5	101.7	1250	302	77	1.6	2.5	254	0.55	0.50	22	5.8	3.1		単純合計				748.10																											
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				704.70																											

献立名	牛乳 いわしのうめ煮 青菜あえ															ゆばのすいもの フローズンヨーグルト															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	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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																									
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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	7.0	2.3	4.7	2.6	0.2	2.4	6.6	405	52	62	1.4	0.6	113	0.10	0.07	5	1.6	1.1		[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																								
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																								
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	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																								
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	0.1	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																								
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																											
9	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2.3	138	18	6	0.1	0.1	6	0.01	0.01	13	0.7	0.3		[青菜あえ]																											
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	0.3	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0		きゅうり			10.00																								
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	136	2	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.3		なめしの素			0.80																								
102	3.4	3.4	0.0	2.9	2.9	0.0	15.6	50	114	11	0.0	0.4	26	0.00	0.20	1	0.0	0.1		[フローズンヨーグルト]		1.00	個	73.00																							
102	3.4	3.4	0.0	2.9	2.9	0.0	15.6	50	114	11	0.0	0.4	26	0.00	0.20	1	0.0	0.1		フローズンヨーグルト 100ml																											
794	31.3	20.1	11.2	21.1	13.4	7.7	117.1	902	510	136	3.3	3.6	233	0.64	0.75	21	3.0	2.3		単純合計			706.00																								
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			704.70																								

2023年 9月15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)

豊川市南部学校給食センター

献立名	麦ごはん			牛乳			米粉のチキンカレーライス			ごまドレッシング			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																	
	ごぼうサラダ			福神漬			ごまドレッシング			ごまドレッシング			人数 3100 単価 0.00 行事等																	
	ごぼうサラダ			福神漬			ごまドレッシング			ごまドレッシング			合計 3100 換算人 3100.00																	
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									
170	9.1	6.6	2.5	5.6	3.9	1.7	23.2	650	42	33	1.3	0.9	160	0.12	0.12	16	4.9	1.6			[米粉のチキンカレーライス]									
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					
34	5.7	5.7	0.0	1.5	1.5	0.0	0.0	21	2	7	0.2	0.5	5	0.04	0.06	1	0.0	0.1			とりもも肉				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			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					
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					
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			たまねぎ				50.00					
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					
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					
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					
33	0.9	0.0	0.9	0.2	0.0	0.2	8.1	6	15	20	0.2	0.3	37	0.04	0.02	2	2.5	0.0			[ごぼうサラダ]									
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					
17	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	4.6	5	14	16	0.2	0.2	0	0.02	0.01	1	1.7	0.0			ごぼう (せん)				30.00					
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					
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					
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]									
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				5.00					
716	23.2	13.4	9.8	14.6	11.7	2.9	121.9	976	295	100	2.4	3.4	277	0.65	0.50	21	8.9	2.4			単純合計				671.03					
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				704.70					

2023年 9月19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)

豊川市南部学校給食センター

献立名	牛乳 3100 さばの銀紙焼き きゅうりの塩こんぶあえ																	いりどり																	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												3100.00	3100.00
	行事等																																															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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																										
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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																												
119	8.2	5.7	2.5	2.6	1.5	1.1	17.3	480	44	36	0.8	1.1	187	0.10	0.13	15	4.2	1.2		[いりどり]																												
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																									
34	5.7	5.7	0.0	1.5	1.5	0.0	0.0	21	2	7	0.2	0.5	5	0.04	0.06	1	0.0	0.1		とりもも肉			30.00																									
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																									
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																									
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																									
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.1	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	0.0		れんこん (いちょう)			20.00																									
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																									
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	3	13	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	0.0		こんにやく 1/30			30.00																									
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.5	0.0		干しいたけ			1.00																									
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.6	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	0.0		さといも (乱)			20.00																									
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																									
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																									
142	12.0	8.8	3.2	6.9	2.8	4.1	8.0	366	114	21	1.1	0.5	10	0.02	0.13	0	0.4	0.9		[さばの銀紙焼き]																												
142	12.0	8.8	3.2	6.9	2.8	4.1	8.0	366	114	21	1.1	0.5	10	0.02	0.13	0	0.4	0.9		さばの銀紙焼き 60g		1.00	個	60.00																								
10	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	2.2	108	18	9	0.3	0.0	7	0.02	0.02	11	0.8	0.3		[きゅうりの塩こんぶあえ]																												
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																									
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		きゅうり			20.00																									
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		しょうが			0.20																									
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	107	4	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3		塩こんぶ			1.50																									
767	33.8	21.3	12.5	18.2	12.1	6.1	115.1	1038	407	109	3.1	3.7	284	0.67	0.63	28	5.8	2.6		単純合計			706.70																									
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			704.70																									

献立名	ごはん			牛乳			マーボーどうふ			パックしょうゆ			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
	しゅうまい			ボイルもやし			パックしょうゆ			パックしょうゆ			人数			3100										3100	3100.00
	単価			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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量					
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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							
181	15.5	8.3	7.2	7.2	5.3	1.9	14.7	680	48	99	7.4	1.4	8	0.47	0.44	7	1.9	1.6		[マーボーどうふ]							
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	0.1	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				
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				
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	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	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	0.2	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	0.0	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	0.4	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							
8	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	1.3	1	5	4	0.1	0.2	0	0.02	0.03	4	0.7	0.0		[ボイルもやし]			50.00				
8	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	1.3	1	5	4	0.1	0.2	0	0.02	0.03	4	0.7	0.0		もやし							
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				
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							
825	35.4	15.8	19.6	24.1	16.2	7.9	112.9	1228	301	167	9.0	4.3	91	1.14	0.88	15	4.1	2.8		単純合計			772.60				
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			704.70				

2023年 9月 21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	わかめごはん			牛乳			いななか汁			行事等													
	きんぴらの包み焼き			切り干しだいこんのサラダ			マヨネーズドレッシング			人数	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	0.00			0.00			0.00			3100											3100	3100.00	
単価	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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g					
363	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	78.8	617	14	25	0.9	1.4	2	0.44	0.05	0	0.9	1.6	[わかめごはん]	*	1.00	個	231.00
363	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	78.8	617	14	25	0.9	1.4	2	0.44	0.05	0	0.9	1.6	わかめごはん 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	5.0	2.3	2.7	1.9	0.2	1.7	5.9	393	65	24	1.1	0.4	149	0.05	0.04	7	1.9	1.0	[いななか汁]				
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	
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	
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	こんにゃく 1/60			15.00	
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	生揚げ			15.00	
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	
118	7.7	4.7	3.0	5.7	5.7	0.0	9.0	272	30	38	1.0	0.5	29	0.06	0.04	2	2.0	0.7	[きんぴらの包み焼き]		1.00	個	70.00
118	7.7	4.7	3.0	5.7	5.7	0.0	9.0	272	30	38	1.0	0.5	29	0.06	0.04	2	2.0	0.7	きんぴらの包み焼き 70g				
23	0.8	0.0	0.8	0.2	0.0	0.2	5.2	5	17	9	0.1	0.2	5	0.03	0.02	4	1.4	0.0	[切り干しだいこんのサラダ]				
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	切り干しだいこん			2.50	
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	
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	4	2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0	きゅうり			15.00	
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	
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]		1.00	個	8.00
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 8g				
745	30.9	18.0	12.9	18.3	14.1	4.2	111.5	1549	457	132	4.1	3.9	265	0.67	0.47	15	6.3	3.9	単純合計	値		664.70	
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	

献立名	牛乳																	肉じゃが																	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			
	ちくわのいそべ揚げ																	キャベツ炒め																																		3100															3100	3100.00
																																																				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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																																														
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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																																																
128	7.7	5.4	2.3	2.7	1.5	1.2	21.4	462	30	29	0.8	0.8	147	0.32	0.12	20	6.8	1.1		[肉じゃが]																																																
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																																													
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																																													
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																																													
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																																													
32	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	9.5	1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	15	4.9	0.0		じゃがいも(乱)			55.00																																													
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		菜ごんにやく			15.00																																													
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																																													
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																																													
161	5.8	5.5	0.3	10.9	0.9	10.0	10.2	377	8	15	0.6	0.2	3	0.02	0.04	0	0.0	0.9		[ちくわのいそべ揚げ]																																																
54	5.5	5.5	0.0	0.9	0.9	0.0	6.1	374	7	13	0.5	0.1	1	0.02	0.04	0	0.0	0.9		ちくわ 本		1.00	本	45.00																																												
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	1	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		青のり粉			0.10																																													
18	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	4.1	0	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米粉			5.00																																													
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																																													
15	0.5	0.0	0.5	0.6	0.0	0.6	2.7	101	18	7	0.1	0.1	38	0.02	0.01	16	0.8	0.2		[キャベツ炒め]																																																
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																																													
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																																													
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																																													
800	26.8	17.7	9.1	22.9	10.2	12.7	121.9	1024	287	94	2.4	3.2	268	0.89	0.52	38	8.0	2.4		単純合計			730.52																																													
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			704.70																																													

2023年 9月26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)

豊川市南部学校給食センター

献立名	牛乳													米粉のコーンクリームスープ													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			
	クロワッサン													とり肉のトマトソースかけ													人数	3100													3100	3100.00
	たんぱく質													動物性													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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g																		
302	5.2	0.9	4.3	17.2	0.0	17.2	29.6	314	29	15	0.4	0.6	5	0.11	0.09	0	1.1	0.8		[クロワッサン]																						
302	5.2	0.9	4.3	17.2	0.0	17.2	29.6	314	29	15	0.4	0.6	5	0.11	0.09	0	1.1	0.8		クロワッサン 35g	*	1.00	個	66.00																		
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	3.6	0.2	3.4	3.7	0.0	3.7	22.4	425	27	25	0.6	0.4	77	0.10	0.08	13	4.2	1.1		[米粉のコーンクリームスープ]																						
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																		
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																		
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	0.3	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																		
18	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	4.0	0	1	5	0.1	0.1	1	0.02	0.01	1	1.0	0.0		コーン				20.00																		
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																		
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0		パセリ				0.50																		
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																		
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																		
10	0.9	0.0	0.9	0.5	0.0	0.5	0.4	0	3	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0		豆乳				20.00																		
83	11.6	11.4	0.2	3.0	3.0	0.0	3.4	262	6	16	0.4	1.1	17	0.08	0.11	3	0.2	0.7		[とり肉のトマトソースかけ]																						
68	11.4	11.4	0.0	3.0	3.0	0.0	0.0	41	3	14	0.4	1.1	10	0.07	0.11	2	0.0	0.1		とりもも肉 60g		1.00	個	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				0.50																		
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		食塩				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		こしょう				0.02																		
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																		
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		しょうゆ				0.20																		
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	33	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		ソース				1.00																		
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)				1.30																		
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	0.0	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				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		バジル				0.01																		
61	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	16.3	6	34	3	0.5	0.0	0	0.01	0.12	21	1.2	0.0		[フルーツカクテル]																						
17	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	20	0.1	0.0		りんごレトルト				20.00																		
15	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.1	0	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0		パイナップル				20.00																		
29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	6	32	1	0.4	0.0	0	0.00	0.12	0	1.0	0.0		カクテルゼリー				30.00																		
713	27.4	19.3	8.1	31.7	10.8	20.9	81.6	1091	323	80	1.9	2.9	179	0.38	0.71	39	6.7	2.8		単純合計	値			568.17																		
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	牛乳 中華サラダ																	うずらたまごスープ 中華ドレッシング																	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	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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																										
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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]	*	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																												
83	4.7	3.4	1.3	3.4	2.9	0.5	8.8	565	27	16	0.4	0.6	175	0.05	0.12	7	1.8	1.4		[うずらたまごスープ]																												
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																								
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		たまねぎ				50.00																								
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																								
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																								
36	2.2	2.2	0.0	2.8	2.8	0.0	0.1	42	9	2	0.0	0.4	96	0.01	0.07	0	0.0	0.1		うずらたまご				20.00																								
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	0.4	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	0.3	0.3	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		チキンブイヨン (中華)				4.00																								
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																								
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				0.03																								
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																								
154	4.0	3.1	0.9	8.6	1.0	7.6	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				54.00																								
53	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	6.0	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																								
9	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.6	3	14	5	0.2	0.1	49	0.02	0.03	5	0.7	0.0		[中華サラダ]				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				5.00																								
6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.0	1	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.02	3	0.5	0.0		もやし				40.00																								
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		こまつな				5.00																								
13	0.2	0.2	0.0	1.0	1.0	0.0	0.8	145	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		[中華ドレッシング]				5.00																								
13	0.2	0.2	0.0	1.0	1.0	0.0	0.8	145	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		中華ドレッシング				5.00																								
755	22.5	13.5	9.0	21.7	12.7	9.0	113.3	1035	284	75	1.8	3.2	307	0.69	0.54	20	3.7	2.6		単純合計				655.83																								
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				704.70																								