

2023年10月5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	牛乳 フルーツミックス													米粉のホワイトシチュー													行事等													合計		換算人	
	ウインナーソーテ																																							3100		3100.00	
	人 数													単 価													行 事 等													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	単位																g																					
395	10.6	1.8	8.8	11.4	0.0	11.4	58.9	493	69	31	0.7	1.1	1	0.15	0.13	0	1.7	1.3		[ロールパン]	*	1.00	個	119.00																			
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																			
139	6.5	3.5	3.0	5.1	0.8	4.3	19.3	460	33	23	0.6	0.7	110	0.11	0.14	13	4.2	1.1		[米粉のホワイトシチュー]																							
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																			
17	2.9	2.9	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	10	1	4	0.1	0.3	2	0.02	0.03	0	0.0	0.0		とりもも肉				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		白ぶどう酒				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																			
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																			
1	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	28	1	0	0.0	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.1		マッシュルーム				8.00																			
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																			
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																			
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	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		こしょう				0.02																			
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																			
56	0.4	0.0	0.4	2.7	0.0	2.7	7.4	246	14	0	0.1	0.0	0	0.02	0.05	0	0.0	0.6		米粉のホワイトルウ				12.00																			
79	3.6	3.1	0.5	6.2	5.6	0.6	2.3	198	19	9	0.9	0.6	4	0.14	0.05	16	0.7	0.5		[ウインナーソーテ]																							
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																			
67	3.1	3.1	0.0	5.6	5.6	0.0	0.2	118	1	3	0.8	0.5	1	0.12	0.04	0	0.0	0.3		カットウインナー				20.00																			
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																			
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																			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0		パセリ				0.20																			
64	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	16.7	14	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	21	0.4	0.0		[フルーツミックス]																							
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		パインレトルト				20.00																			
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																			
32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.6	14	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		いちごゼリー (冷凍ダイス)				30.00																			
815	27.7	15.2	12.5	30.5	14.2	16.3	107.1	1249	352	86	2.3	3.2	195	0.49	0.63	52	7.0	3.1	単	純	合	計	値			614.26																	
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		牛乳		米粉のカレーライス		ごぼうサラダ		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														
	人数	単備																					3100													3100	3100.00	
	行事等																					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			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														
167	8.3	6.3	2.0	5.3	3.9	1.4	23.7	641	38	28	1.2	0.8	155	0.31	0.11	14	4.8	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																		
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																		
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																		
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																		
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	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																		
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																		
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																		
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																		
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																		
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																		
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																		
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)																		
30	1.1	0.0	1.1	0.1	0.0	0.1	7.3	12	36	20	0.4	0.4	84	0.04	0.05	8	2.5	0.0		[ごぼうサラダ]																		
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)																		
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																		
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																		
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	4	21	3	0.2	0.1	11	0.01	0.02	6	0.3	0.0		みずな																		
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																		
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																		
710	22.6	13.1	9.5	14.2	11.7	2.5	121.6	973	312	95	2.5	3.4	319	0.84	0.52	25	8.8	2.3		単純合計	値			676.03														
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		基準値	値			704.70														

献立名	ごはん		牛乳		ユッケジャンスープ		たまねぎドレッシング		行事等										合計		換算人								
	はるまき		海そうサラダ						人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	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			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	3.9	2.2	1.7	2.8	1.0	1.8	8.9	572	25	18	0.5	0.7	88	0.05	0.06	9	1.8	1.4		[ユッケジャンスープ]									
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					
17	2.1	2.1	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	5	0	2	0.1	0.5	0	0.01	0.02	0	0.0	0.0		牛もも肉(せん)				10.00					
4	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	0.1	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					
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	0.1	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					
8	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0		たまねぎ				25.00					
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	0	4	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.3	0.0		根深ねぎ				10.00					
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	0.0		にら				5.00					
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	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6		しょうゆ				4.00					
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	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	28	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		コチュジャン				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		一味唐辛子				0.01					
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					
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	0.3	0.0	0.3	0.2	0.0	0.2	0.3	86	3	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2		赤みそ				2.00					
2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	49	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		白みそ				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		でんぶん				1.20					
143	3.1	1.9	1.2	9.1	3.1	6.0	12.0	134	9	7	0.2	0.4	28	0.09	0.04	5	0.7	0.4		[はるまき]		1.00	個	60.00					
90	3.1	1.9	1.2	3.1	3.1	0.0	12.0	134	9	7	0.2	0.4	28	0.09	0.04	5	0.7	0.4		はるまき 60g									
53	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	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					
16	0.7	0.0	0.7	0.2	0.0	0.2	4.3	18	18	9	0.1	0.2	4	0.02	0.02	12	1.7	0.0		[海そうサラダ]									
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					
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	0.3	9	5	3	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0		ひじき				0.50					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0		こんにゃく寒天				0.50					
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					
742	20.6	10.9	9.7	21.5	11.9	9.6	113.8	868	283	77	1.7	3.4	200	0.69	0.47	28	4.6	2.3		単純合計	値			646.93					
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 ひれカツ		牛乳 和風サラダ				煮みそ 和風ドレッシング				行事等										人数		合計		換算人					
																					3100		3100		3100.00					
	単 価																				0.00		0.00		0.00					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質			炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物 繊維 総量 g	食塩 相当量 g	熱 加工	食品名	個 付	一人分量								
				動物性 g	植物性 g	単位																g								
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	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										
96	4.3	1.3	3.0	1.3	0.4	0.9	17.8	636	55	31	1.2	0.5	146	0.07	0.05	18	3.4	1.5		[煮みそ]										
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						
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				20.00						
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		こんにゃく 1/30				20.00						
16	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.9	0	3	6	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	0.7	0.0		さといも (乱)				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						
19	1.5	0.0	1.5	0.9	0.0	0.9	1.3	387	14	12	0.6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.6	1.0		赤みそ				9.00						
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						
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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん				2.00						
2	0.0	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		酒				2.00						
190	8.5	6.7	1.8	11.7	0.7	11.0	11.9	169	6	14	0.5	0.8	1	0.42	0.08	1	0.5	0.5		[ひれカツ]		1.00	個	50.00						
101	8.5	6.7	1.8	11.7	0.7	11.0	11.9	169	6	14	0.5	0.8	1	0.42	0.08	1	0.5	0.5		ひれカツ 50g				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						
7	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.8	15	13	7	0.1	0.0	39	0.01	0.01	9	0.7	0.0		[和風サラダ]										
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						
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						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0		きゅうり				5.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	13	2	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0		わかめ				0.20						
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]										
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						
813	26.1	14.9	11.2	24.1	11.3	12.8	119.5	974	305	95	2.7	3.4	266	1.03	0.49	30	5.0	2.4		単 純 合 計 値				687.20						
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		基 準 値				704.70						

献立名	レーズンロールパン		牛乳					ミネストローネ					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	
	やさいグラタン		ツナとえだ豆のソテー					コーヒー糖					人数	行事等											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	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g		単位	g						
383	10.9	1.8	9.1	6.1	0.0	6.1	69.2	457	77	35	1.0	1.0	0	0.17	0.14	0	5.0	1.2		[レーズンロールパン]							
383	10.9	1.8	9.1	6.1	0.0	6.1	69.2	457	77	35	1.0	1.0	0	0.17	0.14	0	5.0	1.2		レーズンロールパン 70g	*	1.00 個	128.00				
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				
75	4.8	2.8	2.0	1.7	0.6	1.1	10.4	450	28	20	0.6	0.5	22	0.14	0.08	28	2.0	1.2		[ミネストローネ]							
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				
18	2.1	2.1	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	44	1	3	0.1	0.2	0	0.09	0.02	0	0.0	0.1		ベーコン			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		にんにく			0.10				
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				
4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	1	2	3	0.1	0.0	9	0.01	0.01	2	0.3	0.0		冷凍トマト			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				
3	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.5	1	4	2	0.1	0.1	6	0.01	0.02	11	0.4	0.0		ブロッコリー			8.00				
7	0.8	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	4.8	100	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.3		洋風だし			2.00				
16	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	4.1	180	2	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	1	0.3	0.5		ケチャップ			15.00				
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				
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		こしょう			0.02				
124	1.1	0.0	1.1	8.4	0.0	8.4	11.1	74	99	8	0.8	0.2	21	0.02	0.01	1	1.4	0.2		[やさいグラタン]							
124	1.1	0.0	1.1	8.4	0.0	8.4	11.1	74	99	8	0.8	0.2	21	0.02	0.01	1	1.4	0.2		やさいグラタン 40g		1.00 個	40.00				
78	5.4	2.8	2.6	5.2	3.5	1.7	2.9	135	16	20	0.8	0.5	41	0.07	0.07	3	1.3	0.3		[ツナとえだ豆のソテー]							
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				
42	2.8	2.8	0.0	3.5	3.5	0.0	0.0	56	0	4	0.3	0.1	0	0.01	0.02	0	0.0	0.1		まぐろ油漬			15.00				
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				
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0	0	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3		エリンギ			10.00				
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				
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				
33	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	8.1	40	21	1	0.0	0.0	0	0.07	0.08	24	0.2	0.1		[コーヒー糖]							
33	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	8.1	40	21	1	0.0	0.0	0	0.07	0.08	24	0.2	0.1		コーヒー糖		1.00 個	12.50				
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		ストロー		1.00 本	1.00				
831	29.1	14.3	14.8	29.3	12.0	17.3	111.6	1240	468	105	3.2	3.0	164	0.55	0.69	58	9.9	3.2		単純合計			559.64				
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		基準値			704.70				

2023年10月20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	ごはん		牛乳		五目汁																		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										
	いわしのかば焼き丼		きゅうりあえ																				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			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																									
75	6.1	2.9	3.2	2.8	0.2	2.6	7.2	438	51	31	1.0	0.7	151	0.05	0.06	6	2.6	1.1		[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																						
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん			20.00																						
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	5	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0		だいごん			25.00																						
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																						
15	1.5	0.0	1.5	1.0	0.0	1.0	0.1	13	19	4	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		こうやどうふ(色紙)			3.00																						
19	0.6	0.0	0.6	1.6	0.0	0.0	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																						
5	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	50	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		かまぼこ			5.00																						
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																						
140	7.6	7.1	0.5	7.5	3.5	4.0	9.6	315	29	14	0.9	0.6	3	0.01	0.16	0	0.4	0.8		[いわしのかば焼き丼]		1.00	個	40.00																					
73	7.2	7.1	0.1	3.5	3.5	0.0	2.7	30	28	11	0.8	0.6	3	0.01	0.15	0	0.4	0.1		いわしの開き 40g																									
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																						
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																						
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		きとう(三温)			4.00																						
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																						
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			5.00																						
10	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	2.4	129	16	7	0.2	0.0	9	0.01	0.01	11	0.9	0.3		[きゅうりあえ]																									
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																						
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																						
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.9	128	3	2	0.1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.3	0.3		きゅうり漬			8.00																						
721	27.3	16.8	10.5	19.0	11.5	7.5	106.8	966	327	95	3.0	3.4	243	0.60	0.58	19	4.3	2.4		単純合計	値		618.50																						
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10月30日月曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

1(中学校)

豊川市南部学校給食センター

献立名	ごはん		牛乳		白みそ汁												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																				
	さいものそぼろあんかけ		みかん														人数											単											行										
	事		等												人数											単											行												
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質			炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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																												
				動物性	植物性	g															g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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																														
99	8.3	2.6	5.7	4.3	0.2	4.1	8.1	612	102	40	1.9	0.7	7	0.06	0.07	6	2.5	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																											
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																											
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	1	2	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	ごぼう			5.00																											
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																											
45	3.3	0.0	3.3	3.4	0.0	3.4	0.3	1	72	17	0.8	0.3	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0	生揚げ			30.00																											
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0.0	えのきたけ			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																											
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																											
113	3.3	2.2	1.1	6.7	0.6	6.1	10.6	174	6	16	0.4	0.4	0	0.13	0.03	4	1.4	0.4	[さいものそぼろあんかけ]																														
32	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	7.9	0	6	11	0.3	0.2	0	0.04	0.01	4	1.4	0.0	さいもの(乱)			60.00																											
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																											
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																											
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	ぶたももひき肉			10.00																											
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																											
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																											
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	きとう(三温)			2.00																											
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	しょうゆ			1.50																											
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	63	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	うすくちしょうゆ			1.00																											
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																											
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0	[みかん]																														
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0	みかん S		1.00	個	70.00																										
742	24.9	11.6	13.3	19.8	8.6	11.2	114.7	871	354	107	3.3	3.3	146	0.79	0.47	34	5.0	2.3	単純合計			697.90																											
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																											

