

献立名	愛知の米粉入りパン 牛乳 豆乳スープ													揚げどり肉のトマトソースかけ キャベツソテー										人数		合計		換算人		
																								2950		2950		2950.00		
																								0.00		0.00		0.00		
エネルギー	たんぱく質	動物性		植物性	脂質			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								
		g	g	g	g	g	g															g	g							g
366	12.2	1.0	11.2	8.6	0.0	8.6	56.8	565	45	24	0.9	1.4	0	0.11	0.10	0	1.2	1.5		[愛知の米粉入りパン]	*	1.00	個	113.00						
366	12.2	1.0	11.2	8.6	0.0	8.6	56.8	565	45	24	0.9	1.4	0	0.11	0.10	0	1.2	1.5		愛知の米粉入りパン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]		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										
124	4.9	1.7	3.2	3.9	0.3	3.6	19.4	383	23	23	0.5	0.5	3	0.14	0.07	14	4.7	1.0		[豆乳スープ]										
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						
9	1.1	1.1	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	22	0	1	0.0	0.1	0	0.05	0.01	0	0.0	0.1		ベーコン				5.00						
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						
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						
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	0.0	0.0		コーン				20.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		パセリ				0.30						
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						
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	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						
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						
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						
129	12.1	11.7	0.4	6.0	1.0	5.0	7.6	223	4	18	0.2	0.5	9	0.05	0.06	3	0.2	0.7		[揚げどり肉のトマトソースかけ]		1.00	個	50.00						
53	11.7	11.7	0.0	1.0	1.0	0.0	0.1	23	2	15	0.2	0.4	5	0.05	0.06	2	0.0	0.1		とりむね肉 50g				50.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		食塩				0.20						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう				0.02						
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						
44	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油				5.00						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0		冷凍トマト				5.00						
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						
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						
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	0.3	33	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		ソース				1.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		しょうゆ				0.50						
14	0.7	0.0	0.7	0.6	0.0	0.6	2.4	90	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	0.2		[キャベツソテー]										
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油				0.50						
9	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	2.3	2	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	0.0		キャベツ				45.00						
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						
771	36.7	21.2	15.5	26.9	9.1	17.8	96.1	1345	318	92	1.7	3.3	94	0.40	0.55	37	6.9	3.6		単純合計値				576.26						
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						

2024年 1月12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	牛乳 白玉ぞう煮															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		
	わかめごはん 厚焼きたまご ごまあえ															2953													2953	2953.00
																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			単位	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										
108	4.9	3.3	1.6	2.0	0.4	1.6	17.2	389	47	20	1.1	0.5	174	0.06	0.06	12	1.8	1.0		[白玉ぞう煮]										
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						
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						
5	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.1	2	15	4	0.1	0.1	3	0.01	0.01	7	0.5	0.0		はくさい				35.00						
56	1.0	1.0	0.0	0.2	0.2	0.0	12.0	0	1	1	0.2	0.2	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0		白玉だんご				30.00						
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						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒				1.00						
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん				2.00						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ				3.00						
2	0.2	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						
67	4.4	4.4	0.0	4.1	4.1	0.0	2.5	173	19	5	0.7	0.5	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5		[厚焼きたまご]										
67	4.4	4.4	0.0	4.1	4.1	0.0	2.5	173	19	5	0.7	0.5	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5		厚焼きたまご 50g		1.00	個	50.00						
34	1.2	0.0	1.2	1.2	0.0	1.2	5.7	174	44	17	0.4	0.2	40	0.02	0.02	15	1.1	0.4		[ごまあえ]										
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						
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						
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		きとう (三温)				2.50						
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						
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		すりごま				2.00						
710	23.5	14.5	9.0	16.0	12.3	3.7	114.1	1437	351	88	3.1	3.4	349	0.62	0.59	29	3.8	3.7		単純合計				656.70						
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						

2024年 1月16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	ごはん			牛乳			中華スープ			角チーズ			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		
	チンジャオロウスー			りんご									2046													2046	2046.00		
	単価			0.00									0.00													0.00	0.00		
エネルギー	たんぱく質			脂質			炭水化物			ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	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
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								
60	4.1	1.6	2.5	1.5	1.0	0.5	7.5	545	24	33	2.5	0.2	150	0.06	0.15	5	1.5	1.4			[中華スープ]								
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0			にんじん				20.00				
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0			たまねぎ				20.00				
8	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	80	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			なるとまき				10.00				
19	1.5	0.0	1.5	0.9	0.9	0.0	1.0	2	7	21	2.0	0.2	0	0.03	0.10	0	0.1	0.0			冷凍とうふ				30.00				
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				
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0			えのきたけ				5.00				
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	4	1	0.1	0.0	6	0.00	0.01	2	0.2	0.0			はねぎ				5.00				
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				0.02				
4	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	65	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			中華だし				1.00				
4	0.0	0.0	0.0	0.5	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				
81	9.8	9.0	0.8	3.0	2.4	0.6	3.9	246	8	14	0.4	0.9	6	0.38	0.11	10	0.8	0.5			[チンジャオロウスー]				0.50				
4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			米油				0.50				
55	8.6	8.6	0.0	2.4	2.4	0.0	0.1	20	2	10	0.3	0.8	1	0.38	0.09	0	0.0	0.0			ぶたも肉(せん)				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			おろししょうが				0.30				
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				
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				
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	3	0.1	0.0			ピーマン				4.00				
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	4	0.00	0.01	7	0.1	0.0			赤ピーマン				4.00				
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	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			しょうゆ				1.00				
3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	135	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3			オイスターソース				3.00				
2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	33	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			中華だし				0.50				
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				
17	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	4.9	0	1	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0			[りんご]		0.13	個	30.00				
17	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	4.9	0	1	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0			りんご								
30	1.8	1.8	0.0	2.4	2.4	0.0	0.3	109	200	1	2.3	0.5	28	0.00	0.04	0	0.0	0.3			[角チーズ]		1.00	個	10.00				
30	1.8	1.8	0.0	2.4	2.4	0.0	0.3	109	200	1	2.3	0.5	28	0.00	0.04	0	0.0	0.3			角チーズ 10g								
684	28.6	19.2	9.4	15.7	13.6	2.1	104.2	984	464	93	6.1	3.7	265	0.98	0.65	19	3.3	2.4			単純合計				664.32				
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				

2024年 1月18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	生揚げのくず煮																	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	
	牛乳																	2951												2951	2951.00
	れんこん炒め																	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										
																					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													
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			*	1.00	個	224.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2													
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							
163	9.4	4.3	5.1	7.6	6.4	1.2	14.9	482	56	66	1.2	1.2	253	0.30	0.11	11	2.3	1.1													
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	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0													
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													
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													
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													
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													
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													
72	3.4	0.0	3.4	5.2	5.2	0.0	2.7	17	14	45	0.5	0.4	2	0.06	0.02	0	0.3	0.0													
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	6	20	3	0.2	0.1	34	0.01	0.01	5	0.2	0.0													
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													
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													
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													
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													
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0													
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													
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				1.00	個	50.00							
37	1.3	0.0	1.3	0.5	0.0	0.5	7.6	170	10	8	0.2	0.2	2	0.04	0.03	14	1.0	0.4													
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													
20	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	4.7	7	6	5	0.2	0.1	0	0.03	0.00	14	0.6	0.0													
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													
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													
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													
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													
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													
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													
761	34.4	22.0	12.4	18.8	16.2	2.6	110.2	769	304	117	2.6	3.5	341	0.95	0.60	27	3.7	2.8	単	純	合	計	値				718.01				
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													いなりキーマカレー													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													米粉のコロッケ													コールスローサラダ													コールスロードレッシング													人数													単価													行事等																																																																																																																																																																																																																																								
	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													ビタミンB1													ビタミンB2													ビタミンC													食物繊維													食塩相当量													熱加工													食品名													個付													一人分量													単位													g											
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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		[麦ごはん]																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		麦ごはん 100g	*	1.00	個	228.00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00	本	206.00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
175	7.6	5.0	2.6	7.0	3.3	3.7	21.3	660	43	32	1.2	0.8	203	0.28	0.11	13	3.3	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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		ぶたももひき肉			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		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	0.2	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
30	0.9	0.0	0.9	2.5	0.0	2.5	0.8	0	5	6	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0		冷凍油揚げ			8.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
221	3.6	1.7	1.9	16.1	1.5	14.6	16.0	148	4	12	0.4	0.6	12	0.07	0.04	6	0.9	0.4		[米粉のコロッケ]																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
97	3.6	1.7	1.9	2.1	1.5	0.6	16.0	148	4	12	0.4	0.6	12	0.07	0.04	6	0.9	0.4		米粉のコロッケ 70g		1.00	個	70.00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
14	0.6	0.0	0.6	0.2	0.0	0.2	3.3	3	16	7	0.1	0.1	37	0.02	0.01	14	0.9	0.0		[コールスローサラダ]																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	1.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0		コーン			5.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
16	0.0	0.0	0.0	1.3	1.3	0.0	1.0	97	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		[コールスロードレッシング]																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	0.0	0.0	0.0	1.3	1.3	0.0	1.0	97	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		コールスロードレッシング			5.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																
922	24.8	13.5	11.3	33.3	13.9	19.4	128.3	992	297	95	2.6	3.7	332	0.86	0.52	35	6.5	2.5		単純合計値			742.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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 愛知県産食材入りぎょうざ															はっこう乳 切り干しだいこんのナムル															ユッケジャンスープ															人数	単価	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	
																																																	2951	0.00											2951	2951.00
	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	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	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																																										
137	5.6	5.6	0.0	1.2	1.2	0.0	26.2	75	250	21	7.7	0.6	6	0.04	0.23	0	1.9	0.2		[はっこう乳]		1.00	個	192.60																																						
137	5.6	5.6	0.0	1.2	1.2	0.0	26.2	75	250	21	7.7	0.6	6	0.04	0.23	0	1.9	0.2		はっこう乳 180ml																																										
72	3.9	2.2	1.7	2.8	1.0	1.8	7.9	571	21	17	0.5	0.7	81	0.05	0.05	8	1.5	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																																							
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																																							
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																																							
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																																							
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																																							
2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0		もやし			15.00																																							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0		にら			3.00																																							
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	88	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		がらスープの素			0.50																																							
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			0.03																																							
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																																							
113	5.0	3.1	1.9	3.2	1.3	1.9	15.5	173	8	10	0.4	0.7	22	0.14	0.05	4	0.8	0.4		[愛知県産食材入りぎょうざ]																																										
113	5.0	3.1	1.9	3.2	1.3	1.9	15.5	173	8	10	0.4	0.7	22	0.14	0.05	4	0.8	0.4		愛知県産食材入りぎょうざ		3.00	個	60.00																																						
36	1.2	0.0	1.2	0.7	0.0	0.7	6.9	186	43	27	0.7	0.2	106	0.04	0.06	8	1.9	0.4		[切り干しだいこんのナムル]																																										
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																																							
14	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.5	11	25	8	0.2	0.1	0	0.02	0.01	1	1.1	0.0		切り干しだいこん			5.00																																							
4	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	0.6	3	10	14	0.4	0.1	70	0.02	0.04	7	0.6	0.0		ほうれんそう			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		にんにく			0.10																																							
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)			2.00																																							
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4		しょうゆ			3.00																																							
3	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま			0.50																																							
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		米酢			0.50																																							
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																																							
716	21.7	10.9	10.8	8.8	3.5	5.3	134.2	1005	326	97	10.2	3.5	215	0.72	0.43	20	6.5	2.4		単純合計			615.44																																							
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 いかフライのレモン煮 牛乳 もやし炒め えいようゴロゴロ！パワーみそしる													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												2948			2948	2948.00
														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] ごはん 100g	*	1.00 個	224.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳] 牛乳		1.00 本	206.00							
112	7.8	4.5	3.3	4.0	0.7	3.3	13.0	509	51	38	1.5	0.7	76	0.08	0.08	11	3.0	1.4		[えいようゴロゴロ！パワーみそしる] 厚削節 とりもも肉 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 1.5角 えのきたけ さつまいも (さいのめ) 冷凍油揚げ はくさい 赤みそ みりん ごま油				3.50 10.00 10.00 15.00 10.00 10.00 20.00 5.00 11.00 11.00 1.00 0.50						
177	6.9	5.4	1.5	11.1	0.5	10.6	12.2	263	8	20	0.3	0.5	2	0.02	0.02	2	0.4	0.7		[いかフライのレモン煮] いかフライ 50g なたね油 レモン果汁 さとう (三温) しょうゆ みりん		1.00 個	50.00	10.00 2.00 3.00 3.00 2.00						
13	0.7	0.0	0.7	0.5	0.0	0.5	1.6	100	5	4	0.1	0.1	36	0.02	0.02	3	0.6	0.2		[もやし炒め] 米油 もやし にんじん. 和風だし 天日塩 こしょう			0.50 40.00 5.00 0.20 0.20 0.02							
798	28.2	16.7	11.5	24.3	9.0	15.3	114.4	956	295	105	2.8	3.4	194	0.65	0.47	18	4.4	2.5		単純合計	値		657.92							
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							

2024年 1月26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	きしめん		牛乳				五目きしめん																						
	にぎすのフライ		ミニぜんざい				バックソース																						
														1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人			
													人数														2950		
													単価														0.00		
													行事等																
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						
338	8.0	0.0	8.0	1.5	0.0	1.5	69.8	280	15	15	0.5	0.5	0	0.10	0.03	0	2.5	0.8		[きしめん]	*	1.00	個	250.00					
338	8.0	0.0	8.0	1.5	0.0	1.5	69.8	280	15	15	0.5	0.5	0	0.10	0.03	0	2.5	0.8		きしめん 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]		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									
81	6.7	4.8	1.9	2.3	0.7	1.6	9.1	563	36	26	0.9	0.6	119	0.06	0.09	11	2.1	1.4		[五目きしめん]									
10	2.3	2.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1		厚削節				3.00					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ				0.20					
11	1.9	1.9	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	7	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0		とりもも肉				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					
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					
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					
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	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0		干しいたけ				0.50					
4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	2	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0		はくさい				30.00					
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					
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					
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	252	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6		うすくちしょうゆ				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					
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		でんぷん				1.20					
157	6.1	6.1	0.0	10.9	0.9	10.0	12.0	65	42	11	0.2	0.3	23	0.04	0.03	0	0.3	0.2		[にぎすのフライ]									
68	6.1	6.1	0.0	0.9	0.9	0.0	12.0	65	42	11	0.2	0.3	23	0.04	0.03	0	0.3	0.2		にぎすのフライ 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					
125	3.3	0.0	3.3	0.5	0.3	0.2	27.8	24	11	31	0.9	0.5	0	0.11	0.03	0	3.4	0.1		[ミニぜんざい]									
36	2.5	0.0	2.5	0.2	0.0	0.2	7.2	0	8	16	0.7	0.3	0	0.06	0.02	0	3.0	0.0		あずき				12.00					
50	0.8	0.0	0.8	0.3	0.3	0.0	10.7	0	2	15	0.2	0.2	0	0.05	0.01	0	0.4	0.0		玄米だんご				30.00					
39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.9	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)				10.00					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		天日塩				0.06					
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	92	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		[バックソース]									
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	92	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		バックソース				4.00					
844	30.9	17.7	13.2	23.0	9.7	13.3	129.8	1108	333	105	2.6	2.7	222	0.39	0.49	13	8.3	2.9		単純合計				687.96					
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					

