2024 年 2 月 1 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)

献 ごは 立	ん うまい				乳 やしのナ	ームル			マーボー	-どうふ				人 数	1年 3100	2年	3年	4年	5	6年 6年 特	特2	1 4	寺3 職	<b>員</b> 他		計 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第			
名														単 価 行 <sup>-</sup>	9.00											0.00 0	. 00		
	たん ピノ퍼	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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 活性当量	ピタミン B1	ピッタミン B2	ピタシ C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品名	1迫	一人	分量						
kcal 358	はく貝 6.0	g 0.0	g	8	g	g	g	mg 0	m g	mg	mg	m g	$\mu$ gRE	mg	m g 0.04	m g	総量g	作コ <u>単</u> g 0.0	工		付 単	单位	g						
358	6. 0	0.0	6. 0 6. 0	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	0	4	22 22	0. 9 0. 9	1. 3 1. 3	0	0. 45 0. 45	0.04	0	0. 4 0. 4	0.0	[,]	ごはん] [はん 100g	* 1.	00 個	224. 00						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		牛乳] =乳	1.	00 本	206. 00						
174 9	14. 5 0. 0	7.3 0.0	7. 2 0. 0	6. 9 1. 0	5. 0 0. 0	1. 9 1. 0	14. 8 0. 0	678 0	50 0	98 0	7.5 0.0	1. 3 0. 0	10 0	0. 42 0. 00	0. 44 0. 00	8	2. 0 0. 0	1. 6 0. 0		マーボーどうふ] <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. 0	0. 0 0. 1	16 0	0	0	0.0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	ト	、ウバンジャン 3ろししょうが			0. 30 0. 50						
41 1 23	6. 5 0. 0 0. 7	6. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 7	1. 8 0. 0 0. 1	1. 8 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 1	0. 1 0. 0 5. 9	15 0 1	1 0	8 0 6	0. 2 0. 0 0. 2	0. 6 0. 0 0. 1	1 0 0	0. 28 0. 00 0. 03	0. 07 0. 00 0. 01	0 0 5	0. 0 0. 0 1. 1	0. 0 0. 0 0. 0	酒	ぶたももひき肉 ¶ こまねぎ			30. 00 1. 00 70. 00						
62 1	5. 0 0. 1	0.0	5. 0 0. 1	3. 1 0. 0	3. 1	0. 0	3. 4 0. 3	7 0	12 23 4	71 1	6. 6 0. 1	0. 5	1 6	0.11	0. 33 0. 01	1 2	0. 3 0. 2	0. 0 0. 0	冷は	う凍とうふ はねぎ			100. 00 5. 00						
2 4 2	0. 4 0. 4 0. 0	0.4	0. 0	0. 0	0.1	0. 0	0. 1 0. 3	14 65 0	0	0 1 0	0.0	0. 0	0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 00 0. 00	0 0 0	0.0	0. 0 0. 2 0. 0	中	キンブイョン(中華) 『華だし 『とう(三温)			5. 00 1. 00						
5 10	0. 0 0. 1 0. 9	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 9	0. 0 0. 0 0. 5	0.0	0. 0 0. 0 0. 5	0. 5 1. 4 0. 7	60 215	0 1 8	1 7 3	0. 0 0. 0 0. 3	0. 0 0. 0 0. 1	$\begin{bmatrix} 0 \\ 2 \\ 0 \end{bmatrix}$	0.00 0.00 0.00	0.00 0.00 0.01	0	0. 0 0. 1 0. 3	0. 0 0. 2 0. 5	ク	: こ ノ (一価) "チャップ Fみそ			0. 50 5. 00 5. 00						
$\begin{array}{c} 4 \\ 7 \end{array}$	0. 4 0. 0	0.0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 4 1. 6	285 0	1 0	0	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 01 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 7 0. 0	して	ンようゆ ぎんぷん			5. 00 2. 00						
3 137	0. 0 5. 9	0.0	0. 0 5. 2	0. 3 8. 1	3. 1	0. 3 5. 0	0. 0 9. 0	0 235	0 16	0 18	0.0	0. 0	0 3	0.00	0. 00 0. 05	0 2	0. 0 1. 1	0.0	[	"ま油 しゅうまい]			0. 30						
137 25	5. 9 1. 1	0.7	5. 2 1. 1	8. 1 0. 3	3. 1 0. 0	5. 0	9. 0	235 133	16 11	18	0.5	0.6	3 71	0. 12	0. 05 0. 04	- 2 7	1. 1 0. 9	0.6		しゅうまい もやしのナムル]	3.	00 個	54. 00						
2 6	0. 0 0. 7	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 7	0.0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 0 0. 0	4. 3 0. 5 1. 0	1 1	1	12 1 3	0.3 0.0 0.1	0. 2 0. 0 0. 1	36 0	0.00 0.02	0. 00 0. 02	0 3	0. 9 0. 1 0. 5	0. 0 0. 0	にも	こんじん いやし			5. 00 40. 00						
3	0. 2	0.0	0. 2	0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 3 0. 0	2 0	4 5 0	3 7 0 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	35 0	0.01	0. 02 0. 00 0. 00	4	0.3	0.0	- 3	ほうれんそう ごま油 エイアン			10.00 0.30						
8 2	0. 0 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 2. 0 0. 2	$\begin{array}{c} 0 \\ 0 \\ 114 \end{array}$	0 0 1	0 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 3	3	こんにく いとう(三温) いようゆ			0. 10 2. 00 2. 00						
1 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 1	15 0	0	0	0.0	0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	ラ	=ンメンジャン <酢			0. 50 2. 00						
832	34. 3	14. 8	19. 5	24. 0	15. 9	8. 1	115. 7	1130	308	171	9. 2	4. 2	164	1. 10	0. 88	19	4. 4	2.7	当	—————————————————————————————————————	値		777. 50		1	1		1	
830	34. 2		17. 1	23. 1	10.9	0. 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 2 月 2 日 金曜日

献立1 昼食

食 0:通常献立

[ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献麦ご	はん				:乳				五目きん						1年	2年	3年	4年	Ξ. (	5年	6年	特1	特2	2	特3	職員	他	合	計換			
立いわ		ば焼き丼 ッシンク		海	そうサラ	ラダ			せつぶん	心豆				人数 単価	3100 0.00															0.00		
		/					ш	1	,			,		行	事 等				Larl	I						1						_
エネルキ"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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチ <i>リール</i> 活性当量	t タミン B1	t * タミン B2	E タジン C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食	品名	Ż,	個一		.分量	1						
kcal 358	6. 2	0.0	g	0. 9	0. 0	0. 9	76. 8	mg 0	mg 7	m g	mg 0.9	mg 1.4	μ gRE 0	mg 0.41	mg 0.05	mg O	総量 g 1.4	0. 0	I.	麦ごはん			1·J =	単位	g							
358	6. 2	0.0	6. 2 6. 2	0. 9	0. 0	0. 9	76. 8	Ő	7	23 23	0.9	1. 4	ŏ	0.41	0. 05	0	1. 4	0.0	2	麦ごはん	100 g		* 1.	00 個	228.00	)						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳			1.	00 本	206.00	,						
122 9	7. 9 0. 0	6. 3 0. 0	1. 6 0. 0	2. 9 1. 0	1. 8 0. 0	1. 1 1. 0	17. 5 0. 0	544 0	59 0	34 0	0. 9 0. 0	0. 7 0. 0	182 0	0. 21 0. 00	0. 11 0. 00	10 0	3. 6 0. 0	1. 3 0. 0		[五目きん] 米油	ぴら]				1, 00							
21 1	3. 2 0. 0	3. 2 0. 0	0. 0	0. 9 0. 0	0. 9	0. 0	0. 0 0. 0	7 0	1 0	4 0	0.1	0. 3 0. 0	0	0. 14 0. 00	0. 03 0. 00	0	0. 0	0. 0 0. 0	ì	ぶたもも肉 酉	1				15. 00 1. 00							
9 2	0. 2	0.0	0. 2	0. 1	0. 0	0. 1 0. 0	2. 3 0. 8	7	7 15	3	0. 1 0. 1	0. 1	180	0.02	0. 02 0. 00	2 0	0. 7 0. 8	0.0	- 5	にんじん 突こんにゃ	<b>&gt;</b> <				25. 00 35. 00							
10 17 34	0.3	0.0	0.3	0. 0 0. 0 0. 9	0.0	0. 0	2. 3 4. 6	5	3 14	2 16	0.1	0. 0	0	0.02	0. 00 0. 01 0. 03	7 1 0	0. 3 1. 7 0. 0	0.0		れんこん ごぼう(せ 揚げはん	上ん)				15. 00 30. 00							
1	3. 1 0. 1 0. 1	3. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 1	0. 9 0. 0 0. 0	0. 9 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	3. 5 0. 3 0. 3	183 0 49	15 3 0	4 1 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 2 0	0.01 0.00 0.00	0. 03 0. 01 0. 00	0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 5 0. 0 0. 1		易けはん さやいんけ 和風だし	げん				25. 00 5. 00 0. 50	)						
8 5	0. 0	0.0	0. 0	0. 0 0. 0	0. 0	0. 0 0. 0	2. 0 1. 0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0	0. 0		さどう(三 みりん	三温)				2. 00 2. 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	1.1.1.1.1世 ユ	. ++-1			5. 00							
139 71 35	7. 8 7. 4 0. 0	7.3 7.3 0.0	0. 5 0. 1 0. 0	7. 5 3. 5 4. 0	3. 5 3. 5 0. 0	4. 0 0. 0 4. 0	8. 8 1. 7 0. 0	336 31 0	29 28 0	15 12 0	0.9 0.8 0.0	0. 6 0. 6 0. 0	3 3 0	0. 01 0. 01 0. 00	0. 16 0. 15 0. 00	0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 8 0. 1 0. 0	l	[いわしの: いわしの開 なたね油			1.	00 個	40.00 4.00							
0	0. 0	0.0	0. 0	0. 0	0. 0	0. 0	0. 1 0. 1	0 20	0	0 0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0. 0	0. 0	1	よろししょ おろししょ 和風だし	こうが				0. 50 0. 20	)						
16 12	0. 0 0. 0	4. 0 2. 5	0	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0.0	ä	さとう (三 みりん	三温)				4. 00 5. 00	3											
4 14	0. 4	0.0	0. 4	0. 0	0.0	0. 0	0. 4 3. 4	285 13	1 12	3	0.1	0. 0 0. 2	0 10	0.00	0. 01 0. 02	0 4	0. 0 1. 3	0.7		しょうゆ [海そうサ	ラダヿ				5. 00	)						
9 4	0. 3 0. 3	0. 0 0. 0	0. 3 0. 3	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 1 0. 0	2. 0 0. 9	0	0 8	10 2 5	0. 1 0. 0 0. 1	0. 2 0. 1 0. 1	1 8	0. 01 0. 01	0. 02 0. 01 0. 01	0 4	0. 5 0. 3	0. 0 0. 0		コーン	771				10.00 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 0. 0	0. 2 0. 3	7 6	$\frac{4}{0}$	3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	$\frac{1}{0}$	0.00 0.00	0.00 0.00	0	0. 2 0. 3	0. 0 0. 0		ひじき こんにゃく	寒天				0. 40 0. 40							
21 21	1. 7 1. 7	0. 0 0. 0	1. 7 1. 7	1. 0 1. 0	0. 0 0. 0	1. 0 1. 0	1. 5 1. 5	0	9	11 11	0.3 0.3	0. 2 0. 2	0	0.04 0.04	0. 01 0. 01	0	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0		[せつぶん] せつぶん豆			1.	00 個	5. 00							
9	0. 1	0.0	0. 1	0.3	0.0	0.3	1. 6	140	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0. 01	0	0.0	0.4		[香味塩ド	レッシン											
9	0. 1	0.0	0. 1	0. 3	0.0	0. 3	1.6	140	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0. 01	0	0.0	0.4		香味塩ドレ	ィッシン:	7			5. 00							
801	31. 1	20. 4	10.7	20. 5	13. 1	7. 4	119. 5	1117	343	114	3. 1	3. 9	275	0. 77	0. 67	16	7. 2	2.7	単	純	合	計 値			705. 00				•			
830			17. 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 2 月 5 日 月曜日

献立1 昼食

0:通常献立

## [ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献 立	ん 入りさん	しが焼き			乳プチ丼				わかめる	スープ				人数	1年 3100	2年	3年	4年	:	5年 6年	特1	特2	特3	職員	也 1	算人 00.00	
立 名														単価	0.00											0.00	
マウルナド	たん ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	枯燥州	炭水 化物	ナトリウム	カルシウム・	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	<i>レチノール</i> 活性当量	ピタジ B1	ピックミン B2	ピタミン C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品	<b>夕</b> .	1回	一人分量				
kcal 358	はく貝 g 6.0	g 0.0	6. 0	g 0. 9	90.0	他初王 g 0.9	g	mg 0	m g	m g	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE	m g 0.45	m g 0.04	mg 0	総量 g 0.4	作司里 g 0.0	工	<b>文 ロロ</b>	<u> </u>	付 単	立	g			
358	6.0	0.0	6. 0	0. 9	0.0	0. 9	77. 7 77. 7	0	4	22 22	0.9	1. 3	ő	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100 g		* 1.0	0 個 224.	00			
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0. 08 0. 08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1. 0	0 本 206.	00			
52 12	4. 2 0. 4	0.8 0.0	3. 4 0. 4	1. 6 0. 0	0. 1 0. 0	1. 5 0. 0	5. 0 2. 9	491 1	44 6	62 3	0.5 0.1	0. 4 0. 1	$\frac{4}{0}$	0.05 0.01	0. 04 0. 00	4 2 0	1. 1 0. 5	1. 2 0. 0		[わかめスープ] たまねぎ			35.				
26 3	2. 3 0. 3 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	2. 3 0. 3 0. 1	1. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 5 0. 0 0. 0	0. 6 0. 5 0. 2	3 0 40	30 2 5	46 2 7	0. 3 0. 0 0. 0	0. 2 0. 1 0. 0	0 0 4	0.03 0.01 0.00	0. 01 0. 01 0. 01	0 2 0	0. 1 0. 3 0. 2	0. 0 0. 0 0. 1		とうふ もやし わかめ			35. 20.				
4 1	0. 4 0. 0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 1	65 53	0	1 0	0.0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 1		中華だし がらスープの素			1. 0.	00 30			
2 3 0	0. 4 0. 3 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 3 0. 0	14 315 0	0 1 0	0 3 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 01 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 8 0. 0		チキンブイヨン ! うすくちしょうゆ こしょう			5.	00 00 03			
104 104	8. 3 8. 3	5. 6 5. 6	2. 7 2. 7	6. 1 6. 1	6. 1 6. 1	0.0	4. 1 4. 1	224 224	186 186	13 13	0. 3 0. 3	0. 4 0. 4	19 19	0. 05 0. 05	0. 04 0. 04	1 1	0. 4 0. 4	0. 5 0. 5		「あじ入りさんが! あじ入りさんが!	焼き] #き 60g	1.0					
78	9. 1	8.6	0. 5	2. 9	2. 4	0. 5	4. 0	204	13	14	0.5	0.8	2	0.40	0. 12	1	0.9	0.4		[ピリ辛井]	LC 00 B	1.0					
4 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 1	0 5 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 0.00	0.00 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		米油 トウバンジャン おろししょうが			0.	50 10 50			
55 1	8. 6 0. 0	8. 6 0. 0	0. 0	2. 4 0. 0	2. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	20 0	2 0	10 0	0.3 0.0	0. 8 0. 0	1 0	0.38	0.09	0	0. 0 0. 0	0.0		ぶたもも肉酒				00			
1 2 4	0. 0 0. 2 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 2 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 5 0. 8	2 0 0	6 0 4	0 1 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 1	0.00 0.01 0.01	0. 00 0. 02 0. 00	0 0 1	0. 3 0. 3 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0		突こんにゃく エリンギ 根深ねぎ			15. 8. 10.	00			
4	0. 0 0. 0	1. 0 0. 1	0 6	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		さとう(三温) コチュジャン			1. 0.	00 20								
2 2 2	0. 0 0. 2 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 2 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 2 0. 4	171 0	0 1 0	0 2 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 01 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 4 0. 0		みりん しょうゆ でんぷん			3.	00 00 50			
_						0.0	0.1				0.0	0.0															
730	34. 4	21. 8	12.6	19. 3	16. 4	2. 9	100. 7	1003	474	132	2. 2	3. 7	105	1.03	0. 55	8	2.8	2. 3	単	 i. 純 合	計 値		672.	73			
830	34. 2	17. 1				2.0	0.0	984		120	4. 5	3. 0	300	0.50	0. 60	35	7. 0	2.5	基	準	值		704.				

2024 年 2 月 6 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)

献きょ	めん うざ			牛 ボ	乳 イルもや	きし			とんこつ パックし	つしょう しょうゆ		メン		人 数	1年 3100	2年	3年	4年		5年 6年	特1		特2	特3	職員	他	合計 3100		
名														<ul><li>単 価</li><li>行 事</li></ul>	0.00 事 等												0.00	0.00	
	たん ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水 化物		カルシウム・	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 活性当量	t * タミン B1	t* タミン B2	ピタシ C	繊維	食塩 相当量	熱加工	食:	品名	作行	<u>一人</u> 対 単位	.分量 g					
353 353	10. 1 10. 1	0. 0 0. 0	10. 1 10. 1	1. 4 1. 4	0. 0 0. 0	1. 4 1. 4	70. 6 70. 6	m g 67 67	mg 17 17	mg 19 19	mg 0.7 0.7	m g 0. 7 0. 7	μ gRE 0 0	0.10 0.10	m g 0. 02 0. 02	m g 0 0	総量g 2.6 2.6	0. 2 0. 2	1.	[中華めん] 中華めん 240g		,		240.00					
138	6.8	6.8	0.0	7. 8	7.8	0.0	9. 9	84	227	21 21	0.0	0.8	80 80	0.08	0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0.2		[牛乳] 牛乳									
138 77 91 15 10 44 55 11 7 7 11 25 4 0 149 1011 48 7 7 3 3 3	6.8 2.7 0.0 0.0 0.1 0.3 0.4 0.1 0.9 0.1 0.9 0.4 0.0 0.0 0.8 0.8 0.3 0.3 0.3	6. 8 1. 4 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0	0. 0 1. 3 0. 0 0. 0 0. 1 0. 3 0. 0 0. 1 0. 3 0. 1 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 8 0. 8 0. 3 0. 3	7. 8 3. 4 1. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0	7. 8 2. 3 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0	0. 0 1. 1 1. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0	9. 9 9. 4 0. 0 0. 1 1. 4 2. 5 0. 6 1. 1 0. 2 1. 3 0. 2 1. 3 0. 2 1. 4 0. 0 1. 3 0. 2 1. 3 0. 3	84 814 0 0 4 1 1 40 0 2 3 3 0 88 391 285 0 0 1 1 1	227 39 0 4 5 1 0 0 17 10 0 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21 18 0 0 2 3 1 1 4 2 0 0 2 3 0 10 10 10 10 4 4 4 3 3	0. 0 0. 7 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 1 0. 0 0. 3 0. 3 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1	0. 8 0. 2 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0 0. 0		0. 08 0. 08 0. 00 0. 00 0. 01 0. 01 0. 01 0. 00	0. 31 0. 09 0. 00 0. 00 0. 00 0. 01 0. 00 0. 00 0. 01 0. 01 0. 00 0. 00 0. 00 0. 00 0. 01 0. 01 0. 00 0. 02 0. 02 0. 01 0. 01	2 13 0 0 1 2 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 4 4 4	0. 0  1. 8 0. 0 0. 0 0. 4 0. 5 0. 0 0. 2 0. 5 0. 1 0. 0 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 2. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0		生 (米にななコはチでがとしこ) ぎな 「ボも にんだなコはチでがとしこ しまった イル しんぎき リー・アン いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと か			3.00 個	206. 00  1. 00 0. 50 15. 00 30. 00 5. 00 40. 00 0. 50 7. 00 5. 00 6. 50 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00 40. 00					
727 830	24. 7 34. 2	11. 3	13. 4 17. 1		11.1	9. 5	105. 9 0. 0	1432 984	300 450	75 120	1. 9 4. 5	2. 2 3. 0	211	0. 37 0. 50	0. 49 0. 60	25 35	5. 8 7. 0	3. 4 2. 5	- 単基		合 計	値		675. 42 704. 70					

2024 年 2 月 7 日 水曜日

献立1 昼食 0:通常献立

# [ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献ごは	ん のてり <u>炉</u>	<b>杰</b> 七			乳っさい炒め	<i>k</i>			生揚げの	りみそ煮				1 */r	1年 3100	2年	3年	4年	<u>:</u>	5年 6年	特1	特	£2	特3	職員	1 6	計 3100 3100			
立 名	<i>0)</i> (9)	先さ		~	( C V 1)39 0	()								人 数 単 価	0.00													. 00		
- 4 - 4 -	たん	~! .l. !ii	I-lad (a)	脂質			炭水	ナトリウム	カルシウム・	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	だがり	ピータミン	ピータミン	食物	食塩	熱	<u> </u>	h	個	<u> </u>	人分量	1					
kcal	g	g	植物性	g	g	植物性	化物 g	mg	mg	mg	mg	mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	総量g	相当量 g	工	食品	冶	付	単位	g						
358 358	6. 0 6. 0	0. 0 0. 0	6. 0 6. 0	0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	0	4 4	22 22	0. 9 0. 9	1. 3 1. 3	0	0. 45 0. 45	0. 04 0. 04	0	0. 4 0. 4	0. 0 0. 0		[ごはん] ごはん 100g		*	1.00 1	固 224.00						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳			1.00 2	206.00						
124 9	5. 0 0. 0	0. 0 0. 0	5. 0 0. 0	5. 3 1. 0	3. 5 0. 0	1. 8 1. 0	15. 7 0. 0	583 0	52 0	56 0	1. 2 0. 0	0. 6 0. 0	145 0	0.09 0.00	0. 05 0. 00	8	3. 3 0. 0	1. 4 0. 0		[生揚げのみそ 米油	煮]			1. 00						
7 5	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 9 1. 4	6 7	6 8	2 4 5	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	144 0	0. 01 0. 01	0. 01 0. 00	$\frac{1}{4}$	0. 6 0. 5	0. 0 0. 0		にんじん だいこん				20.00 35.00						
13 1	0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0. 4 0. 2 2. 3	0. 0 0. 0 3. 5	0.0	0. 0	3. 3 0. 3	0	3 0	5 1 30	0.1	0. 1	0	0. 02 0. 01 0. 04	0. 01 0. 01 0. 01	2 0 0	0. 6 0. 2 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0		さといも しいたけ 冷凍生揚げ				25. 00 5. 00 30. 00						
48 1 2 3	2. 3 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	3. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 8 0. 6 0. 4	11 3 0	11	1 1	0. 4 0. 1 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	0	0.04 0.00 0.00	0. 01 0. 00 0. 00	0	0. 2 0. 6 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0		□保工物り こんにゃく ] 根深ねぎ	/60			25. 00 5. 00						
3 14 17	0. 1 0. 0	0.0	0. 1	0.0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 6 3. 5	98	2 0 0	1 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00	0.00	0	0.0	0. 2		和風だし さとう(三温)				1. 00 3. 50						
2 2	1. 4 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	1. 4 0. 0 0. 2	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 8 0. 0 0. 0	1. 2 0. 5 0. 2	344 0 114	12 0 1	10 0 1	0. 5 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 01 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 9 0. 0 0. 3		赤みそ みりん しょうゆ				8. 00 1. 00 2. 00						
76	14. 2	14. 0	0. 2	1. 1	1. 1 1. 1	0.0	2. 5	219	3 2	18 17	0.2	0.4	5	0.06	0. 07		0.0	0.6		[とりのてり焼			1 00 "							
63 0 0	14. 0 0. 0 0. 0	14. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 1 0. 0 0. 0	1. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	27 78 0	2 0 0	0 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0	5 0 0	0.06 0.00 0.00	0. 07 0. 00 0. 00	2 2 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 2 0. 0		とりむね肉 6 食塩 こしょう	υg		1.00 1	固 60.00 0.20 0.02						
1 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	0	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		酒 おろししょうか	ž			1. 00 0. 30						
2 4 5	0. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 1. 0 1. 0	114 0 0	1 0 0	0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 0 0. 0		しょうゆ さとう (三温) みりん				2. 00 1. 00 2. 00						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0. 2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん				0.30						
14 4 6	0. 8 0. 0 0. 7	0. 0 0. 0 0. 0	0. 8 0. 0 0. 7	0. 5 0. 5 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 5 0. 0	1. 7 0. 0 1. 0	101 0 1	14 0 4	5 0 3	0. 2 0. 0 0. 1	0. 1 0. 0 0. 1	49 0 0	0. 02 0. 00 0. 02	0. 03 0. 00 0. 02	5 0 3	0. 7 0. 0 0. 5	0. 2 0. 0 0. 0		[やさい炒め] 米油 もやし				0. 50 40. 00						
2	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 5 0. 1	1	1 9	1 1	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	36 13	0.00 0.00	0. 00 0. 01	0 2 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0		にんじん. こまつな				5. 00 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. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	20 78 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 0.00	0. 00 0. 00 0. 00	0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 2 0. 0		和風だし 天日塩 こしょう				0. 20 0. 20 0. 02						
		0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	Ů			0.0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.0												
710	32. 8	20. 8	12.0	15. 6	12. 4	3. 2	107. 5	987	300	122	2. 5	3. 2	279	0.70	0. 50	17	4. 4	2.4	出		計(	4		709. 24			I		1	
830	34. 2		17. 1		12.4	J. Z	0.0	984		122		3. 2		0.70		35	7. 0		基		pi 1l	直		704. 70						

2024 年 2 月 8 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)

献表ご	ばん				乳	1=			米粉のノ	ヘヤシラ	イス			1 */-	1年	2年	3年	4年	Ē	5年 6	年	特1	特2	特3	職員	他		與算人	
立 <sup>オム</sup> 名	、レツ			7	ヤベツン	77-								人 数 単 価	0.00												3100 3 0.00	0.00	
	たん			FE FEF			炭水	+1114 <i>t</i>	カルシウム・	っかく うい直 た	鉄	亜鉛	レチノール	<u>行 『</u> ビタミン	事 等 じゅうこく	ピータミン	食物	食塩	熱	1 2			/EE	人分量					
kcal	ぱく質 g	動物性	植物性	脂質 g	動物性	植物性	化物	mg		ሃሃ ተንሃል m g	軟 mg	型面 mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 総量g	相当量	加 工	食品	品名	j	付 単位	1	g				
358 358	6. 2 6. 2	0. 0 0. 0	6. 2 6. 2	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	76. 8 76. 8	0		23 23	0. 9 0. 9	1. 4 1. 4	0	0. 41 0. 41	0. 05 0. 05	0	1. 4 1. 4	0. 0 0. 0		[麦ごはん] 麦ごはん 1	100 g		* 1.00	個 228.0	00				
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0. 08 0. 08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳			1.00	本 206.0	00				
172	7. 8 0. 0	5. 3 0. 0	2. 5 0. 0	5. 3 1. 0	3. 9	1. 4 1. 0	26. 0 0. 0	728 0	29	28	0.7	0. 7 0. 0	160	0. 28 0. 00	0.09	18 0	5. 5 0. 0	1.8 0.0		- *- [米粉のハヤ 米油	・シライン	ス]		1. (					
28 1	4. 3 0. 0	4. 3 0. 0	0. 0 0. 0	1. 2 0. 0	1. 2 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	10 0	1 0	5 0	0. 1 0. 0	0. 4 0. 0	1 0	0. 19 0. 00	0. 04 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		ぶたもも肉 赤ぶどう酒				20. ( 2. (	00				
0 4 7	0. 0 0. 1 0. 1	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 6 1. 9	0 0 6	2	0 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 144	0.00 0.00 0.01	0. 00 0. 00 0. 01	0 1 1	0. 0 0. 1 0. 6	0. 0 0. 0 0. 0		こしょう ローストオ= にんじん	ニオン			0. ( 1. ( 20. (	00				
20 21	0. 6 0. 6	0. 0 0. 0	0. 6 0. 6	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	5. 0 6. 1	1 0	10 1	2 5 7	0. 2 0. 1	0. 1 0. 1	0 0	0. 02 0. 03	0. 01 0. 01	$\frac{4}{10}$	0. 9 3. 1	0. 0 0. 0		たまねぎ じゃがいも				60. 0 35. 0	00				
1 2 5	0. 2 0. 1 0. 6	0. 0 0. 0 0. 2	0. 2 0. 1 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 4 0. 6	18 0 75	0 1 0	0 1 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 5 0	0.00 0.01 0.00	0. 01 0. 00 0. 01	0 1 0	0. 2 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 2		マッシュルー 冷凍トマト 洋風だし	-A			5. ( 10. ( 1. 5	00				
0 34	0. 0 0. 4	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 1. 9	0. 0 1. 9	0. 0 0. 0	0. 0 3. 9	0 233	0 3	0 2	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0 7	0.00 0.01	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 2	0. 0 0. 6		ローリエ 米粉のハヤミ				0. ( 7. (	02				
25 8	0.3	0.3	0.0	0.7	0. 7 0. 0	0. 0	4. 4 2. 2	223 96	2 1	1 1	0.1	0. 0	0 3	0.01	0.00	0 1	0. 2	0.6		ブラウンル! ケチャップ ソース	ウ			7. ( 8. ( 2. (	00				
2 5	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 4	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 3	0. 5 0. 2	66 0	1	0 2	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0		豆乳				10. (					
68 68	4. 3 4. 3	4. 3 4. 3	0. 0 0. 0	4. 6 4. 6	4. 6 4. 6	0. 0 0. 0	1. 5 1. 5	123 123	19 19	4	0. 7 0. 7	0. 5 0. 5	53 53	0. 02 0. 02	0. 16 0. 16	0	0. 0 0. 0	0. 4 0. 4		[オムレツ] オムレツ 5			1. 00	個 50.0	00				
15 4	0. 6 0. 0	0.0	0.6	0. 6 0. 5	0.0	0. 6 0. 5	2. 7	91 0	18 0	7	0.1	0. 1	38 0	0.02	0. 01 0. 00	16 0	0.8 0.0	0.2		[キャベツソ 米油	テー]			0. 5					
8 2 1	0. 5 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 0 0. 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	2. 1 0. 5 0. 1	2 1 10	17 1 0	6 1 0	0. 1 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	2 36 0	0. 02 0. 00 0. 00	0. 01 0. 00 0. 00	16 0 0	0. 7 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		キャベツ にんじん. 洋風だし				40. 0 5. 0 0. 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	78 0	0	0	0.0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0		天日塩 こしょう				0. 2	20				
751	25. 7	16. 4	9. 3		16. 3	2. 9	116. 9	1026	300	83	2. 4	3. 5	331	0.81	0. 62	36	7.7	2.6	単	i 純 í	合 書	十 値		719. 4					
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	1	準	値		704. 7	70	•		•	

2024 年 2 月 9 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)

献ごは	ん			牛	乳				ツナとフ	大豆の煮	付け				1年	2年	3年	4年	. [	5年 6年	特1	特2	特3	職員	他	合言			
立 <sup>ちく</sup>	わのい	そべ揚け	?	V)	ちご									人数 単価	2956 0. 00												956 2956. . 00 0.		
名	<i>た)</i>		1				炭水		ı	Г		1	レチノール		事 等	ピータミン	会栅	会垢 3	劫				人分量	1	ı	,			
エネルキ゛ー	ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	化物	ナトリウム	カルシウム		鉄	亜鉛	活性当量	B1	B2	C	食物 繊維 総量g		加工	食品	名	個 付 単位							
358 358	6. 0 6. 0	0. 0 0. 0	6. 0 6. 0	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	m g 0 0	mg 4 4	mg 22 22	0.9 0.9	1.3 1.3	μ gRE 0 0	0.45 0.45	0.04 0.04	m g 0 0	0.4 0.4	0. 0 0. 0		[ごはん] ごはん 100g		* 1.00 f	固 224.00						
138	6.8	6.8	0.0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0.0	9. 9	84	227 227	21 21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2 2	0.0	0.2		[牛乳]									
138 157	6. 8 9. 2	6. 8 3. 8	0. 0 5. 4	7.8	4.7	0. 0 2. 6	9. 9 16. 0	84 478	61	56	0.0 1.6	0. 8 1. 0	80 218	0.08	0. 31 0. 10	13	0. 0 5. 5	0. 2		牛乳 ツナと大豆の煮作	<b>寸け</b> ]	1.00 2	本 206.00						
11 15	0. 2 0. 5	0. 0 0. 0	0. 2 0. 5	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	2. 8 3. 9	8 5 5	8 12	3 14	0. 1 0. 2	0. 1 0. 2	216 0	0.02 0.01	0. 02 0. 01	2 1	0.8 1.4	0. 0 0. 0	ŀ	こんじん ごぼう	-		30. 00 25. 00						
13 2 41	0. 4 0. 0 3. 7	0. 0 0. 0 0. 0	0. 4 0. 0 3. 7	0. 0 0. 0 2. 5	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 2. 5	3. 1 0. 7 2. 1	3 0	4 13 20	3 1 25	0. 1 0. 1 0. 6	0. 1 0. 0 0. 5	0 0 0	0. 02 0. 00 0. 04	0. 00 0. 00 0. 02	10 0 0	0. 4 0. 7 2. 1	0. 0 0. 0 0. 0	3	れんこん こんにゃく 1/6 水煮大豆	6 0		20. 00 30. 00 25. 00						
56 1	3. 8 0. 1	3. 8 0. 0	0. 0	4. 7 0. 0	4. 7 0. 0	0. 0 0. 0	2. 1 0. 0 0. 3	74 0	0 3	25 5 1	0. 4 0. 0	0. 1 0. 0	0 2	0.01	0. 03 0. 01 0. 00	0	0. 0 0. 1	0. 2	č	まぐろ油漬 さやいんげん 和風だし			20. 00 5. 00						
3 2 4	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 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. 6 0. 1 1. 0	98 0 0	0 0 0	1 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	ì	<sub>四風</sub> たし 酉 さとう (三温)			1. 00 2. 00 1. 00						
5 4	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 0 0. 4	$\frac{0}{285}$	0 1	0 3	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 01	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 7		みりん しょうゆ			2. 00 5. 00						
161 54	5. 8 5. 5	5. 5 5. 5	0. 3 0. 0	10. 9 0. 9	0. 9 0. 9	10. 0 0. 0	10. 2 6. 1	377 374	8 7	15 13	0. 6 0. 5	0. 2 0. 1	3 1	0. 02 0. 02	0. 04 0. 04	0	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	1	ちくわのいそべま ちくわ 本	易げ]	1. 00 2							
18 0 89	0. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 10. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 10. 0	4. 1 0. 0 0. 0	0 3 0	0 1 0	1 1 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 2 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	7	米粉 青のり粉 なたね油			5. 00 0. 10 10. 00						
12	0. 4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3. 4	0	7 7	5	0.1	0. 0	0	0.01	0. 01	25 25	0.6	0.0		*/これが [いちご] ハちご									
12	0.4	0.0	0.4	0.0	0. 0	0.0	3. 4	0	7	5	0.1	0. 1	0	0.01	0. 01	25	0.6	0.0	l	ハちご		2.00 (	固 40.00						
826	28. 2	16. 1	12. 1	26. 9	13. 4	13. 5	117. 2	939	307	119	3. 2	3. 4	301	0.66	0. 50	40	6. 5	2. 2	畄	—————————————————————————————————————	計 値		696. 10		L			_1	
830		17. 1			10.4	10.0	0.0		450							35	7. 0			準	値		704. 70						

2024 年 2月13日 火曜日

献立1 昼食

0:通常献立

[ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献力	こくごは/ -トのパ:	ん ンプキン	/コロッ/	ケ		はっこ		-ンのソ	テー		キーマス	カレー		人数	1年 3100	2年	3年	4年	Ξ.	5年 6年	!	特1		特 2	特3	職員	他	31		00	
名	T						ш		,					単 価 行 引	- 1	1. S h S: 1		A 16:	Lau								<u> </u>	0.	0.0	00	
エネルキ゛ー kcal	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 mg	カルシウム・ m g	マク゛ネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	νチノール 活性当量 μ gRE	ピタジン B1 mg	ピータミン B2 mg	ピタジ C mg		食塩 相当量 g	熱加工	食	品名		個 付	単位	分量	g					
359 359	6. 2 6. 2	0. 0 0. 0	6. 2 6. 2	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	0	7 7	25 25	0. 9 0. 9	1. 4 1. 4	0 0	0.41	0. 05 0. 05	0	1. 2 1. 2	0.0		[五こくごはん] 五こくごはん 10	10 g		*	1.00 個	图 230.0	0					
137 137	5. 6 5. 6	5. 6 5. 6	0. 0 0. 0	1. 2 1. 2	1. 2 1. 2	0. 0 0. 0	26. 2 26. 2	75 75	250 250	21 21	7. 7 7. 7	0. 6 0. 6	6 6	0. 04 0. 04	0. 23 0. 23	0	1.9 1.9	0. 2 0. 2		[はっこう乳] はっこう乳 180m	1			1.00 個	固 192.6	60					
157 159 9 41 1 1 0 4 7 20 3 4 1 1 5 5 1 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	9. 0 9. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 1 0. 1 0. 3 0. 2 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 4 3. 5 3. 5 0. 0 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 1 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	7. 3 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0	1. 7 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	5. 1 1. 0 1. 8 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	4. 0 0. 0 1. 8 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	1. 1 1. 0 0. 0	20. 2 20. 4 0. 0 0. 1 0. 0 0 0. 1 0. 0 0 0. 6 1. 9 0. 3 0. 1 1. 4 0. 6 1. 9 1. 7 1. 7 0. 0 2. 1 0. 0 0. 1 0. 0 0. 1	607 0 15 0 0 0 0 6 6 1 1 0 0 0 6 0 75 711 279 98 98 0 0 0 0 0 2 2 78 0 10	38 0 1 0 0 2 6 10 0	28 0 8 0 0 1 2 2 5 1 1 1 1 1 1 3 5 5 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0	1. 0 0. 0 0. 2 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	0. 6 0. 9 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0	167 0 1 0 0 0 0 144 0 0 0 0 2 2 0 0 2 2 7 7 19 19 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0. 34 0. 00 0. 28 0. 00 0. 00 0. 00	0. 23 0. 14 0. 00 0. 07 0. 00 0. 00 0. 00 0. 01 0. 01 0. 01 0. 02 0. 00	12 0 0 0 0 0 1 1 1 4 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2. 9 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 1 0. 6 0. 9 0. 3 0. 1 0. 0 0. 1 0. 0 0. 1 0. 0 0. 1 0. 0 0. 0	0. 2 1. 6 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0. 0 0		は、「、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	(甘口) キンコロック ンコロック	60 g		1.00 個	1. 0 30. 0 2. 0 0. 0 20. 0 60. 0 10. 0 20. 0 5. 0 3. 0 0. 1 5. 0 1. 5 3. 0 0. 1 0. 0	00 00 00 00 04 40 00 00 00 00 00 00 00 0					
871 830		13. 8 17. 1	11.2		6.8	14. 7	144. 2 0. 0	870 984		86 120	9. 9 4. 5	3. 1 3. 0	194	0.84 0.50	0. 45 0. 60	33 35	7. 9 7. 0	2. 2 2. 5	単基		合	計	値		712. 2 704. 7						

2024 年 2月14日 水曜日

献立1 昼食

0:通常献立

# [ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献ごは					:乳				中華スー						1年	2年	3年	4年		5年 6年	年 特1		特2	特3	職員	他	合	計			
立ぶた	肉のかる	き油炒め	)	ネ	ーブルス	トレンジ			アーモン	ンド小魚				人数 単価	3100 0.00													3100 31 0.00	0.00		
名			,				ш.	,					•	行	事 等				Lart	1	1		1								
エネルキ゛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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	<i>レチノール</i> 活性当量	t タミン B1	t * タミン B2	E. をシ C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品	.名	個	1	<u>人分量</u>	-						
kcal 358	6. 0	0.0	g 6. 0	0. 9	0. 0	0. 9	77 7	mg O	mg 4	m g	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	mg 0.45	m g 0.04	mg O	総量g 0.4	0. 0	工	[ごはん]	1° H	1.1	単位	-	g			<del>                                     </del>			
358	6. 0	0. 0	6. 0	0. 9	0. 0	0. 9	77. 7 77. 7	ŏ	4	22 22	0.9	1. 3	ő	0. 45	0. 04	ŏ	0.4	0.0		ごはん 100 g		*	1.00	個 224.0	00						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0. 08 0. 08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳			1. 00	本 206.0	00						
59 7	4. 5 0. 2	1.3 0.0	3. 2 0. 2	1. 8 0. 0	0. 0 0. 0	1. 8 0. 0	6. 1 1. 7	502 0	53 3	57 2	0.7 0.1	0.3 0.0	3 0	0.06 0.01	0. 04 0. 00	8 1	1.3 0.3	1. 2 0. 0		[中華スープ] たまねぎ				20. (							
1 4	0. 1 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 8 1. 0	0 0	0 4 13	1 1 3	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	0 1	0.00 0.01 0.01	0. 01 0. 00 0. 01	0 1 6	0. 2 0. 3 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	1	干ししいたけ 根深ねぎ はくさい				0. 1 10. 0 30. 0	00						
8 26	0. 2 0. 8 2. 3	0. 0 0. 8 0. 0	0. 2 0. 0 2. 3	0. 0 0. 0 1. 5	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 1. 5	1. 2 0. 6	80 3	2 30	1 46	0. 1 0. 3	0. 1 0. 0 0. 2	0 0	0. 01 0. 00 0. 03	0. 01 0. 00 0. 01	0	0. 4 0. 0 0. 1	0. 0 0. 2 0. 0		なるとまき とうふ				10. ( 35. (	00						
2	0. 4 0. 1	0. 4 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	14 88	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 2		チキンブイヨン がらスープの素	*			5. 0 0. l	50						
3 0 3	0. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 3	0. 3 0. 0 0. 0	315 0 0	1 0 0	3 0 0	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 01 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 8 0. 0 0. 0		うすくちしょう こしょう ごま油	) M			5. 0 0. 0	03						
83	10.7	9.9	0.8	3. 2	2. 7	0. 5	3. 3	232	23	16	0.6	1. 0	27	0.42	0. 12	4	0.7	0.5		[ぶた肉のかき	油炒め]										
62 2	0. 0 9. 7 0. 0	0. 0 9. 7 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 2. 7 0. 0	0. 0 2. 7 0. 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 1	0 22 0	0 2 0	0 11 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0 0. 9 0. 0	0 1 0	0. 00 0. 42 0. 00	0. 00 0. 10 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	.	米油 ぶたもも肉 酉				0. 45. 0 2. 0	00						
4 1	0. 5 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 8 0. 3	1 5	4 15	1 2	0. 0 0. 1 0. 2	0. 0 0. 1 0. 0	0 26	0.00 0.00	0. 00 0. 01 0. 01	0 4	0. 5 0. 2	0.0		<sup>日</sup> たけのこ チンゲンサイ				20. ( 15. (	00						
4 0	0. 0 0. 0	1. 0 0. 0	0	0	0 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		さとう (三温) こしょう				1. 0	00 02											
2 2 2	0. 2 0. 2 0. 0	0. 0 0. 2 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 4 0. 4	114 90 0	1 1 0	1 1 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 2 0. 0	;	しょうゆ オイスターソー でんぷん	ース			2. 0 2. 0	00						
24 24	0. 5 0. 5	0. 0 0. 0	0. 5 0. 5	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	5. 9 5. 9	1 1	12 12	5 5	0. 1 0. 1	0. 1 0. 1	6 6	0.04 0.04	0. 02 0. 02	30 30	0. 5 0. 5	0. 0 0. 0		[ネーブルオレ ネーブルオレン	ンジ] /ジ		0. 17	個 50.0	00						
38 38	2. 1 2. 1	2. 1 2. 1	0. 0 0. 0	2. 3 2. 3	2. 3 2. 3	0. 0 0. 0	2. 7 2. 7	49 49	54 54	17 17	0. 5 0. 5	0. 3 0. 3	0	0.00 0.00	0. 04 0. 04	0	0. 4 0. 4	0. 1 0. 1		[アーモンド小 アーモンド小角			1.00	個 8.0	00						
	2.1	2.1		2.0	2.0	0.0	2	10	01	11	0.0		Ů	0.00	0.01	Ů		0.1			8		11.00	,							
700	30. 6	20. 1	10. 5	16. 1	12.8	3. 3	105. 6	868	373	138	2.8	3. 8	116	1. 05	0. 57	44	3. 3	2. 0		純 合	計(	直		692.							
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	1	直		704.	70					1	

2024 年 2月15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)

立ハン	ルパンバーグ		プソー		牛乳コーン。	ときゅう	うりのサ			入り米粉 ドレッシ		ームシチ	-a-	人 数 単 価	1年 3100 0.00	2年	3年	4年	Ę	5年 6年	特1		特2	特3	職員	計 3100 3100 0.00 0.00	)
名							г да т.		1					行	事 等	1. * h > .		A 15	del						, l	 0.00  0.00	′I
エネルキ゛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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	<i>レチノール</i> 活性当量	t * タミン B1	t * タミン B2	ピータミン C	繊維	食塩 相当量	烈 加	食品	品名	個付	単位	人分量	+		
395	10.6	1.8	8. 8	11. 4	0. 0	11. 4	58. 9	m g 493	m g 69	m g 31	m g	m g 1.1	μ gRE 1	mg 0.15	m g 0.13	mg 0	総量 g 1.7	1. 3		[ロールパン]	·	13	-	_			
395 138	10.6	1.8	8.8	11.4	0.0	11.4	58. 9 9. 9	493 84	69 227	31	0.7	1.1	1	0. 15	0. 13 0. 31	0 2	1. 7 0. 0	1.3		ロールパン 70g [牛乳]		*	1.001	固 119.00			
138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9	84	227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08	0. 31	2	0.0	0. 2		牛乳			1. 00 2	本 206.00			
147 9	11. 7 0. 0	9. 1 0. 0	2. 6 0. 0	4. 4 1. 0	0. 2 0. 0	4. 2 1. 0	16. 2 0. 0	485 0	46 0	36 0	0.6 0.0	1. 0 0. 0	151 0	0.09 0.00	0. 12 0. 00	16 0	1.8 0.0	1.2 0.0		[ほたて入り米粉の/ 米油	<b>ウリームシチュー</b> ]			1.00			
7 13	0. 1 0. 4	0. 0 0. 0	0. 1 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 9 3. 4	6 1	6 7	2 4 2	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	144 0	0.01 0.02	0. 01 0. 00	1 3	0. 6 0. 6	0. 0 0. 0	7	にんじん たまねぎ				20.00 40.00			
3 2	0. 2 0. 3	0.0	0. 2	0.0		0.0	0. 6	0	9	1	0. 1	0. 0	2 4	0.01	0. 01	4 7	0.3	0.0	7	はくさい ブロッコリー				20.00 5.00			
41 1 2	8. 5 0. 0 0. 4	8. 5 0. 0 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0		0. 0 0. 0 0. 0	1. 8 0. 0 0. 0	60 0 4	4 0 0	21 0 0	0. 1 0. 0 0. 0	0.8	1 0 0	0. 01 0. 00 0. 00	0. 03 0. 00 0. 00	0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	E	ほたて 白ぶどう酒 チキンブイヨン(洋	: 国 )			50. 00 2. 00 5. 00			
3 0	0. 5 0. 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 4 0. 0	50 117	0	1 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 01 0. 00	0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 3	7	アインティコン(件 洋風だし 天日塩	7,25%/			1. 00 0. 30			
0 56	0. 0 0. 4	0.0	0. 0 0. 4	0. 0 2. 7	0.0	0. 0 2. 7	0. 0 7. 4	0 246	0 14	0	0. 0 0. 1	0. 0	0	0. 00 0. 02	0. 00 0. 05	ŏ 0	0. 0	0.0	3	スロー こしょう 米粉のホワイトルウ				0. 03 12. 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	3	豆乳				20.00			
156 125	9. 4 9. 3	7. 1 7. 1	2. 3	7. 5 7. 5	2.8	4. 7 4. 7	14. 1 6. 7	388 164	59 56	19 16	2. 0 1. 9	0. 5 0. 5	15 11	0.08	0. 07 0. 07	2	3. 4	1.0	/	[ハンバーグのケチャ ハンバーグ 60g	ャブソースかけ]		1.00 (				
16 10	0. 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0. 0	4. 0 2. 5	108	0	0 2 1	0.0	0. 0	0 4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	- !	さとう(三温) ケチャップ				4. 00 9. 00			
4 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		0. 0 0. 0	0. 9 0. 0	116 0	2 0	0	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0.3 0.0		ソース 赤ぶどう酒				3. 50 2. 00			
12 5	0. 6 0. 1	0. 0 0. 0	0. 6 0. 1	0. 2 0. 1	0. 0 0. 0	0. 2 0. 1	2. 9 1. 0	2 0	16 0	7 1	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	4 0	0. 02 0. 01	0. 01 0. 00	13 0	0.8 0.2	0. 0 0. 0	[	[コーンときゅうり <i>0</i> コーン	<b>のサラダ</b> ]			5. 00			
6	0. 4 0. 1	0. 0	0. 4	0. 1	0. 0	0. 1	1. 6 0. 3	2 0	13 3	4 2	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	1 3	0.01	0. 01	12 1	0. 5 0. 1	0.0	ž	キャベツ きゅうり				30.00 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	[	[コーンドレッシンク							
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	3	コーンドレッシング	,			5. 00			
		1																					<u> </u>	1	ļ		
869	39. 1	24. 8	14. 3	33. 2	10.8	22. 4	102. 9	1524	417	114	3.4	3. 5	251	0.42		33	7.7		単	純質	合 計 <u></u>	値		629. 83			
830	34. 2	17. 1	17. 1	23. 1	1		0.0	984	450	120	4. 5	3. 0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	基	í	F	1追	1	704. 70	1		

2024 年 2月16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)

The column   The	献 ごは 立 たら	tん のフラィ	1			乳 イルキュ	ャベツ			かきたるパックン					人数	1年 3100	2年	3年	4年	. !	5年 6年	特1	特2	特3	職員 他	計 数算 3100 3100.		
2-1-	立 名															0.00												
100   100	1.1.2	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・	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛			ピタミン		食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品。	名	1回		-			
128 6.8 6.7 0.0 7.8 7.6 1.0 0.9 9.8 12 22 0.0 0.0 0.0 0.0 12 12 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	kca1 358	g	9 0.0	6. 0	g	0. 0	0. 9	g	0			0.9	1. 3	μ gRE 0	mg 0.45	m g 0.04	mg 0	総量g	9 0.0	エ	[ごはん]	Щ	<del>                                     </del>	_	_			
00 2.3 5.4 2.9 4.1 2.8 1.7 1 5.6 1.6 1.6 1.7 1.8 1.0 0.0 1.8 1.7 1.8 1.0 0.0 1.8 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0				6. 0		0.0	0. 9		0	4		0.9	1. 3		0.45						ごはん 100g		* 1.00	個 224.0	00			
30 2 3 2 3 0 0 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1 3 3 0 0 0 0 0 0 0					7. 8	7.8		9. 9		227	21	0.0	0.8	80	0.08		2		0. 2	2	牛乳		1.00	本 206.0	00			
70	10	2.3	2.3	0.0	0. 2	0.2	0.0	0.0	14	1		0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1	J.	厚削節			3. 0	00			
4 0.3 0.0 0.3 0.8 0.0 0.0 0.0 1.3 0.8 0 0.0 0.0 1.3 0.0 0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1 1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	- (	にんじん			5. 0	00			
4 0.3 0.0 0.3 0.8 0.0 0.0 0.0 1.3 0.8 0 0.0 0.0 1.3 0.0 0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	22 3	0.2	0.0	2. 0 0. 2	1. 3 0. 0	0. 0 0. 0	1. 3 0. 0	0. 5 0. 6	0	0	39 1	0.3 0.1	0. 2 0. 0	ŏ	0. 03 0. 02	0. 01 0. 01	0	0. 1 0. 3	0. 0 0. 0		とうふ えのきたけ			30. 0 8. 0	00			
3 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	13 2 1	3 1 3	0.1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0	i	液卵 みつば うすくちしょうは	b		3. 0	00			
750 6.0 6.0 6.0 0.0 10.5 0.3 0.0 10.7 207 8 11 0.2 0.3 4 0.08 0.0 0 0.0 0 0.0 0.0 0.0 0.0 0 0.	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0		0.0	0. 0		0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん							
8 0.5 0.0 0.0 0.5 0.1 0.0 0.1 2.1 2 17 6 0.1 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 17 0.0	70	6.0	6.0	0.0	0.5	0.5		10.7	207 207 0	8 8 0	11	0. 2 0. 2 0. 0	0.3	4 4 0	0.03	0.04	1	0.4	0.6	1 7	たらのフライ 50	0 g	1.00	個 50.0 10.0				
5 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 1.2 92 2 1 0.1 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	8	0. 5	0.0	0. 5	0. 1	0.0	0. 1	2. 1		17	6	0.1	0. 1	2	0.02	0.01		0.7	0.0		[ボイルキャベツ]	]						
5 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 1.2 92 2 1 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0										1														40.0	00			
	5			0.0	0. 0		0.0	1. 2	92	2							0	0.0	0.2		パックソース			4.0	00			
0.0   04.2   11.1   11.1   20.1     0.0   984   450   120   4.5   3.0   300   0.50   0.00   35   1.0   2.5   基 準 惟   704.70						11.1	12.3													単	純 合	計値						
	830	34. 2	11.1	11.1	23. 1	1	1	0.0	984	450	120	4. 5	3. 0	300	0.50	0.60	35	ι. υ	Z. b	基	华	1 但	<u> </u>	704. 7	υĮ			

2024年2月19日月曜日

献立1 昼食

全食 0:通常献立

[ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

献 ごは 立 さん	ん まのみ	ぞれ煮		生 お	乳 好みあえ	È.			いりど	Ŋ				人数	1年 3100	2年	3年	4年	. {	5年 6年	特1	特2	特3	職員	他	3100	換算人 3100.00		
名														<u>単 価</u> 行 =	0.00							L				0.00	0.00		$\dashv$
20.28	たんぱく所	動物性	<b>插</b>	脂質	動物性	古州州	炭水 化物	ナトリウム	カルシウム	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	<i>レチノール</i> 活性当量	ピタシ		ピタシ C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品	Þ	凹	分量						
kcal	はく貝 g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μ gRE	B1 mg	B2 mg	mg	総量g	g	I.		1	付 単位	g						
358 358	6. 0 6. 0	0.0	6. 0 6. 0	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	0	4	22 22	0. 9 0. 9	1. 3 1. 3	0	0. 45 0. 45	0. 04 0. 04	0	0. 4 0. 4	0.0	Į	[ごはん] ごはん 100g		* 1.00 個	224.00						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1.00 本	206.00						
114 9	8. 0 0. 0	5. 7 0. 0	2. 3 0. 0	2. 6 1. 0	1. 5 0. 0	1. 1 1. 0	16. 7 0. 0	483 0	51 0	38 0	0.8 0.0	1. 1 0. 0	223 0	0.10 0.00	0. 13 0. 00	14 0	4. 3 0. 0	1. 2 0. 0		[いりどり] 米油			1. 00						
34	5. 7 0. 0	5. 7 0. 0	0. 0 0. 0	1. 5 0. 0	1. 5 0. 0	0.0	0.0	21 0	2 0	7	0. 2 0. 0	0. 5 0. 0	5 0	0.04 0.00	0. 06 0. 00	$\frac{1}{0}$	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	ì	とりもも肉 酉			30. 00 2. 00						
11 17 2	0. 2 0. 5 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 5 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0.0	0. 1 0. 0 0. 0	2. 8 4. 6 0. 8	8 5 4	8 14 15	3 16 1	0. 1 0. 2 0. 1	0. 1 0. 2 0. 0	216 0 0	0. 02 0. 02 0. 00	0. 02 0. 01 0. 00	2 1 0	0. 8 1. 7 0. 8	0. 0 0. 0 0. 0		にんじん ごぼう こんにゃく 1,	60		30. 00 30. 00 35. 00						
1 3	0. 1 0. 4	0. 0 0. 0	0. 1 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0	0. 3 0. 6	0	0 3	1 1 3	0.0	0. 0 0. 1	0	0.00 0.00	0. 01 0. 01	0	0. 2 0. 3	0. 0 0. 0	7	干ししいたけ たけのこ			0. 50 15. 00						
13 1 3	0. 4 0. 1 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 4 0. 1 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	3. 1 0. 3 0. 6	5 0 98	4 3 0	3 1 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 2 0	0. 02 0. 00 0. 00	0. 00 0. 01 0. 00	10 0 0	0. 4 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 2		れんこん(いち) さやいんげん 和風だし	より)		20. 00 5. 00 1. 00						
8 5	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	2. 0 1. 0	0	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0.0	ě	さとう (三温) みりん			2. 00 2. 00						
5 131	0. 5 7. 6	0. 0 7. 6	0.5	0. 0 9. 1	2. 0	0. 0 7. 1	0. 5 4. 6	342 235	2 115	4 14	0.1	0.1	0 11	0.00	0.01	0	0.0	0. 9 0. 6	[	しょうゆ [さんまのみぞれ	煮]		6. 00						
131	7. 6	7.6	0.0	9. 1	2. 0	7. 1	4. 6	235	115	14	0.7	0. 3	11	0.00	0.09	0	0.3	0.6	3	さんまのみぞれ	煮 50 g	1.00 個	50.00						
11 6 1	0. 6 0. 4 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 6 0. 4 0. 1	0. 1 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 1 0. 0	3. 0 1. 6 0. 3	67 2 0	17 13 3	7 4 2 1	0. 1 0. 1 0. 0	0. 1 0. 1 0. 0	4 1 3	0. 01 0. 01 0. 00	0. 01 0. 01 0. 00	13 12 1	0. 7 0. 5 0. 1	0. 2 0. 0 0. 0	2	[お好みあえ] キャベツ きゅうり			30. 00 10. 00						
4	0. 1	0.0	0. 1	0.0	0. 0	0.0	1. 1	65	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0. 2	1	福神漬			5. 00						
752	29. 0		8. 9	20. 5	11.3	9. 2	111.9	869	414	102	2.5	3. 6	318	0.64	0. 58	29	5. 7			純 合	計 値		704. 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					-	

2024 年 2月20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)

献ソフ	下めん				乳				ミートン	ノース					1年	2年	3年	4年		5年 6	年	特1	特2	特3	J	職員 他		計換算			
37.	・豆とコー	ーンのソ	'テー	ŋ	んご									人 単 価	3100 0.00												_	3100 3100. 0.00 0.			
名 エネルキ"ー	たん			nie ee		1	炭水	11011	1,,,,,,	18 1. 1.	Cut.	A.	レチノール	行 ピッシ	事 等 ビタミン	ピータミン	食物	食塩	埶				/m	一人分量	- -					1	
	ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	化物		カルシウム・		鉄	亜鉛	活性当量	B1	B2	С	繊維総量g	相当量	加工	食品	品名	<b>7</b> □	旭	位	g						
438 438	15. 0 15. 0	0. 0 0. 0	15. 0 15. 0	2. 1 2. 1	0. 0 0. 0	2. 1 2. 1	84. 7 84. 7	m g 303 303	m g 26 26	mg 44 44	1.2 1.2	1.2 1.2	μ gRE 0 0	0.15 0.15	0.06 0.06	m g 0 0	松里 g 2.6 2.6	0. 9 0. 9		[ソフトめん ソフトめん				00 個 294	4 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. 18	0. 31		0. 0	0. 2		[牛乳]	120 6		1.	70 IEI 25	1.00						
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 2	0.0	0.2		牛乳	-		1. (	00 本 200	6. 00						
182	9. 0 0. 0	7. 3 0. 0	1. 7	5. 8 1. 0	4. 6 0. 0	1. 2	25. 6 0. 0	951 0	38	32	1.0	0. 9	243	0.37	0. 12 0. 00	12 0	3. 0 0. 0	2. 4		[ミートソー 米油 ※たままれた					1. 00						
41 1 0	6. 5 0. 0 0. 0	6. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 8 0. 0 0. 0	1. 8 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	15 0 0	1 0 0	8 0 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 6 0. 0 0. 0	0	0. 28 0. 00 0. 00	0. 07 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		ぶたももひき 赤ぶどう酒 こしょう				:	0. 00 2. 00 0. 03						
4 11	0. 1 0. 2	0. 1 0. 0	0. 0	0.1	0. 1 0. 0	0. 0 0. 1	0. 6 2. 8	0 8	2 8	1 3 6	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	0 216	0. 00 0. 02	0. 00 0. 02	1	0. 1 0. 8	0.0		ローストオ: ローストオ: にんじん	ニオン				1.00						
23 4 2	0.7	0. 0	0.7		0.0	0. 1	5. 9 0. 9	1	12 2 0	3	0. 2 0. 1	0. 1	9	0.03	0. 01 0. 01	2 5 2 0	1. 1 0. 3	0.0		たまねぎ 冷凍トマト				20	0.00						
21 9	0. 3 0. 3 0. 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 2 0. 3 0. 1		0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 5. 5 1. 9	30 240 231	3 4	1 4 2	0. 0 0. 1 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0 9 0	0.00 0.01 0.00	0. 00 0. 01 0. 00	2 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 1 0. 6 0. 6		洋風だし ケチャップ ソース				20	0. 60 0. 00 7. 00						
18 39	0. 2 0. 4	0. 2 0. 4	0. 0	0.5	0. 5 2. 2	0. 0 0. 0	3. 2 4. 5	159 266	2 4	1 3	0. 1 0. 1	0. 0 0. 1	0	0. 01 0. 01	0. 00 0. 00	0	0. 1 0. 3	0. 4 0. 7		ブラウンル! 米粉のハヤ:					5. 00 8. 00						
81	4. 0	1.5	2. 5	4. 5	2. 8	1. 7	6. 5	147	12	19	0.9	0. 5	7	0.13	0.06	3	1.9	0.4		[えだ豆とコ		ソテー]									
4 33 23	0. 0 1. 5 0. 7	0. 0 1. 5 0. 0	0. 0 0. 0 0. 7	0. 5 2. 8 0. 3	0. 0 2. 8 0. 0	0. 5 0. 0 0. 3	0. 0 0. 1 5. 0	0 59 0	0 0	0 2 6	0. 0 0. 4 0. 1	0. 0 0. 2 0. 1	0 1	0.00 0.06 0.03	0. 00 0. 02 0. 02	0 0 1	0. 0 0. 0 1. 2	0. 0 0. 2 0. 0		米油 カットウイ: コーン	ンナー			10	0. 50 0. 00 5. 00						
20 1	1. 7 0. 1	0. 0 0. 0	1. 7	0. 9 0. 0	0. 0 0. 0	0. 9 0. 0	1. 3 0. 1	0 10	11 0	11 0	0.4	0. 2	4	0. 04 0. 00	0. 02 0. 00	2 0	0.7	0.0		ー むきえだ豆 洋風だし				1	5. 00 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. 0	78 0	0	0	0.0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0		天日塩 こしょう					0. 20 0. 02						
17	0. 1	0.0	0. 1	0. 1	0.0	0. 1	4. 9	0	1	2 2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0		[りんご]				o /== o	0.00						
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			0.	.3 個 30	0.00						
																													<u> </u>		
856	34. 9	15. 6	19. 3		15. 2	5. 1	131. 6	1485	304	118	3. 1	3. 4	331	0.74	0. 55	19	8. 1	3. 9		純		計 値			5. 55						
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	4. 70			·			

2024 年 2月21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)

献ごは	.h				乳				すきやき	<u>ŧ</u>					1年	2年	3年	4年	=	5年 6	年	f 1	特2	特3	職員	他	計換算			
立學歷	きたま			れ	んこんの	つおかか	炒め							人数 単価	3100 0.00												3100 3100	0.00		
名	, ,						ш.					-	•	行	事 等	1.8 4.50	^ 4/	A 16-	atot.	II.									ı	
エネルキ゛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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 活性当量	t * タミン B1	t* タミン B2	ピータミン C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品	品名	1	白	人分量	_					
kcal 358	6. 0	g 0.0	g	0. 9	g 0.0	0. 9	77 7	mg O	mg 4	m g	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	mg 0.45	m g 0.04	mg O	総量g 0.4	0. 0	工	[ごはん]	н- Н	1	寸 単位	. 8	g					
358	6. 0	0. 0	6. 0 6. 0	0. 9	0. 0	0. 9	77. 7 77. 7	ŏ	4	22 22	0. 9	1. 3	ő	0. 45	0.04	ő	0. 4	0. 0		ごはん 100	g	:	* 1.00	個 224.0	0					
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳			1.00	本 206.0	0					
157 9	9. 8 0. 0	5. 9 0. 0	3. 9 0. 0	7. 0 1. 0	6. 0 0. 0	1. 0 1. 0	14. 5 0. 0	609 0	52 0	54 0	1. 2 0. 0	1. 7 0. 0	78 0	0. 11 0. 00	0. 10 0. 00	14 0	2. 3 0. 0	1. 4 0. 0		[すきやき] 米油				1.0	10					
0 42	0. 0 5. 1	0. 0 5. 1	0. 0 0. 0	0. 0 2. 5	0. 0 2. 5	0. 0	0. 0 0. 1	0 13	0 1	0	0. 0 0. 3	0. 0 1. 2	0	0.00 0.00 0.02	0. 00 0. 05	0	0. 0 0. 0	0.0		ホ仙 おろししょう 牛もも肉	が			0. 3 25. 0	0					
$\frac{2}{4}$	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0	0. 0	0. 1 0. 9	0 3	0 3 7	0	0.0	0. 0	0 72 0	0.00 0.01	0. 00 0. 01	0	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0		酒 にんじん				2. 0 10. 0	0					
13 1	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	3. 4 0. 3	1 2	6	4 0	0. 1 0. 1	0. 1 0. 0	0	0. 02 0. 00	0. 00 0. 00	3	0. 6 0. 3	0. 0 0. 0		たまねぎ 糸こんにゃく				40. 0 15. 0	0					
5 8	0. 3 0. 8	0. 0 0. 8	0. 3	0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 3 1. 2	2 80	17 2 9	4	0. 1 0. 1	0. 1	3	0.01	0. 01 0. 00	8	0. 5 0. 0	0. 0 0. 2		はくさい なるとまき				40. 0 10. 0	0					
48 5	2. 3	0.0	2. 3 0. 2	3. 5 0. 0	3. 5 0. 0	0. 0	1. 8 1. 2	11 0	5	30 2 1	0.4	0. 2	1	0.04	0. 01 0. 01	0 2 0	0. 2	0.0		冷凍生揚げ 根深ねぎ				30. 0 15. 0	0					
3 12 5	0. 1 0. 0 0. 5	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 5	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 6 3. 0 0. 6	98 0 399	0 0 2	1 0 5	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 00 0. 00 0. 01	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 1. 0		和風だし さとう(三温 しょうゆ	L)			1. 0 3. 0 7. 0	0					
67 67	4. 4	4.4	0.0	4. 1	4. 1	0.0	2. 5	173 173	19	5	0.7	0. 5	53	0. 02 0. 02	0. 15 0. 15	0	0.0	0. 5 0. 5		[厚焼きたま] 厚焼きたまご			1.00							
42	4. 4 1. 7	4. 4 0. 4	1.3	4. 1 0. 5	4. 1 0. 0	0. 0 0. 5	2. 5 8. 2	173	19 12	5 8	0.7	0. 5 0. 2	53 74	0. 02	0. 15	13	1.2	0. 5		序焼さたまこ [れんこんの:		5]	1.00	1回 50.0						
$\begin{smallmatrix} 4\\4\end{smallmatrix}$	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0. 5 0. 0	0. 0 0. 0	0. 5 0. 0	0. 0 0. 9	0 3	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	$\begin{array}{c} 0 \\ 72 \\ 0 \end{array}$	0.00 0.01	0. 00 0. 01	0 1	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0		米油 にんじん.				0. 5 10. 0	0					
17 3	0. 5	0.0	0. 5	0. 0	0. 0	0. 0	3. 9 0. 6	6	5 0	4	0.1	0. 1	0	0.03	0. 00 0. 02	12 0	0. 5	0.0		れんこん(い				25. 0 10. 0	0					
2	0. 1	0.0	0.1	0. 0	0. 0	0. 0	0. 3	0 1	3	0	0.0	0.0	2 0	0.00	0.01	0 0 0	0.1	0.0		さやいんげん 花かつお 和風だし				5. 0 0. 5	0					
6 2	0. 1 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 1. 5 0. 2 0. 5	49 0 114	0 0 1	0 0 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0. 00 0. 00 0. 00	0.00 0.00 0.00	0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 3		和風たし さとう(三温 しょうゆ	L)			0. 5 1. 5 2. 0	0					
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. 0						
762	28. 7	17. 5	11. 2	20. 3	17. 9	2. 4	112. 8	1039	314	110	2. 9	4. 5	285	0.71	0. 64	29	3.9	2. 5	出		計	店		735. 3	:0					
830			17. 1		11. 9	4.4	0.0	984	450	120	4.5	3. 0	300	0.50		35	7. 0	2. 5	基		i bi	値		704. 7						

2024 年 2月22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)

1/.		包み焼き	:	生き	乳 ゆうりの	塩こん	ぶあえ		けんちん 型ぬき?					人 数 単 価	1年 3100 0.00	2年	3年	4年	5	6年 6年 特	ř 1	特2	特3 ]	職員	他	合計 3100 0.00		
名 エネルドー	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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	<i>レチノール</i> 活性当量	行 E <sup>*</sup> タミン B1	事 等 ピッジ B2	ピータミン C	食物繊維	食塩 類 相当量	熱加	食品名		個一人						
kcal 358	6. 0	0.0	6. 0	g 0.9	0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	m g 0	mg 4	mg 22 22	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	mg 0.45	m g 0.04	mg 0	総量g 0.4	0.0	I. [.	ごはん]	,	付 単位	g					
358 138	6. 0 6. 8	0. 0 6. 8	6. 0 0. 0	0. 9 7. 8	0. 0 7. 8	0. 9	77. 7 9. 9	0 84	4 227	22 21	0.9	1. 3 0. 8	0 80	0. 45 0. 08	0.04	0 2	0.4	0.0		ごはん 100g 牛乳]		* 1.00 個	224. 00					
138	6.8	6.8	0.0	7.8	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	4	乳		1.00 本	206. 00					
55 10 0	5. 2 2. 3 0. 0	2. 3 2. 3 0. 0	2. 9 0. 0 0. 0	2. 0 0. 2 0. 0	0. 2 0. 2 0. 0	1. 8 0. 0 0. 0	5. 2 0. 0 0. 1	396 14 5	57 1 2	54 3 1	1. 0 0. 3 0. 0	0. 4 0. 1 0. 0	151 1 0	0.06 0.01 0.00	0. 07 0. 02 0. 00	7 0 0	2. 0 0. 0 0. 1	1. 0 0. 1 0. 0	厚	けんちん汁] 『削節 ごし用こんぶ			3. 00 0. 20					
7 5	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 9 1. 2	6 6	6 7	1 2 3	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	$^{144}_{0}$	0. 01 0. 01	0. 01 0. 00	1 4	0. 6 0. 4	0. 0 0. 0	にた	こんじん ごいこん			20. 00 30. 00					
1 1 22	0. 1 0. 0 2. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 2. 0	0. 0 0. 0 1. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 1. 3	0. 3 0. 5 0. 5	0 2 3	0 9 26	1 0 39	0. 0 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 2	0 0 0	0.00 0.00 0.03	0. 01 0. 00 0. 01	0 0 0	0. 2 0. 4 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0		こしいたけ こんにゃく 1/60 こうふ			0. 50 20. 00 30. 00					
$\frac{1}{2}$	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 2	0 171	4	1 2 2 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	6	0.00	0. 01 0. 01	2 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 4	はし	tねぎ レようゆ			5. 00 3. 00					
2 4	0. 2 0. 0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 5	0. 0 0. 0	0. 0 0. 5	0. 2 0. 0	189 0	1 0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0. 5 0. 0		うすくちしょうゆ ごま油			3. 00 0. 50					
118 118	7. 7 7. 7	4. 7 4. 7	3. 0 3. 0	5. 7 5. 7	5. 7 5. 7	0. 0 0. 0	9. 0 9. 0	272 272	30 30	38 38	1. 0 1. 0	0. 5 0. 5	29 29	0.06 0.06	0. 04 0. 04	$\frac{2}{2}$	2. 0 2. 0			きんぴらの包み焼き] なぴらの包み焼き 7		1.00 個	70.00					
10 4	0. 9 0. 3	0. 0 0. 0	0. 9 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	2. 4 1. 0	108 1	20 9	10 3	0.3 0.1	0. 1 0. 0	8 1	0.02 0.01	0. 02 0. 01	12 8	0. 9 0. 4	0.3 0.0		きゅうりの塩こんぶぁ テャベツ	5え]		20, 00					
3 0	0. 3 0. 0	0.0	0. 3 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 8 0. 0	0 0	7 0	4	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	7	0.01	0. 01 0. 00	4	0. 3 0. 0	0.0	L	きゅうり ようが エスト			25. 00 0. 20					
3 33	0. 3 1. 9	0.0	0.3	0. 0 2. 8	0. 0 2. 8	0.0	0.6	107 117	4 56	3 2	0.1	0. 0	0 40	0.00	0. 00 0. 04	0	0.2	0.3	[2	重こんぶ 型ぬきチーズ]			1. 50					
33	1. 9	1. 9	0. 0	2. 8	2. 8	0. 0	0. 1	117	56	2 2	0. 7	0. 3	40	0.00	0. 04	0	0. 0	0. 3	型	型ぬきチーズ 10 g		1.00 個	10.00					
712 830	28. 5 34. 2	15. 7 17. 1	12. 8 17. 1	19. 2 23. 1	16. 5	2. 7	104. 3 0. 0	977 984	394 450	147 120	3. 9 4. 5	3. 4	308 300	0.67	0. 52 0. 60	23 35	5. 3 7. 0		基	<u>純 合計</u> 準	値		671. 90 704. 70					

2024年2月26日月曜日

献立1 昼食

0:通常献立

# [ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

1/.	ん メンチ:	カツ		牛 ひ	乳 じきの煮	付け			なめこネ	+			•	人 数 単 価	1年 3100 0.00	2年	3年	4年	5	年 6年	特1	特2	特3 月	職員	計 3100 3100 0.00 0.00		
名														行	事 等		1			ı	1		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ı	 0.001 0.	 1	
エネルキ゛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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 活性当量	t * タミン B1	t* タミン B2	ピータミン C	食物 繊維	食塩 相当量	熱加	食品	名	旭	.分量				
kcal 358	6. 0	0.0	6. 0	0. 9	0. 0	0 9	77 7	mg 0	mg 4	m g	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	mg 0.45	m g 0.04	mg 0	総量 g 0.4	0.0	I.	ith]	Н	付 単位	g				
358	6. 0	0.0	6. 0	0. 9	0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	Ö	4	22 22	0. 9	1. 3	ŏ	0. 45	0.04	Ö	0. 4	0.0	130	はん 100 g		* 1.00 個	224. 00				
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		<b>‡乳]</b> 乳		1.00 本	206. 00				
78 12 7	7. 0 2. 6	2. 6 2. 6	4. 4 0. 0	2. 4 0. 2	0. 2 0. 2	2. 2 0. 0	8. 2 0. 0	528 17	56 2	64	1.6 0.3	0. 7 0. 1	7 1	0. 07 0. 01	0. 07 0. 02	6	2.3 0.0	1. 5 0. 2	厚	なめこ汁] 削節			3. 50				
3	0. 2 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 7 0. 8 2. 6	0 4 0	2 3 5 2	64 3 2 2 4 39 1	0. 1 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	0 0 0	0. 01 0. 00 0. 01	0.00 0.00 0.00	1 2 1	0. 3 0. 3 0. 5	0. 0 0. 0 0. 0	だ	まねぎ いこん といも			20. 00 20. 00 20. 00				
11 22 1	2. 0 0. 1	0.0	2. 0 0. 1	1. 3 0. 0	0. 0 0. 0	1. 3 0. 0	0. 5 0. 3	3	26 0	39 1	0.3 0.1	0. 2 0. 1	0	0.03 0.01	0. 01 0. 01	0	0. 1 0. 3	0.0	とな	うふ めこ			30. 00 10. 00				
1 12 9	0. 1 1. 0 0. 6	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 1. 0 0. 6	0. 0 0. 6 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 6 0. 3	0. 3 0. 9 1. 1	0 258 245	4 9 5	1 8 4	0. 1 0. 4 0. 2	0. 0 0. 1 0. 1	6 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 01 0. 01 0. 01	2 0 0	0. 2 0. 4 0. 2	0. 0 0. 7 0. 6	赤	ねぎ みそ みそ			5. 00 6. 00 5. 00				
203 97 106	5. 4 5. 4 0. 0	5. 4 5. 4 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	15. 4 3. 4 12. 0	3. 4 3. 4 0. 0	12. 0 0. 0 12. 0	11. 0 11. 0 0. 0	198 198 0	210 210 0	11 11 0	0. 2 0. 2 0. 0	0. 3 0. 3 0. 0	3 3 0	0. 01 0. 01 0. 00	0. 02 0. 02 0. 00	0 0 0	0.8 0.8 0.0	0. 5 0. 5 0. 0	さ	さけメンチカツ けメンチカツ たね油		1.00個	60. 00 12. 00				
47	1. 3	0.0	1.3	2. 1	0.0	2. 1 0. 5	6. 0	249	27	17 0	0.5	0. 0	76	0.00	0. 03	6	1.7	0.6		) しょうかい だい だい だい かじき の 煮付け	.]		12.00				
4 4	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 0 0. 0	0. 0 0. 9 0. 3	0 3 2	0	0 1 0	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0 72 0	0.00 0.01 0.00	0. 00 0. 01 0. 00	0 1 0	0. 0 0. 3 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	に	油 んじん こんにゃく			0.50 10.00 15.00				
7 2	0. 2 0. 1	0. 0 0. 0	0. 2 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 6 0. 7	2 22	6 2 12 3	2	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0 4	0.00 0.01 0.00	0. 00 0. 01	5	0. 2 0. 6	0. 0 0. 1	れひ	んこん じき			10.00 1.20				
19 1	0. 6 0. 1	0.0	0. 6 0. 1	1. 6 0. 0	0. 0 0. 0	1. 6 0. 0	0. 5 0. 3	0 49	0	8 4 0	0.1	0. 1 0. 0	0	0.01	0. 00 0. 00	0	0.3	0.0	和	凍油揚げ 風だし			5. 00 0. 50				
2 6 1	0. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 1. 5 0. 0	171 0 0	1 0 0	2 0 0	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0. 01 0. 00 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0		ょうゆ とう (三温)			3. 00 1. 50 1. 00				
-	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0		ű	Ů	Ů	0.0			0.00		Ů		0.0					1.00				
824 830	26. 5 34. 2	14. 8 17. 1	11. 7 17. 1	28. 6 23. 1	11.4	17. 2	112. 8 0. 0	1059 984	524 450	135 120	3. 2 4. 5	3. 2	166 300	0. 64 0. 50	0. 47 0. 60	14 35	5. 2 7. 0	2.8	単 基	純 合 準	<u>計</u> 值		669. 20 704. 70				

2024 年 2月27日 火曜日

献立1 昼食

0:通常献立

# [ 予定献立表(日毎) ]

1(中学校)

Y	0.00 0.00
はく質 動物性 植物性   相当   動物性 植物性   化物   「「「フォール・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー	
Real g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	
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     上中乳       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     上井乳       98     4.3     2.0     2.3     0.8     0.6     0.2     22.6     611     41     26     0.7     0.4     182     0.10     0.08     20     6.9     1.6     [じゃがいものふくめ煮]       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     2.0     6.9     1.6     [じゃがいものふくめ煮]       13     0.4     0.0     0.4     0.0	
138     6.8     6.8     0.0     7.8     7.8     0.0     9.9     84     227     21     0.0     0.8     80     0.08     0.31     2     0.0     0.2     上中乳       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     上井乳       98     4.3     2.0     2.3     0.8     0.6     0.2     22.6     611     41     26     0.7     0.4     182     0.10     0.08     20     6.9     1.6     [じゃがいものふくめ煮]       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     2.0     6.9     1.6     [じゃがいものふくめ煮]       13     0.4     0.0     0.4     0.0	
98 4.3 2.0 2.3 0.8 0.6 0.2 22.6 611 41 26 0.7 0.4 182 0.10 0.08 20 6.9 1.6 [じゃがいものふくめ煮] 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 13 0.4 0.0 0.4 0.0 0.4 0.0 0.0 0.0 0.0 3.4 1 7 4 0.1 0.1 0.1 0.0 0.0 3 0.6 0.0 注意お言 40.00 25.00	
- 11 001 001 001 001 001 001 061 31 111 11 011 001 010 001 01 061 011 第366巻(	
- 11 001 001 001 001 001 001 061 31 111 11 011 001 010 001 01 061 011 第366巻(	
$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	
1 0.1 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.3 0 3 1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0	
8 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	
5 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 1.0 0 0 0 0	
104     5.3     3.3     2.0     5.6     5.6     5.6     0.0     8.7     290     11     14     0.4     0.3     3     0.04     0.02     2     2.0     0.7     [愛知のれんこん入りつくね]       104     5.3     3.3     2.0     5.6     5.6     5.6     0.0     8.7     290     11     14     0.4     0.3     3     0.04     0.02     2     2.0     0.7     愛知のれんこん入りつくね       3.00     60.00	
18 0.7 0.0 0.7 0.1 0.0 0.1 4.0 4 15 8 0.2 0.1 7 0.03 0.02 4 1.1 0.0 切り干しだいこんのサラダ] 6 0.2 0.0 0.2 0.0 0.0 0.0 1.4 4 10 3 0.1 0.0 0 0.01 0.00 1 0.4 0.0 切り干しだいこん	
18 0.7 0.0 0.7 0.1 0.0 0.7 0.1 0.0 0.1 4.0 4 15 8 0.2 0.1 0.0 0.0 1 0.0 0.0 1 4.0 4 15 8 0.2 0.1 0.0 0.0 1 0.00	
$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	
722 23.2 12.1 11.1 15.3 14.0 1.3 124.2 1069 300 92 2.2 2.9 272 0.70 0.47 28 10.4 2.7 単 純 合 計 値 703.50	
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	

2024 年 2月28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)

献赤はん	h				:乳					すいもの					1年	2年	3年	4年	Ξ	5年	6年	特1	特	2	特3	職員	他		計			
立 <sup>とりの</sup>	のから排	易げ		赤	しそあえ	Ž			米粉のい	いちごク	レープ			人数 単価	3100 0.00													_	3100 31 0.00	0.00		
名								1						行	事 等	. *			Lar	ı		1			/\ II	1						
エネルキ・ーた	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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 活性当量	ピックミン B1	t * タミン B2	E タミン C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食	品	名	個一	<u>ー</u> 人 単位	分量	_						
kcal 372	g 6. 9	0.0	g	g 1. 1	0. 0	g 1. 1	79. 5	mg 390	mg 7	mg 31	mg 0.7	mg 1.6	μgRE 0	mg 0.29	m g 0.02	mg O	総量g 1.6	0. 9	工	<u> </u>	нн	Н	TY	半亚	g	·						
372	6. 9	0.0	6. 9 6. 9	1. 1	0. 0	1. 1	79. 5	390 390	7	31	0. 7	1.6	ŏ	0. 29	0. 02	Ö	1.6	0. 9		赤はん 1	100 g		*	1.00 個	224.00	)						
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0.08 0.08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳				1.00 本	206.00	)						
73 10	7. 2 2. 3	2. 9 2. 3	4. 3 0. 0	2. 4 0. 2	0. 2 0. 2	2. 2 0. 0	5. 6 0. 0	453 14	46 1	55 3	1.3 0.3	0. 6 0. 1	77 1	0.08 0.01	0. 07 0. 02	4 0	1. 4 0. 0	1. 2 0. 1	11.	[ゆばのす 厚削節					3. 00							
0 4 10	0. 0 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 9 2. 5	5 3 1	2 3 5	1 1 3	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	0 72 0	0.00 0.01 0.01	0. 00 0. 01 0. 00	0 1 2	0. 1 0. 3 0. 5	0. 0 0. 0 0. 0		だし用こん にんじん たまねぎ	んふ				0. 20 10. 00 30. 00	)						
2 5	0. 1 0. 6	0. 0 0. 6	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 4 0. 5	0 50	0 1	1	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0	0. 01 0. 00	0. 01 0. 00	2 0 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 1		えのきた! かまぼこ	け				5. 00 5. 00	)						
18 19 1	1. 7 1. 7 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	1. 7 1. 7 0. 1	1. 1 1. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 1 1. 1 0. 0	0. 4 0. 4 0. 1	2 0 0	22 9 2	33 8 1	0. 2 0. 4 0. 1	0. 2 0. 2 0. 0	0 0 4	0. 02 0. 02 0. 00	0. 01 0. 01 0. 00	0 0 1	0. 1 0. 1 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0		とうふ ゆば みつば					25. 00 10. 00 3. 00	)						
4 139	0. 3 14. 5	0. 0 14. 0	0.3	0. 0 7. 1	0.0	0. 0 6. 0	0. 3 5. 1	378 162	2 1	3	0.1	0.0	0	0.00	0. 01 0. 07	0	0.0	1. 0 0. 4		うすくち! [とりのか					6. 00	)						
	14. 0 0. 0	14. 0 0. 0	0. 0 0. 0	1. 1 0. 0	1. 1 1. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	27 0	2 2 0	19 17 0	0. 2 0. 2 0. 0	0. 4 0. 0	5 5 0	0.06 0.00	0. 07 0. 00	2 2 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0		とりむねF おろしし。	肉 60 g			1.00 個	0.30	)						
1 1 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0 57 78 0	0 0 0	0 1 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 0 0	0.00 0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 2		酒 しょうゆ 食塩					1. 00 1. 00 0. 20	)						
0 21	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 4. 9	0	0	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0	0.00	0. 00 0. 00	0	0. 0 0. 0	0.0		こしょう 米粉					0. 03 6. 00	3						
53 10	0. 0	0.0	0.0	6. 0 0. 1	0. 0	6. 0 0. 1	0. 0 2. 5	0 87	0 19	7	0.0	0.0	0 7	0. 00 0. 02	0.00	0 17	0.0	0.0		なたね油 [赤しそあ					6.00	0						
8	0. 5 0. 1	0. 0 0. 0	0. 5 0. 1	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	2. 1 0. 2	2 0	17 1	6 1	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	2	0. 02 0. 00	0. 01 0. 00	16 1	0. 7 0. 1	0.0		キャベツ きゅうり					40. 00 5. 00	)						
1 92	0. 1	0.0	0. 1	0. 0 4. 7	0. 0	0.0	0. 2 11. 7	85 13	1 4	0 4	0. 0 1. 4	0.0	4	0.00	0.00	0 36	0. 1	0. 2		赤しそ粉 [米粉のい		レープ1			0. 50	0						
92	0. 6	0. 0	0.6	4. 7	0. 0	4. 7 4. 7	11.7	13	4	4	1. 4	0. 1	1	0.00	0. 00	36	0. 4	0. 0		米粉のい	ちごクレ	ープ		1.00 個	35.00	)						
1																																
1																																
1																																
																							$\vdash$									
	36. 7 34. 2	23. 7 17. 1	13. 0 17. 1	23. 2 23. 1	9. 1	14. 1	114. 3 0. 0	1189 984	305 450	137 120	3. 7 4. 5	3. 7	170 300	0.53 0.50	0. 48 0. 60	61 35	4. 3 7. 0	2. 9	単基	純	合 準	<u>計</u> 值			682. 23 704. 70						}	
								-										-														

2024 年 2月29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)

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	んの塩炒	,		_	まあえ									人数	3100									1	3100 3100.	00	,
シルセンーた													-	単価	0.00										0.00 0.		
	たん ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水 化物		カルシウム・	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	活性当量	ピータミン B1	ピ タミン B2	ピタシ C	繊維	111 - 1	熱加	食品	 名	個     一人       付     単位	.分量 g				
358 358	6. 0 6. 0	0. 0 0. 0	6. 0 6. 0	0. 9 0. 9	0. 0 0. 0	0. 9 0. 9	77. 7 77. 7	m g 0 0	mg 4 4	m g 22 22	m g 0.9 0.9	m g 1. 3 1. 3	μ gRE 0 0	0.45 0.45	0.04 0.04	m g 0 0	総量g 0.4 0.4	0. 0 0. 0	<u> </u>	ごはん] ごはん 100g			224. 00				
138 138	6. 8 6. 8	6. 8 6. 8	0. 0 0. 0	7. 8 7. 8	7. 8 7. 8	0. 0 0. 0	9. 9 9. 9	84 84	227 227	21 21	0. 0 0. 0	0. 8 0. 8	80 80	0. 08 0. 08	0. 31 0. 31	2 2	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2	[4	牛乳] -乳		1.00本					
120	9. 0 2. 6	7. 9 2. 6	1. 1 0. 0	4. 4 0. 2	4. 4 0. 2	0. 0	11. 4 0. 0	612 17	63		0. 9 0. 3	0. 9 0. 1	230	0. 06 0. 01	0. 14 0. 02	7 0	2. 4 0. 0	1. 7 0. 2	[:	:- おでん] E削節			3. 50				
12 5 7 11	0. 1 0. 2 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 2 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1.4	4 9 0	4 11 2	29 3 2 5 4	0. 0 0. 1 0. 1	0. 0 0. 1 0. 1	108 0 0	0. 01 0. 01 0. 01	0. 01 0. 00 0. 00	1 5	0. 4 0. 6 0. 5	0. 0 0. 0 0. 0	にた	んじん いこん といも (乱)			15. 00 45. 00 20. 00				
$\frac{1}{27}$	0. 0 2. 5	0. 0 2. 5	0. 0 0. 0	0. 0 0. 7	0. 0 0. 7	0. 0 0. 0	1. 8 2. 6 0. 6 2. 8	3 146	11 12 8	1 3	0. 1 0. 2	0. 0 0. 1	0	0.00 0.01	0. 00 0. 02	0	0.6 0.0	0. 0 0. 4	こ 揚	しんにゃく 1/: 身げはん	3 0		25. 00 20. 00				
2 46 3	0. 1 2. 8 0. 3	0. 0 2. 8 0. 0	0. 1 0. 0 0. 3	0. 0 3. 5 0. 0	0. 0 3. 5 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 6 0. 2 0. 3	26 53 228	12 1	1 3 5 2 3	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 5 0. 0	1 120 0	0.00 0.01 0.00	0. 00 0. 08 0. 01	0 0 0	0. 3 0. 0 0. 0	0. 1 0. 1 0. 6	j L	i切りこんぶ ずらたまご ようゆ			1. 00 25. 00 4. 00				
5	0. 1 0. 0	0.0	0. 1 0. 0	0.0	0. 0	0. 0	0. 1 1. 0	126	0	1 0	0.0	0. 0	0	0.00	0.00	0	0. 0	0.3	7)	すくちしょうゆ xりん			2. 00 2. 00				
94 94	8. 4 8. 4	8. 4 8. 4	0. 0 0. 0	7. 2 7. 2	7. 2 7. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	53 53	104 104	16 16	0. 5 0. 5	0. 5 0. 5	9	0.00 0.00	0. 08 0. 08	0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	13	にしんの塩焼き] こしん 40g	J	1.00 個	40.00				
33 4 5	1. 2 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	1. 2 0. 1 0. 3	1. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 1 0. 0 0. 0	5. 1 0. 9 1. 3	150 3 2	50 3 17	21 1 4	0. 5 0. 0 0. 1	0. 3 0. 0 0. 1	110 72 3 35	0. 04 0. 01 0. 01	0. 04 0. 01 0. 01	13 1 8	1. 4 0. 3 0. 5	0. 4 0. 0 0. 0	13	ごまあえ] [んじん. はくさい			10.00 40.00				
2 12 8	0. 2 0. 4 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 4 0. 0	0. 0 1. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 1. 1 0. 0	0. 3 0. 4 2. 0	2 0 0	5 24 0	1 4 7 7 0	0. 2 0. 2 0. 0	0. 1 0. 1 0. 0	35 0 0	0. 01 0. 01 0. 00	0. 02 0. 00 0. 00	4 0 0	0. 3 0. 3 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	ほすさ	€うれんそう ⁻りごま ∶とう(三温)			10.00 2.00 2.00				
2	0. 2	0. 0	0. 2	0. 0	0. 0	0. 0	0. 2	143	ĺ	2	0.0	0. 0	ő	0.00	0. 00	Ö	0. 0	0. 4	ĺ	ようゆ			2. 50				
	31.4	23. 1 17. 1	8.3	21.4	19. 4	2. 0	104. 1	899 984	448 450	109 120	2.8	3. 8	429 300	0.63	0. 61	22 35	4. 2 7. 0	2. 4	単基	純合準	計 値		699. 00 704. 70				
000	04.4	11.1	11.1	40. I			0.0	304	400	140	4.0	ა. 0	300	υ. ου	0.00	ວບ	7.0	۵. ن	- 左	11:	[担		104.10				