2024 年 3 月 1 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)

		/, -	H .T			八二/_		生及		U·迪r	11 1157	_			1 /17	0/=	1 9/5		-		(T 1 /1		Att. O	100 日	fila				"区加及こ	
献され	ょん o麦入りに	はんぺん	,	牛や	礼 さい炒め	5			白みそれ					人数	1年 3100	2年	3年	4年	+	5年 6年	特1	特 2	特3	職員	他		· 換算 <i>)</i> 00 3100.0			
名														単 価	0.00											0. (0.0	00		
	たん						炭水	1					レチノール	行 <u> </u>	¥ 等 ビタミン	ピータミン	食物	食塩	参加				分量							
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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	活性当量	B1	B2	C	繊維	^{良塩} 相当量	加	食品	名	付 単位								
kcal 358	6. 0	0.0	6. 0	0.9	g	0. 9	77 7	mg 0	m g	m g	mg	m g	μ gRE 0	mg 0.45	mg 0.04	mg 0	総量 g 0.4	0. 0	工	[ごはん]		17) 41	g							
358	6. 0	0.0	6. 0	0. 9	0. 0 0. 0	0. 9	77. 7 77. 7	ő	4	22 22	0. 9 0. 9	1. 3 1. 3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100 g		* 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	$\frac{2}{2}$	0.0	0.2		[牛乳]		1 1 00 1								
138	6.8	6.8	0.0		7.8	0.0	9. 9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31		0.0	0. 2		牛乳		1.00 本	206.00							
101 12	7. 4 2. 6	2. 6 2. 6	4. 8 0. 0	3. 6 0. 2	0. 2 0. 2	3. 4 0. 0	11. 4 0. 0	611 17	49 2	59 3	1. 4 0. 3	0. 7 0. 1	77 1	0.09 0.01	0. 07 0. 02	11 0	4. 2 0. 0	1. 7 0. 2		[白みそ汁] 厚削節			3. 50							
4 8	0. 1 0. 3	0.0	0. 1 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0	0. 9 2. 1	3	3 4	1 2 5	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	72 0	0. 01 0. 01	0. 01 0. 00	1 2	0. 3 0. 4	0.0		にんじん たまねぎ			10.00 25.00							
15 2	0. 4 0. 1	0.0	0. 4 0. 1	0. 0	0. 0	0. 0	4. 3 0. 4	0	1 0	5	0.1	0. 1	0	0. 02 0. 01	0. 01 0. 01	2 7 0	2. 2 0. 2	0. 0		じゃがいも えのきたけ			25. 00 5. 00							
18	1.7	0.0	1.7	1.1	0.0	1. 1	0.4	2 0	22 3	33	0. 1	0.2	0	0. 02 0. 01	0.01	0	0.1	0.0		とうふ 冷凍油揚げ			25.00							
19 1	0. 6 0. 1	0.0	0. 6 0. 1	1. 6 0. 0	0.0	1. 6 0. 0	0. 5 0. 2	0	2.	4	0. 1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0		はねぎ			5. 00 3. 00							
22	1.5	0.0	1.5	0. 7	0.0	0. 7	2.6	588	12	9	0.5	0. 1	0	0.00	0.01	0	0.6	1.5		白みそ	0.1.7		12.00							
75 75	4. 6 4. 6	4. 2 4. 2	0. 4 0. 4	1. 2 1. 2	1. 2 1. 2	0.0	11. 7 11. 7	407 407	5 5	12 12	0. 2 0. 2	0. 1 0. 1	1	0. 02 0. 02	0. 02 0. 02	0	0. 4 0. 4	1. 0 1. 0		[もち麦入りはん・ もち麦入りはん~		3.00 個	54.00						1	
22	0.7	0.0	0.7	0.7	0. 0	0. 7	4. 0	101	21	8	0. 2	0. 2	51	0.02	0.03	12	1.2	0. 2		[やさい炒め]									1	
4 2	0. 0	0.0	0. 0	0. 5 0. 0	0. 0	0. 5 0. 0	0. 0	0	0	0	0. 0	0.0	0 36	0.00	0.00	0	0. 0	0. 0		米油 にんじん.			0. 50 5. 00						1	
5 9	0. 3	0. 0	0. 3	0. 1 0. 1	0. 0	0. 1 0. 1	1. 3 2. 0	1 0	11 0	4 2	0. 1 0. 0	0. 1 0. 1	1	0.01	0. 01	10 0	0. 5 0. 5	0. 0		キャベツコーン			25. 00 10. 00							
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1 20	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2 0	0.1	0.0		こまつな 和風だし			5.00							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0. 0 0. 0	0.1	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		天日塩			0. 20 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							
30 30	0. 6 0. 6	0. 0 0. 0	0. 6 0. 6	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	6. 8 6. 8	53 53	1 1	1 1	0.0	0. 1 0. 1	0	0. 01 0. 01	0.00 0.00	0	0. 1 0. 1	0. 1 0. 1		[ひなあられ] ひなあられ		1.00 個	8.00							
																													1	
																													1	
1																													1	
																													1	
																													1	
																													1	
																													1	
																						\Box						l		
724		13.6		14. 3	9. 2	5. 1			307	123	2. 7	3. 2	209	0.67	0.47	25	6.3	3. 2		純 合	計 値		651. 42							
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	差	準	値		704. 70							
1																														

2024年3月4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)

献麦ご	はん			4	·乳			旦尺	マーボ・	ーだいこ	λı				1年	2年	3年	4年		5年	6年	特1	特	2	特3 .	職員	他	合計	- 按	算人			
かしゅ	うまい				イルもや	さし				しょうゆ				人数	3100							.,,	,,,		14 -	1777	,_	31	100 31	100.00			
名													ŀ	単 価 行 ■	0.00 事 等		1	1					-					0.	00	0.00			
エネルキ゛ー	たん			比丘			炭水	ナトリウム	もほごさま	マク゛ネシウム	鉄	正 A/\	レチノール	<u> ドラミン</u>	F 子 F, 社	ピータミン	食物	食塩	熱	^	п /	→	/EE	<u> </u>	(分量								
kcal	ぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	化物					亜鉛	活性当量	В1	B2	C		相当量	加工	食	品名	占	付	単位	g								
358	6. 2	0.0	6. 2 6. 2	0.9	0.0	0.9	76. 8	m g	m g	m g 23 23	0.9	1.4	μ gRE 0	0.41	0.05	mg 0	1.4	0.0	Ħ	[麦ごはん			1.1.	00 /									
358	6. 2	0.0		0.9	0.0	0. 9	76.8	0	7		0.9	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0. 0		麦ごはん	100 g		*	1.00 個	固 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				. 00 オ	206.00								
160	12.3	7. 3	5. 0	6. 9	4. 2	2. 7	13. 6	750	48	58	1.3	1. 2	6	0.35	0.12	12	2.6	1.7		[マーボー	だいこん	J]											
9	0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0	1. 0 0. 0	0.0	1. 0 0. 0	0.0	0 16	0	0	0. 0 0. 0	0.0	0	0.00	0.00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		米油トウバン	ジャン				1.00 0.30								
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	0. 0 0. 0		おろしし。 にんにく	ょうが				0. 50 0. 50								
41	6.5	6. 5	0.0	1.8	1.8	0.0	0.1	15 0	1	8	0.2	0.6	1	0.28	0. 07 0. 00	0	0.0	0. 0		ぶたももで)き肉				30. 00 1. 00								
10	0. 0	0.0	0. 0	0.0	0.0	0.0	0. 0 2. 5	1	0 5	0 3	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	0	0.00	0.00	2	0.5	0.0		酒たまねぎ					30.00								
11 32	0. 4 1. 5	0. 0 0. 0	0. 4 1. 5	0. 1 2. 3	2. 3	0.1	2. 9 1. 2	13 8	17 6	7 20	0. 1 0. 2	0. 1 0. 2	0 1	0. 01 0. 03	0. 01 0. 01	8	1. 0 0. 1	0. 0 0. 0		だいこん 冷凍生揚り					70. 00 20. 00								
13 2	1. 2 0. 4	0. 0 0. 4	1. 2 0. 0	0. 6 0. 0		0. 6 0. 0	0. 9 0. 1	0 14	8	7	0.3	0.1	2	0.02 0.00	0. 01 0. 00	2	0. 5 0. 0	0. 0 0. 0		むきえだ!		中華)			10. 00 5. 00								
4 2	0. 4 0. 0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0.1	0.1	0. 0	0. 3	65 0	0	1 0	0. 0	0. 0	0	0.00	0.00	0	0.0	0. 2 0. 0		中華だしさとう(3	三温)				1. 00 0. 50								
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	60 285	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00 0.01	0	0.1	0. 2 0. 7		ケチャップ	r T				5. 00 5. 00								
10 10	0. 4	0.0	0.4	0.0	0.0	0. 0 0. 5	0. 4 0. 7	215	8	1 3 7	0. 1 0. 3	0. 0 0. 1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5		赤みそ	*				5.00								
5 7	0. 2 0. 0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 0	0. 8 1. 6	58 0	1 0	1 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0.00 0.00	0	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0		テンメン でんぷん	ノヤン				2. 00 2. 00								
3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油					0.30								
137 137	5. 9 5. 9	0. 7 0. 7	5. 2 5. 2	8. 1 8. 1	3. 1 3. 1	5. 0 5. 0	9. 0 9. 0	235 235	16 16	18 18	0. 5 0. 5	0. 6 0. 6	3	0. 12 0. 12	0. 05 0. 05	$\frac{2}{2}$	1. 1 1. 1	0. 6 0. 6		[しゅうま しゅうまい				3.00 個	54.00								
7	0.8	0. 0	0.8	0.0	0. 0	0. 0	1. 1	2	13	4	0. 2	0. 1	13	0. 02	0. 03	5	0. 6	0. 0		[ボイルも													
6	0. 7 0. 1	0. 0	0. 7 0. 1	0.0	0.0	0. 0	1. 0	1	4 9	3	0. 1 0. 1	0. 1	0 13	0. 02 0. 00	0. 02 0. 01	3 2	0. 5 0. 1	0. 0		もやし こまつな	3				40. 00 5. 00								
3								228	-					0.00						[パックし	ь 5 <i>М</i> Т				0.00								
3	0. 3 0. 3	0. 0 0. 0	0. 3 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 3	228 228	1 1	3	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0	0.00	0. 01 0. 01	0	0. 0 0. 0	0. 4 0. 4		パックし					4.00								
		-																					++		+							<u> </u>	
803	32. 3	14.8		23. 7	15. 1	8.6	110.7	1299	312	127	3.0	4. 1	102	0.98	0.57	21	5. 7	2. 9	単	单 純	合	計 値			726. 10								
830	34. 2	17. 1	17. 1	23. 1			0.0	984	450	120	4. 5	3. 0	300	0.50	0.60	35	7. 0	2. 5	基	Ę	準	値	LL		704. 70						-		

2024 年 3 月 5 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)

State Stat	2024 中 3 万					即子区和及こグク
	献 白玉うどん ぶりの竜田揚げ	牛乳 コーンサラダ	カレーなんばん コーンドレッシング	人 数 3100	3100 3100.00	
	名					
100 100	エネルキー たん ぱく質 動物 kcal g	物性 植物性 動物性 植物性	化物 ハリリム ハルシリム マク・トシリム 鉄 型却 活性当量	量 B1 B2 C 繊維 相当量 力		
130 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 7.8 7.8 7.6 6.6 6.9 7.8 7.6 7.8	320 7.5	0.0 7.5 1.3 0.0 1.3 0.0 7.5 1.3 0.0 1.3	66. 0 315 15 15 0. 5 0. 5 0	0.08 0.03 0 2.3 0.8		
132 全人 2.6 0.0 0.3 0.3 0.7 0.0 0.6 0.7 17 2 3 0.8 0.1 1 1 0.05 0.12 0 0.0 0.2 0.2 0.0 0.2 0.0 0.0 0.0 0.0		3.8 0.0 7.8 7.8 0.0	9.9 84 227 21 0.0 0.8 80	0 0.08 0.31 2 0.0 0.2 0.0 0.2 0.2 0.0 0.2	[牛乳] 牛乳 1.00 本 206.00	
	124 8.1 6 6 1 1 1 2 2 6 1 6 1 1 1 2 2 6 1 6 1	3.6 1.5 4.1 2.4 1.7 2.6 0.0 0.2 0.2 0.0 3.5 0.0 0.3 0.3 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.4 0.1 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.4 0.1 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.4 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.2 <	14. 2 485 51 26 1. 2 0. 5 159 0. 0 17 2 3 0. 3 0. 1 1 0. 0 7 1 4 0. 0 0. 1 1 0. 0 0 0 0. 0 0. 0 0. 0 0 1. 9 6 6 2 0.0 0.0 0 144 0. 3 0 0 1 0.0 0.0 0 0 0 0 144 0. 5 0 3 4 0. 1 0. 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 0 0 0 1 0	0	「カレーなんばん」 厚削節 とりむね肉 15.00 15.00 15.00 15.00 20.00 では、たじん 0.50 では、ない 15.00 55.00 では、ない 15.00 55.00 では、ない 15.00 20.00 では、ない 15.00 20.00 では、ない 15.00 20.00 では、ない 15.00 20.00 では、ない 15.00 20 では、ない 15.00 20 では、ないのでは場ば「まりの竜田揚げ」なりの竜田揚げ「ありの竜田揚げ」なりの竜田揚げ「ありの竜田揚げ」なりの竜田揚げ「ありの竜田揚げ」なりの竜田揚げ「50.00 10	
	829 32.4 22	2.5 9.9 32.7 17.7 15.0	98.9 1085 308 82 2.4 2.2 266	6 0.37 0.62 25 6.1 2.8	単 純 合 計 値 687.20	

2024 年 3 月 6 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				乳				やさい	かふくめ:	煮				1年	2年	3年	4年		5年 6年	特1	特2	特3	職員	他	合計			
立 こは	う入りっ	つくね		赤	しそあえ	Ĺ								人 単 価	3100 0.00											310 0. 0	_		
名 エネルド・-	たん			nr 55			炭水	11 11 1	1	L8 XX L1	Art.	An	レチノール	行 ビタミン	事 等	ピータミン	食物	食塩	埶	^		/m —	·人分量					1	
エネルキ ー kcal	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 &	マク ネシワム m g	鉄 mg	亜鉛 mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C	繊維総量g	相当量	加 工	食品	呂	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	0	4 4	22 22	0. 9 0. 9	1. 3 1. 3	0 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	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	$\frac{2}{2}$	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1 00	本 206.00						
118	6. 7	2.6	4. 1	1.9	0.7	1. 2 0. 1	22. 0 2. 3	657	53	31 3	0.9	0.8	182	0.09	0.10	18	6.4	1. 7		[やさいのふくめま	煮]	1100							
9 3 1	0. 2 0. 4 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 4 0. 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	2. 3 0. 6 0. 3	7 0 0	3 0	3 1 1	0. 1 0. 0 0. 0	0. 1 0. 1 0. 0	180 0 0	0. 02 0. 00 0. 00	0. 02 0. 01 0. 01	2 0 0	0. 7 0. 3 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0		にんじん たけのこ 干ししいたけ			25. 00 15. 00 0. 50						
10 30	0. 3 0. 8	0.0	0. 3 0. 8	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	2. 5 8. 7	1 1	5 2	3 10	0. 1 0. 2	0. 1 0. 1	0	0. 01 0. 05	0.00 0.02	2 14	0. 5 4. 5	0.0		たまねぎ じゃがいも (乱)			30. 00 50. 00						
27 15 1	2. 5 1. 5 0. 1	2. 5 0. 0 0. 0	0. 0 1. 5 0. 1	0. 7 1. 0 0. 0	0. 7 0. 0 0. 0	0. 0 1. 0 0. 0	2. 8 0. 1 0. 3	146 13 0	12 19 3	3 4 1	0. 2 0. 2 0. 0	0. 1 0. 2 0. 0	0 0 2	0. 01 0. 00 0. 00	0. 02 0. 00 0. 01	0 0 0	0. 0 0. 1 0. 1	0. 4 0. 0 0. 0		揚げはん こうやどうふ (サ さやいんげん	イコロ)		20. 00 3. 00 5. 00						
8 4 5	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 2 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	2. 0 0. 9	0 147 0	0	0 1 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		さとう (三温) 和風だし みりん			2. 00 1. 50 2. 00						
5 5	0.5	0.0	0.5	0. 0	0.0	0. 0 0. 0	1. 0 0. 5	342	0 2	4	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	0	0.00	0.01	0	0.0	0. 0 0. 9		しょうゆ	_		6.00						
97 97	5. 6 5. 6	3. 4 3. 4	2. 2 2. 2	3. 8 3. 8	3. 8 3. 8	0. 0 0. 0	9. 6 9. 6	205 205	14 14	17 17	0. 4 0. 4	0. 3 0. 3	3	0. 04 0. 04	0. 03 0. 03	1 1	1. 1 1. 1	0. 5 0. 5		[ごぼう入りつくね ごぼう入りつくね		3.00	個 60.00						
8	0.6	0.0	0. 6 0. 4	0.1	0.0	0.1	2. 1 1. 6	87 2 0	17 13	6 4 2	0.1	0. 1 0. 1	8	0.01	0.01	13 12	0. 7 0. 5	0. 2		[赤しそあえ] キャベツ			30.00						
1	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 2	85	3 1	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	3 4	0. 00 0. 00	0.00 0.00	1 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 2		きゅうり 赤しそ粉			10. 00 0. 50						
5 10	05.5	16.0	10.0	1/ -	4.5.			1000	0:-		0 -			0.05	0.10			0.0		:	31 <i>L</i> L		000 51						
719 830	25. 7 34. 2	12. 8 17. 1		14. 5 23. 1		2. 2	121. 3	1033 984	315 450	97 120	2. 3 4. 5	3. 3	273 300	0. 67 0. 50	0.49	34 35	8. 6 7. 0	2. 6	基	i 純 合 i 準	<u>計値</u>		690. 50 704. 70						

2024 年 3 月 7 日 木曜日

献立1 昼食

0:通常献立

[予定献立表(日毎)]

1(中学校)

	+ 3	/ , ·	P /1			八二/-	_	生民		V . Ш н		-				o F			_	I(T=			14.0	W25 E	61.	A 31			
献愛知	ょん ロのやさい	いはるま	()		乳 やしのけ	ームル			かさた	まスープ				人数	1年 3100	2年	3年	4年	+	5年 6年 特1	l	特2	特3	職員	他	合計 3100	換算人 3100.00)	
1 . 1		. ,			, ,									単 価	0.00											0.00	0.00)	
名	たん						炭水				***			<u>行 </u> [じタシン	<u>ま 等</u> ビタミン	ピータミン	食物	食塩	埶			一人	分量				1		
1 7//1	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	繊維総量g	相当量	加工	食品名	位	単位	g						
kcal 358 358	6. 0	0. 0	6. 0	0. 9 0. 9		0. 9	77. 7	0 0	mg 4	m g 22 22	0.9	1.3	μ gRE 0	0.45 0.45	0.04	m g	0.4	0. 0	_	[ごはん] ごはん 100g	*	1.00個	224. 00						
138	6. 0 6. 8	0. 0 6. 8	6. 0 0. 0	7.8		0.9	77. 7 9. 9	84	227	21	0.9	1. 3 0. 8	0 80	0. 45	0.04	0 2	0.4	0. 0		[牛乳]	*	1.00 但	224.00						
138	6.8	6.8		7. 8		0. 0 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						
92 4	7. 1 0. 1	3. 9 0. 0	3. 2 0. 1	4. 0 0. 0	2. 7 0. 0	1.3 0.0	6. 5 0. 9	499 3	51 3	52 1	1. 0 0. 0	0. 7 0. 0	129 72	0. 08 0. 01	0.16 0.01	4	1. 4 0. 3	1. 3 0. 0		[かきたまスープ] にんじん			10.00						
10 1	0. 3 0. 1	0. 0 0. 0	0. 3 0. 1	0. 0 0. 0		0. 0 0. 0	2. 5 0. 2	1 0	5 1	3 0	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	0	0. 01 0. 00	0.00 0.00	2 0	0. 5 0. 1	0. 0 0. 0		たまねぎ たけのこ			30. 00 5. 00						
3 22	0. 3 2. 0	0.0	0. 3 2. 0	0. 0 1. 3	0. 0 0. 0	0. 0 1. 3	0. 6 0. 5	0 3	0 26	1 39 3	0. 0 0. 3	0. 1 0. 2	0	0. 01 0. 03	0. 02 0. 01	0	0.1	0.0		エリンギ とうふ			10.00 30.00						
38 1 2	3. 1 0. 1	3. 1 0. 0	0.0	2. 6	2. 6 0. 0	0.0	0. 1	35 0	26 13 2	1	0.5	0.3	53 4	0.02	0. 11 0. 00 0. 00	0 1 0	0.0	0. 1		液卵 はねぎ チキンブイヨン(中華)			25. 00 3. 00						
4	0. 4 0. 4 0. 3	0. 4 0. 4 0. 0	0. 0 0. 0 0. 3	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 3 0. 3	14 65 378	0 0 1	0 1 3	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	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 1. 0		中華だし うすくちしょうゆ			5. 00 1. 00 6. 00						
0 3	0. 0 0. 0	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. 00 0. 00	0.00	0	0.0	0. 0		こしょうでんぷん			0. 03 1. 00						
135	2. 2	1.0	1. 2	7.9	1. 9	6. 0	13. 6	208	10	6	0. 2	0. 0		0.03	0.02	6	0.7	0. 5		[愛知のやさいはるまき]									
82 53	2. 2 0. 0	1. 0 0. 0	1. 2 0. 0	1. 9 6. 0	1.9	0. 0 6. 0	13. 6 0. 0	208 0	10	6	0. 2	0. 1	35 35 0	0.03 0.00	0.02 0.00	6 0	0. 7 0. 0	0. 5 0. 0		愛知のやさいはるまき60 なたね油		1.00 個	60.00 6.00						
21 6	0.9	0.0	0. 9 0. 7	0. 3 0. 0	0.0	0.3	3.6	132	10	5	0.2	0.1	9	0. 02 0. 02	0. 02 0. 02	4 3	0.6	0.3		[もやしのナムル]			40. 00						
0	0. 7 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. 1 0. 0	2 0	4 5 0	3 1 0	0. 1 0. 1 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 9 0	0. 02 0. 00 0. 00	0.02 0.00 0.00	1 0	0. 5 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		もやし チンゲンサイ にんにく			5. 00 0. 10						
3 8	0.0	0. 0	0.0	0. 3 0. 0	0.0	0. 3 0. 0	0. 0 2. 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		ごま油 さとう (三温)			0. 30 2. 00						
$\frac{1}{1}$	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		テンメンジャン 米酢			0. 50 2. 00						
2	0. 2	0.0	0. 2	0.0	0.0	0.0	0. 2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0. 3		しょうゆ			2.00						
-																					-								
744 830	23. 0 34. 2			20. 9 23. 1		8. 5	111.3	923 984	302 450	106 120	2. 3		253 300	0. 66 0. 50	0.55	16 35	3. 1 7. 0	2. 3	 身	<u>维</u>	値		673. 93 704. 70						
330	01.2	11.1	11.1	20.1	1	<u> </u>	0.0	J04	400	140	7.0	J. U	500	0.00	0.00	- 50	1.0	2.0		· · · ·	ller	1 1	101.10						
1																													

2024 年 3 月 8 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 立 さわ	:ん らの西』	京焼き			乳 よみみか	ふん			肉どうん	ક્ર				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			
立 名														単価行	0.00											0.00	0.00)	
ェラル 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	ピータミン B1	ピ タミン B2	ピタジン C	食物 繊維	食塩 相当量	熱加	食品	名	旭	·人分量						
kcal 358	6. 0	0.0	g 6. 0	0.9	0.0	0. 9	g	mg 0	mg 4	m g 22	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	mg	m g 0.04	mg 0	総量 g 0.4	g 0.0	エ	[ごはん]	Ή	付 単位							
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	0	0. 45 0. 45	0.04	0	0.4	0.0		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	$\frac{2}{2}$	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1.00	本 206.00						
145 9 41	11. 7 0. 0 6. 5	6. 5 0. 0 6. 5	5. 2 0. 0 0. 0	5. 2 1. 0 1. 8	4. 0 0. 0	1. 2 1. 0	14. 3 0. 0	525 0 15	41 0	73 0	5. 3	1. 3 0. 0	188 0	0. 40 0. 00 0. 28	0. 35 0. 00 0. 07	9 0 0	2. 1 0. 0 0. 0	1. 2 0. 0 0. 0		[肉どうふ] 米油 ぶたもも肉			1. 00 30. 00						
2 9	0. 0 0. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 2	0. 0 0. 1	1. 8 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 1	0. 1 0. 1 2. 3 4. 2	0 7	0 7	8 0 3 5	0. 2 0. 0 0. 1	0. 6 0. 0 0. 1	0 180	0.00 0.02	0.00 0.02	0 2	0. 0 0. 7	0. 0 0. 0		酒 にんじん			2. 00 25. 00						
17 2 43	0. 5 0. 3 3. 5	0. 0 0. 0 0. 0	0. 5 0. 3 3. 5	0. 1 0. 0 2. 2	0. 0 0. 0 2. 2	0. 1 0. 0 0. 0	4. 2 0. 4 2. 4	1 0 5	9 2 16	5 0 50	0. 2 0. 0 4. 6	0. 1 0. 0 0. 4	0 0 1	0. 02 0. 00 0. 08	0.01 0.00 0.23	4 0 1	0. 8 0. 2 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0		たまねぎ たけのこ 冷凍とうふ			50. 00 10. 00 70. 00						
1 3	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0.0	0.3	0 98	4 0	1 1 0	0.1	0. 0 0. 0	6	0.00	0. 01 0. 00	2 0	0. 2 0. 0	0. 0 0. 2		はねぎ 和風だし			5. 00 1. 00						
10 5 3	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. 0 0. 0 0. 0	0. 6 2. 5 0. 6 0. 8	399 0	0 2 0	0 5 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0 0 0		0.00 0.01 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 1. 0 0. 0		さとう (三温) しょうゆ でんぷん			2. 50 7. 00 1. 00						
102	11. 9	11. 4	0.5	5. 2 5. 2		0.0	1. 3	92	12	18 18	0.5	0.6	8	0.05	0.17	0	0.3	0. 2		[さわらの西京焼		1.00							
102 27	11. 9 0. 5	11. 4 0. 0	0. 5 0. 5	5. 2 0. 1	0.0	0.0	1. 3 6. 2	92 1	12 7		0. 5 0. 1	0.6	8 27	0. 05 0. 06	0. 17 0. 01	0 25	0.3	0. 2		さわらの西京焼き [きよみみかん]	e ou g	1.00							
27	0.5	0.0	0.5	0.1	0. 0	0. 1	6. 2	1	7 7	7 7	0. 1	0. 1	27	0.06	0.01	25	0.4	0.0		きよみみかん		0. 25	個 60.00						
																													ļ
																													ļ
770	36. 9	24. 7	12. 2	19. 2	17. 0	2. 2	109. 4	702	291	141	6.8	4. 1	303	1.04	0.88	36	3. 2	1. 6	単	純合	計 値		744. 50			ı			
		17. 1		23. 1			0.0	984		120	4. 5			0.50		35	7. 0	2. 5	基	準	値		704. 70						

2024年3月11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)

献ごは	ん			牛		11/\		旦及	煮しめ		11 111/7				1年	2年	3年	4年			特1		特3	職員	他	合計	· 換算/			
立いか	ンライの	のレモン	煮	き	ゆうりま	らえ								人数 単価	3100 0.00				-							0.0				
名	J)		ı				岸水			1	1		1.4.1 a.	行	,	F, 45./	As Hern		#h		I.		1八县		1	1	l	T	1	
<u>-</u> τ///1	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	E` タミン B1	t * タミン B2	E タミン C	繊維	食塩 相当量	加	食品	名	個 単位	人分量	y						
kcal 358	6. 0	0. 0	6. 0	0. 9 0. 9	0. 0	0.9	77. 7	mg 0	mg 4	m g 22 22	mg 0.9	mg 1.3	μ gRE 0	m g 0.45	mg 0.04	mg 0	総量 g 0.4	0. 0	Ι.	[ごはん] ごはん 100 g		+ 1								
358	6. 0	0.0	6.0		0.0	0.9	77.7	0	4		0.9	1.3	0	0. 45	0.04	0	0.4	0.0				* 1.00 f	固 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	$\frac{2}{2}$	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1.00 2	本 206.0	0						
125	9. 4 0. 4	7. 1 0. 4	2. 3 0. 0	2. 0 0. 0	1. 9 0. 0	0. 1 0. 0	19. 7 0. 0	491	50 0	38 0	0. 9 0. 0	1. 1 0. 0	186 0	0. 12 0. 00	0. 15 0. 00	18 0	4. 1 0. 0	1. 3 0. 0		[煮しめ] 厚削節			0. 5	0						
28 1	4. 8 0. 0	4. 8 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 3 0. 0	1. 3 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	17 0	1 0	6	0. 0 0. 2 0. 0	0. 0 0. 5 0. 0	4 0	0. 00 0. 03 0. 00	0.00 0.05 0.00	1 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0		学的が とりもも肉 酒			25. 0 1. 0	0						
9 3	0. 2 0. 2	0. 0	0. 2 0. 2	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	2. 3 0. 6	7 0	7 0	3	0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	180 0	0. 02 0. 00	0. 02 0. 02	2 0	0. 7 0. 5	0. 0 0. 0		にんじん 干ししいたけ			25. 0 1. 0	0						
12 17	0. 4 0. 5	0. 0	0. 4 0. 5	0. 0	0. 0	0. 0	3. 1 3. 9	4	9 5	$1\overline{1}$ 4	0. 1 0. 1	0. 2 0. 1	0	0. 01 0. 03	0.01	1 12	1. 1 0. 5	0. 0		ごぼう れんこん (いちょ	: う)		20. 0 25. 0	0						
1 13	0. 0 0. 4	0. 0 0. 0	0. 0 0. 4	0.0	0. 0 0. 0	0.0	0. 6 3. 3	3	11 3	1 5 2	0. 1 0. 1	0. 0 0. 1	0	0.00 0.02	0.00 0.01	0 2	0. 6 0. 6	0. 0 0. 0		こんにゃく 1/ さといも(乱)	3 0		25. 0 25. 0	0						
20 1	1. 9 0. 1	1. 9 0. 0	0. 0 0. 1	0. 6 0. 0	0. 6 0. 0	0. 0 0. 0	2. 1 0. 3	110 0	9	2 1 4	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0 2	0. 01 0. 00	0. 02 0. 01	0	0. 0 0. 1	0. 3 0. 0		揚げはん さやいんげん			15. 0 5. 0	0						
5 8	0. 5	0.0	0.5	0. 0	0.0	0.0	0. 5 2. 0	342	2 0	0	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0. 9		しょうゆ さとう (三温)			6. 0 2. 0	0						
5 178	0. 0 6. 9	0. 0 5. 4	0. 0 1. 5	0. 0 11. 1	0.0	0.0	1.0	0 263	0	0 20	0.0	0.0	0 2	0.00	0.00 0.02	0 2	0.0	0.0		みりん [いかフライのレ	エン老ヿ		2.0	U						
69 89	6. 7 0. 0	5. 4 0. 0	1. 3	1. 1 1. 1 10. 0	0. 5 0. 5 0. 0	10. 6 0. 6 10. 0	12. 4 7. 8 0. 0	92 0	8 7 0	18 0	0. 3 0. 2 0. 0	0. 5 0. 5 0. 0	2 0	0. 02 0. 02 0. 00	0.02 0.01 0.00	1 0	0. 4 0. 4 0. 0	0. 7		いかフライ 50g なたね油		1.00 (固 50.0 10.0							
0 2	0. 0 0. 2	0. 0	0. 0 0. 2	0. 0	0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 2 0. 2	0 171	0	0	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0	0. 00 0. 00	0.00 0.01	1 0	0.0	0. 0 0. 4		レモン果汁しょうゆ			2. 0	0						
12 5	0. 0	0. 0	0. 0	0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	3. 0 1. 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) みりん			3. 0	0						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0. 0	0. 2	0	0		0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん			0.3	0						
11	0. 7 0. 2	0. 0 0. 0	0. 7 0. 2	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	2. 5 0. 8	161 1	15 6	7 2 3	0. 2 0. 0	0. 0 0. 0	12 1	0. 02 0. 01	0. 01 0. 00	10 6	0. 8 0. 3	0. 4 0. 0		[きゅうりあえ] キャベツ			15. 0							
3 5	0. 2 0. 3	0. 0 0. 0	0. 2 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 6 1. 1	0 160	5 4	3 2	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	6 5	0. 01 0. 00	0. 01 0. 00	3 1	0. 2 0. 3	0. 0 0. 4		きゅうり きゅうり漬			20. 0 10. 0							
	20.	46 -	40 -	04 -															,,		al								1	
810 830	29. 8 34. 2	19. 3 17. 1		21. 8	10. 2	11.6	122. 2	999 984	304 450	108 120	2. 3 4. 5	3.7	280 300	0. 69 0. 50	0. 53 0. 60	32 35	5. 7 7. 0	2. 6 2. 5	基	<u></u> 純 合 準	計 値 値		722. 8 704. 7							
																									_					

2024 年 3 月 12 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)

献麦ご	7+2.			は	つこう乳	H)\		生民	米粉の;	カレーラ	イス	-			1年	2年	3年		-	5年 6年	中子(X)	特2	特3	職員	也 合	計 換算	山及こグク
立切り	干しだい	いこんの	サラダ	福	神漬				ごまド	レッシン	グ			人 単 価	3100 0.00											3100 3100. 0.00 0.	
名 エネルドー	たん			脂質			炭水	ナトリウム	カルシウム	マカ゛ネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	<u>行 !</u> ピダシ	事 等	ピータミン	食物	食塩	熱			個	人分量				
kcal	はく貝 g	動物性	g	g	動物性	g	化物	mg		mg	mg	mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	総量g	相当量	加 工	食品	<u>占</u>	付 単位	g	;			
358 358	6. 2 6. 2	0.0	6. 2 6. 2	0. 9 0. 9		0. 9 0. 9	76. 8 76. 8	0	7	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 100g		* 1.00 (固 228.00	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 180ml		1.00 (固 192.6	0			
166 9	7. 3 0. 0	5. 2 0. 0	2. 1 0. 0	5. 0 1. 0	3. 6 0. 0	1. 4 1. 0	25. 3 0. 0	639 0	39 0	29 0	1. 2 0. 0	0. 7 0. 0	155 0	0. 27 0. 00	0.09 0.00	17 0	5. 7 0. 0	1. 5 0. 0		[米粉のカレーライ: 米油	ス]		1.00				
28 1 0	4. 3 0. 0 0. 0	4. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 2 0. 0 0. 0	1. 2 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	10 0 0	1 0 0	5 0 0	0. 1 0. 0 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0	1 0 0	0. 19 0. 00 0. 00	0.04 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		ぶたもも肉 赤ぶどう酒 こしょう			20. 00 2. 00 0. 00	0			
7 20	0. 1 0. 6	0. 0 0. 0	0. 1 0. 6	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	1. 9 5. 0	6 1	6 10	2 5	0. 0 0. 2	0. 0 0. 1	$^{144}_{0}$	0. 01 0. 02	0. 01 0. 01	1 4	0. 6 0. 9	0. 0 0. 0		にんじん たまねぎ			20. 00 60. 00	0			
24 4 3	0. 6 0. 1 0. 5	0. 0 0. 1 0. 2	0. 6 0. 0 0. 3	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	6. 9 0. 6 0. 4	0 0 50	2 2 0	8 1 1	0. 2 0. 0 0. 0	0. 1 0. 0 0. 0	0 0 0	0. 04 0. 00 0. 00	0. 01 0. 00 0. 01	11 1 0	3. 6 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 1		じゃがいも ローストオニオン 洋風だし			40. 00 1. 00 1. 00	0			
7 17 41	0. 1 0. 2 0. 4	0. 0 0. 2 0. 4	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 7 1. 6	0. 0 0. 7	0. 0 0. 0 0. 0	1. 6 2. 5 6. 2	198 95 279	4 4 9	1 1 3	0. 1 0. 1 0. 4	0. 0 0. 0 0. 1	0 3 7	0. 00 0. 00 0. 01	0.00 0.00 0.01	0 0 0	0. 0 0. 1 0. 4	0. 5 0. 2 0. 7		ソース 米粉のカレールウ 米粉のカレールウ ((#п)		6. 00 4. 00 10. 00	0			
5	0.4	0.0	0.4	0.3	1.6	0.3	0. 2	0	1	2	0. 1	0.0	Ó	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳			10.00	ŏ			
30 14 14	1. 1 0. 5 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	1. 1 0. 5 0. 4	0. 2 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 0 0. 2	7. 0 3. 5 3. 0	11 11 0	29 25 0	13 8 3	0. 2 0. 2 0. 0	0. 2 0. 1 0. 1	5 0 1	0. 04 0. 02 0. 02	0. 02 0. 01 0. 01	4 1 1	2. 0 1. 1 0. 7	0. 0 0. 0 0. 0		[切り干しだいこんの 切り干しだいこん コーン	いサフダ」		5. 00 15. 00	0			
2 11	0. 2	0.0	0. 2	0.0	0.0	0.0	0.5	0 156	4 2	3 2	0.0	0.0	4 0	0.00	0.00	2	0. 2	0. 0		きゅうり [福神漬]			15. 00	0			
11	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2. 6 2. 6	156	2	2 2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4		福神漬	1		12. 00	0			
6	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	1. 3 1. 3	80 80	2 2	1 1	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. 2		[ごまドレッシング] ごまドレッシング	J		5. 00	0			
700	20.4	10.0	0.6	7.4	4.0	0.0	120.0	061	200	00	10.0	0.0	100	0.76	0.20	00	11 1	9.9	14	4 √sti △	11. /#		647 0	2			
708 830	20. 4 34. 2	10. 8 17. 1	9. 6 17. 1	7. 4 23. 1	4.8	2. 6	139. 2	961 984	329 450	89 120	10. 0 4. 5		166 300	0. 76	0.39	22 35	7.0	2. 3	基	<u>é</u> 純 合 集 準	計値		647. 63 704. 70				

2024 年 3 月 13 日 水曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表(日毎)]

1(中学校)

2024	+ 3)1 10	Η /J	、中臣 口		附入工	1	旦艮		0. 迪克	11 111/11/11/11	-	_	• /-	_1141_	_ • •	\ m .	• /	_		1(中	丁(人)	,					37./ 111	1411111111	収和及じ	. • /
献ごは	th	1日 / 工		牛	·乳 `まあえ				すまし		<i>2</i> 、1 \			1 ¥/.	1年	2年	3年	4年		5年 6	年	f 1	特2	特3 月	職員	他	合計				
37.	のから?	1分り		_	よめん				1 - E	リー(洋	<i>なし)</i>			人 単 価	3100 0.00												0.0				
名														行	事等	. 3 1. 5				l.									1		
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	thypa mg	カルシウム m g	マク゛ネシウム m &	鉄	亜鉛 mg	νチノール 活性当量 μ gRE	t タミン B1 mg	t* タミン B2	ピタジン C mg	食物 繊維 総量g	食塩 相当量 g	熱加工	食品	名	個	<u>ー 一 /</u> ナ 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	0 0	4 4	22 22 22	0.9 0.9	1.3 1.3	μ gre 0 0	0. 45 0. 45	0.04 0.04	0	0.4 0.4	0. 0 0. 0	_	[ごはん] ごはん 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		[牛乳] 牛乳			1.00 本	206.00							
60 10	6. 0 2. 3	2. 9 2. 3	3. 1 0. 0	1. 5 0. 2	0. 2 0. 2	1. 3 0. 0	6. 3 0. 0	485 14	43	60 3	0. 9 0. 3	0. 5 0. 1	40 1	0. 08 0. 01	0. 06 0. 02	3 0	1.5 0.0	1. 3 0. 1		[すまし汁] 厚削節				3.00							
0 2 13	0. 0 0. 0 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 0. 5 3. 4	5 1 1	2 1 7	1 1 4	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	0 36 0	0. 00 0. 00 0. 02	0.00 0.00 0.00	0 0 3	0. 1 0. 1 0. 6	0. 0 0. 0 0. 0		だし用こんふ にんじん たまねぎ				0. 20 5. 00 40. 00							
3 5	0.3 0.6	0. 0 0. 6	0. 3 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 8 0. 5	0 50	0 1	4 2 1	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	0	0. 02 0. 00	0.02 0.00	0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 1		えのきたけ かまぼこ				10.00 5.00							
22 1 4	2. 0 0. 1 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0	2. 0 0. 1 0. 3	1. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 3 0. 0 0. 0	0. 5 0. 2 0. 3	3 33 378	26 4 1	1 39 6 3	0. 3 0. 0 0. 1	0. 2 0. 0 0. 0	0 3 0	0. 03 0. 00 0. 00	0.01 0.00 0.01	0 0 0	0. 1 0. 2 0. 0	0. 0 0. 1 1. 0		とうふ わかめ うすくちしょ	うゆ			30. 00 0. 50 6. 00							
116 53	12. 0 11. 7	11. 7 11. 7	0. 3 0. 0	6. 0 1. 0	1. 0 1. 0	5. 0 0. 0	4. 2 0. 1	140 23	2 2	16 15	0. 2 0. 2	0. 5 0. 4	5 5	0. 05 0. 05	0. 06 0. 06	2 2	0. 0 0. 0	0. 4 0. 1		[とりのから とりむね肉	揚げ] 50 g		1.00 個	50.00							
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 0 117	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. 3		酒 おろししょう 食塩	がる			1. 00 0. 30 0. 30										
0 18	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0.0	0.0	0. 0 4. 1	0	0	0 1	0.0	0. 0 0. 1	0	0.00	0.00 0.00	0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0		こしょう 米粉				0. 03 5. 00							
44 32	0.0	0.0	0.0	5. 0 1. 2	0.0	5. 0 1. 2	0. 0 5. 0	0 147	0 50	0 16	0.0	0.0	0 50	0.00	0.00	0 16	0. 0 1. 1	0.0		なたね油 [ごまあえ]				5. 00							
2 7 1	0. 0 0. 5 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 5 0. 1	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 5 1. 8 0. 1	1 2 1	1 15 9	1 5 1	0. 0 0. 1 0. 1	0. 0 0. 1 0. 0	36 1 13	0. 00 0. 01 0. 00	0.00 0.01 0.01	$\begin{array}{c} 0 \\ 14 \\ 2 \end{array}$	0. 1 0. 6 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0		にんじん. キャベツ こまつな				5. 00 35. 00 5. 00							
8 2	0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 2	0. 0 0. 0	0.0	0.0	2. 0 0. 2	0 143 0	0	0 2 7	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00 0.00	0.00 0.00 0.00	0 0 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 4 0. 0		ことう (三温 しょうゆ すりごま	L)			2. 00 2. 50 2. 00							
12 17	0. 4	0.0	0.4	0.0	0.0	1. 1 0. 0	0. 4 4. 6	13	24	0	0. 2 2. 2 2. 2	0.1	0	0.01	0.00	6	0.3	0.0		[ミニゼリー	(洋なし)]									
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	13	0	0	2. 2	0.0	0	0.00	0.00	6	0. 1	0.0		ミニゼリー	(洋なし)		1.00 個	21.00							
721	32. 0	21. 4	10.6	17. 4	9. 0	8. 4	107. 7	869	326	135	4.6	3. 3	175	0.68	0.49	29	3.1	2. 3	単	, , ,		値		663. 83		•					
830	34. 2	17. 1	17. 1	23. 1	I		0.0	984	450	120	4. 5	3.0	300	0.50	0.60	35	7. 0	2. 5	基	ř	售	値		704. 70							

2024 年 3 月 14 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)

献クロ	スロー	ルパン		牛	乳				米粉のス	ホワイト	シチュー	_			1年	2年	3年	4年		5年 6	年	特1	特2	2 4	寺3]	職員	他	合計	換	算人		
立ウイ	ンナー	ソテー		フ	ルーツミ	ミックス								人数	3100													31		0.00		
名														単 価 行 ^薬	0.00		<u> </u>		_									0.	00	0.00		
エネルキ゛ー	たん	海4.8/m.bH-	北古州加州	脂質	€1. 4 <i>L</i> -, L(1.	L++ d∠ Ltl.	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	ピタシ	ピタジ	ピタシ	食物	食塩	熱	食品	ロゟ	7	個——	一人	分量							
kcal	はく質 g	動物性	他物性	g	動物性	植物性 g	化物g	mg	mg	mg	mg	mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 総量g	相当量g	工	艮口	口个		付単	单位	g							
365 365	9. 8 9. 8	1. 7 1. 7	8. 1 8. 1	10. 6 10. 6	0. 0 0. 0	10. 6 10. 6	54. 5 54. 5	455 455	64 64	29 29	0. 7 0. 7	1. 0 1. 0	1 1	0. 14 0. 14	0. 12 0. 12	0	1.5 1.5	1. 2 1. 2		[クロスロー クロスロー/	·ルパン ルパン	65 g	* 1.	00 個	110.00							
138	6.8	6.8	0.0	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 7. 8	0. 0	9. 9	84	227	21	0. 0	0.8	80	0.08	0.31	$\bar{2}$	0.0	0. 2		牛乳			1.	00 本	206.00							
143 9	8. 3 0. 0	5. 3 0. 0	3. 0 0. 0	4.7 1.0	0. 4 0. 0	4. 3 1. 0	19. 3 0. 0	342 0	33	25 0	0.6 0.0	0. 5 0. 0	110 0	0.11 0.00	0.13 0.00	14 0	4. 2 0. 0	0. 8 0. 0		[米粉のホワ 米油	イトシ	チュー]			1.00							
21	4. 7	4. 7 0. 0	0. 0	0.4	0. 4	0. 0	0.0	9	1 0	6	0.1	0. 1	2 0	0.02	0. 02 0. 00	1 0	0.0	0. 0		とりむね肉 白ぶどう酒					20.00							
5 17	0. 1 0. 5	0. 0	0. 1 0. 5	0.0	0. 0	0. 0 0. 1	1. 4 4. 2	4	4	2 5	0. 0	0. 0	108	0. 01 0. 02	0. 01 0. 01	1 4	0.4	0. 0		にんじん たまねぎ					15. 00 50. 00							
18	0. 5 0. 3	0. 0	0. 5 0. 3	0.0	0. 0	0. 0	5. 2 0. 3	0 28	1	6	0. 1	0. 1 0. 1	0	0.03	0. 01 0. 02	8	2.7	0. 0		じゃがいも マッシュル・	-4				30. 00 8. 00							
3 2	0. 5 0. 4	0. 2 0. 4	0. 3	0.0	0.0	0. 0	0. 4 0. 0	50	0	1 0	0.0	0. 0	0	0.00	0.01	0	0.0	0. 1		洋風だし チキンブイ:		羊風)			1. 00 5. 00							
56 0	0. 4	0. 0	0. 4	2. 7	0.0	2. 7 0. 0	7. 4	246 0	14	0	0.1	0. 0	0	0. 02 0. 00	0. 05 0. 00	0	0.0	0.6		米粉のホワイ ローリエ					12. 00 0. 02							
0 10	0.0	0. 0	0. 0	0. 0 0. 5	0.0	0. 0 0. 5	0. 0 0. 4	0	0 3	0 5	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	0	0. 00 0. 01	0.00	0	0.0	0. 0		こしょう 豆乳					0. 03 20. 00							
45	2. 0	1.5	0.5	3. 4		0.6	2. 2	139	17	8	0. 5	0. 3	3	0. 08	0.00	16	0. 7	0. 4		<u> </u>	・ソテー	1			20.00							
4 33	0. 0 1. 5	0. 0 1. 5	0. 0	0. 5 2. 8	0.0	0. 5 0. 0	0. 0 0. 1	0 59	0	0 2	0. 0 0. 4	0. 0 0. 2	0	0. 00 0. 06	0.00 0.02	0	0.0	0. 0		大油 カットウイン		-			0.50 10.00							
8 0	0. 5 0. 0	0. 0	0. 5 0. 0	0. 1	0.0	0. 1 0. 0	2. 1 0. 0	2 0	17 0	6	0.1	0. 1 0. 0	2 0	0. 02 0. 00	0.01	16 0	0. 7 0. 0	0. 0		キャベツ 青じそフレー					40. 00 0. 05							
0	0. 0	0. 0	0. 0	0. 0	0.0	0. 0	0.0	78 0	0	0 0	0.0	0. 0	0	0.00	0.00	0	0.0	0. 2		天日塩 こしょう					0. 20							
67	0. 2	0. 0	0. 2	0. 0	0. 0	0. 0	17. 5	15	6		0. 2	0. 0	0	0.03	0.01	6	0.3	0. 0		· · · · · · · · · · · · · · · ·	ックス	1			0.02							
16 19	0. 1 0. 1	0. 0	0. 1 0. 1	0.0	0. 0	0. 0	3. 8 5. 1	1 0	2 2	4 2 2	0. 1 0. 1	0. 0	0	0. 01 0. 02	0.01	4 2	0. 0 0. 1	0. 0		みかんレトルパインレトル	ルト	-			25. 00 25. 00							
32	0. 0	0. 0	0. 0	0.0	0. 0	0. 0	8.6	14	2	0	0. 0	0. 0	ő	0.00	0.00	0	0. 2	0. 0		いちごゼリー	一 (冷)	東ダイス)			30. 00							
750	97 1	15.9	11.8	26 5	11 0	15 5	102 4	1035	9.47	07	2.0	9.6	104	0.44	0.60	38	6.7	2. 6	114	Suft .	合	計値			609. 82					•		
758 830	27. 1 34. 2	15. 3 17. 1		26. 5 23. 1		15. 5	103.4		347 450	87 120	2. 0 4. 5	2. 6	194 300	0.44		35	6. 7 7. 0	2. 5	基	. 純	準	n 但 値			704. 70							

2024 年 3 月 15 日 金曜日

献立1 昼食

0:通常献立

[予定献立表(日毎)]

1(中学校)

46 7 JA		/, 10	<u> </u>		乳	H/\/_		生民	わかめ	ソ・畑ド	11 111/	-		1	1年	2年	3年		: 1	5年 6年	性 1		特3	職員	他	会計	換算		- 区和 区	-
献 ご は ビ ビ	ンバ				ニトマト				角チー					人数	3100	2 +	3 +	4.7		37 07	10 I	10.2	10.0	柳貝	IE.	310	3100.0	00		
名														単 価 行 ^薬	0.00											0.0	0. (00		
	たん	SEL SAN LU.	+ctr #-fon kills	脂質	as no no	late (17 - 14	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	ピータミン	ピタミン	ピタシ	食物	食塩	熱	企 日点	7	個	分量							
kcal	ばく質 g	動物性	他物性 g	g	動物性	植物性 g	化物 g	mg	mg	mg	mg	mg	活性当量 μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 総量g	相当量 g	加 工	食品名		付 単位	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	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 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							
42	2.8	1.6	1. 2	0.2	0.1	0.1	7.7	593	27	22 3	0.4	0.3	8	0.03	0.04	8	1.7	1. 5		[わかめスープ]		1.00 4								
10 9	0. 3	0.0	0.3	0.0	0.0	0. 0	2. 5 2. 0	0	5 0	2	0.1	0. 1	0	0.01	0.00	2 0	0. 5 0. 5	0.0		たまねぎ コーン			30. 00 10. 00							
8 4	0. 8 0. 2 0. 1	0. 8 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	1. 2 1. 0 0. 3	80 2 53	13 6	1 3 9	0. 1 0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0 2 5	0. 00 0. 01 0. 00	0.00 0.01 0.01	0 6 0	0. 0 0. 4 0. 3	0. 2 0. 0 0. 1		なるとまき はくさい わかめ			10. 00 30. 00 0. 80							
4 2	0. 4 0. 4	0. 4 0. 4	0. 0	0. 1 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 1	65 14	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. 2		中華だし チキンブイヨン (*	中華)		1. 00 5. 00							
4 0	0. 3	0. 0 0. 0	0. 3 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 3 0. 0	378 0	1 0		0. 1 0. 0	0. 0 0. 0	0	0. 00 0. 00	0. 01 0. 00	0	0. 0 0. 0	1. 0 0. 0		うすくちしょうゆこしょう	1 47		6. 00 0. 03							
134 9	10. 7 0. 0	8. 2 0. 0	2. 5 0. 0	6. 9 1. 0	4.0	2. 9	7. 7	435 0	44	36	1.3	2. 2	108	0. 09 0. 00	0. 14 0. 00	7 0	1.7 0.0	1. 0 0. 0		[ビビンバ] ごま油			1. 00							
0 68	0. 0 0. 0 8. 2	0. 0 0. 0 8. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 4. 0	0. 0 0. 0 4. 0	1. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 2	0 20	0 0 2	0 0 9	0. 0 0. 0 0. 5	0. 0 0. 0 1. 9	0 0 1	0. 00 0. 00 0. 03	0.00 0.00 0.08	0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0		こま畑 にんにく 牛もも肉(せん)			0. 30 40. 00							
2 4	0. 0	0.0	0. 0 0. 1	0. 0	0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 9	0	0 3	0 1	0.0	0. 0	0 72	0.00 0.01	0.00 0.01	0	0.0	0. 0 0. 0		酒 にんじん			2. 00 10. 00							
9 2	1. 1 0. 2	0. 0 0. 0	1. 1 0. 2	0. 5 0. 0	0. 0 0. 0	0. 5 0. 0	0. 7 0. 3	1 2	7 5	7 7	0. 2 0. 2	0. 1 0. 1	0 35	0. 03 0. 01	0. 02 0. 02	2 4	0. 7 0. 3	0. 0 0. 0		大豆もやし ほうれんそう			30. 00 10. 00							
6 4	0. 0	0.0	0. 0	0.0	0.0	0.0	1. 5 0. 4	0 285	0		0.0	0. 0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温) しょうゆ			1. 50 5. 00							
5 10	0.0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0 0. 3 0. 0	0. 0	0.0	1.0	0 116 8	0 2	0 2	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. 3 0. 0		みりん テンメンジャン コチュジャン			2. 00 4. 00 0. 30							
1 2 12	0. 0 0. 0 0. 4	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 4	0. 0 1. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 1. 1	0. 2 0. 4 0. 4	0	0 0 24	0 0 7	0. 0 0. 0 0. 2	0. 0 0. 0 0. 1	0 0 0	0. 00 0. 00 0. 01	0.00 0.00 0.00	0	0. 0 0. 0 0. 3	0. 0 0. 0 0. 0		でんぷん いりごま			0. 50 2. 00							
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3 3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		[ミニトマト]		0 00 /H								
7 30	0. 3 1. 8	0.0	0. 3	0. 0 2. 4	0.0	0.0	1. 7 0. 3	1 109	3 200		0. 1 2. 3	0.0	19 28	0.02	0.01	8	0.3	0.0		ミニトマト [角チーズ]		2.00 個	24. 00							
30	1. 8	1.8	0. 0	2. 4	2. 4 2. 4	0. 0	0.3	109	200	7 7	2. 3	0. 5	28	0. 00	0.04	ő	0. 0	0. 3		角チーズ 10g		1.00 個	10.00							
709		18. 4		18. 2	14. 3	3. 9	105.0	1222	505		5. 0		243	0.67	0.58	25	4. 1	3. 0	ji	单 純 合	計 値		665. 43							
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3月18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)

献では立り	ん きたま、	~" _			乳 けのこの	ピリ辛	炒め		のっぺ\ ヨーグ <i>)</i>					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 31	· 換算。 00 3100.		
名														単価	0.00											0.	00 0.	00	
ァラルた 、一	たんぱん所	動物性	植物性	脂質	動物性	指쏐州	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	ピータミン B1	ピータミン B2	E* タミン C	食物繊維	食塩 相当量	熱加	食品	夕.	旭	·人分量						
kcal	g	動物性	g	g	g	g	g	mg	m g	m g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	総量g	g	工		<u> </u>	付 単位	Ĺ g	;					
358 358	6. 0 6. 0	0. 0 0. 0	6. 0 6. 0	0. 9 0. 9	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 0. 0		[ごはん] ごはん 100g		* 1.00	個 224.00	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	$\frac{2}{2}$	0. 0 0. 0	0. 2 0. 2		[牛乳] 牛乳		1.00	本 206.00	0					
54 10	3. 7 2. 3	2. 3 2. 3	1. 4 0. 0	0. 2	0. 2 0. 2	0. 0 0. 0	10. 5 0. 0	395 1 <u>4</u>	32 1	25 3	0. 7 0. 3	0. 4 0. 1	146 1	0.06 0.01	0.05 0.02	8	2.9 0.0	1. 0 0. 1		[のっぺい汁] 厚削節			3.00						
0 7 6	0. 0 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 1 1. 9 1. 6	5 6 8	2 6 10	1 2 4 5	0. 0 0. 0 0. 1	0. 0 0. 0 0. 1	$\begin{array}{c} 0 \\ 144 \\ 0 \end{array}$	0. 00 0. 01 0. 01	0.00 0.01 0.00	0 1 5	0. 1 0. 6 0. 6	0. 0 0. 0 0. 0		だし用こんぶ にんじん だいこん			0. 20 20. 00 40. 00	0					
6	0. 2 0. 1	0. 0 0. 0 0. 0	0. 2 0. 1	0. 0	0.0	0.0	1. 5 0. 3	2 0 0	5 0	5 1 4	0.1	0. 1 0. 0	0	0.01	0.00 0.01 0.00	0 0 1	0.6 0.2	0. 0 0. 0 0. 0		ごぼう 干ししいたけ さといも			10. 00 0. 50 20. 00	0					
11 4 2	0. 3 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 3 0. 1 0. 2	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	2. 6 0. 8 0. 2	0 171	2 4 1	1 2	0. 1 0. 0 0. 1	0. 1 0. 0 0. 0	0 1 0	0. 01 0. 01 0. 00	0.00 0.00 0.01	1 0	0. 5 0. 3 0. 0	0. 0 0. 0 0. 4		せるいも 根深ねぎ しょうゆ			10. 00 3. 00	0					
2 2 3	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 0. 5 0. 8	189 0 0	1 0 0	1 2 2 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. 5 0. 0 0. 0		うすくちしょう みりん でんぷん	ゆ		3. 00 1. 00 1. 00	0					
67 67	4. 4 4. 4	4. 4 4. 4	0.0	4. 1 4. 1	4. 1 4. 1	0. 0	2. 5 2. 5	173 173	19 19	5 5	0. 7 0. 7	0. 5 0. 5	53 53	0. 02 0. 02	0. 15 0. 15	0	0.0	0. 5 0. 5		[厚焼きたまご] 厚焼きたまご		1.00							
35 4	2. 3 0. 0	1. 3 0. 0	1. 0 0. 0	1. 0 0. 5	0. 4 0. 0	0. 6 0. 5	4. 6 0. 0	218 0	16 0	5 0	0. 2 0. 0	0. 1 0. 0	38 0	0. 01 0. 00	0. 03 0. 00	0	0.8 0.0	0. 6 0. 0		[たけのこのピリ 米油	辛炒め]		0. 50	0					
2 6	0. 0 0. 7	0. 0 0. 0	0. 0 0. 7	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0. 5 1. 0	1	1 5	1 1	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	36 0	0.00 0.00	0.00 0.01	0	0. 1 0. 6	0. 0 0. 0		にんじん. たけのこ			5. 00 25. 00	0					
14 1 4	1. 3 0. 1 0. 0	1. 3 0. 0 0. 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0	0. 4 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	1. 4 0. 3 1. 0	73 0 0	6 3 0	1 1 0	0. 1 0. 0 0. 0	0. 0 0. 0 0. 0	0 2 0	0. 01 0. 00 0. 00	0. 01 0. 01 0. 00	0 0 0	0. 0 0. 1 0. 0	0. 2 0. 0 0. 0		揚げはん さやいんげん さとう (三温)			10. 00 5. 00 1. 00	0					
2	0. 2 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. 2 0. 0	114 0 29	1 0	1 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. 3 0. 0 0. 1		しょうゆ 酒 和風だし			2. 00 0. 50 0. 30	0					
0	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	0	0.00	0.00	0	0. 0 0. 0	0. 0		一味唐辛子			0. 01						
68 68	2. 3 2. 3	2. 3 2. 3	0. 0 0. 0	1. 1 1. 1	1. 1 1. 1	0. 0 0. 0	12. 1 12. 1	31 31	264 264	7 7	2. 6 2. 6	0. 2 0. 2	12 12	0. 02 0. 02	0.10 0.10	0	0. 2 0. 2	0. 1 0. 1		[ヨーグルト] ヨーグルト80	g	1.00	個 80.00	0					
720	25. 5	17. 1	8. 4	15. 1	13. 6	1.5	117. 3	901	562	85	5. 1	3. 3	329	0.64	0.68	10	4.3	2. 4	単	i 純 合	計 値	i	721. 01	1					
			17. 1				0.0	984	450	120	4. 5	3. 0		0.50		35	7.0	2. 5	基		値	Ī	704. 70						

2024 年 3 月 19 日 火曜日

献立1 昼食

0:通常献立

[予定献立表(日毎)]

1(中学校)

2021		/ , 10	F /			八二/_		生民		U.M.	13 112 (•			1 /5	0.5	1 0/5				十十八		## O	man 🖂	614	A 31			
献がから	た				乳 よみみか	nh			はるさ	めスープ				人数	1年 3100	2年	3年	4年	-	5年 6年	特1	特2	特3	職員	他	台計 3100	換算人 3100.00		
名														単 価	0.00											0.00	0.00		
 '	t= 6.						炭水						レチノール	<u>行 『</u> ピタシ	事 等 L'Yミン	ビタミン	食物	食塩	愸			/	分量				1		
<u>-</u> -γ/νη	たん 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	マク゛ネシウム	鉄	亜鉛	活性当量	B1	B2	C	繊維	相当量	加工	食品名	ナ	固————— 寸 単位	g						
kcal 358	6. 0	0. 0	6. 0	0.9		0. 9	77. 7	m g	mg 4	m g 22 22	m g 0.9	m g 1.3	μ gRE 0	m g 0.45	m g 0.04	m g	総量 g 0.4	0. 0	1	[ごはん]									
358	6.0	0.0	6. 0	0.9		0.9	77. 7	0	4		0.9	1. 3	0	0. 45	0.04	0	0.4	0.0		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		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						
56	2. 4	1. 2	1. 2	0.2	0.1	0. 1	11. 7	499	12	13	0.3	0. 2	5	0.04	0.03	4	1.6	1. 3		[はるさめスープ]			40.00						
13 9	0. 4	0.0	0. 4	0.0	0.0	0.0	3. 4 2. 0	0	0	4 2 1	0. 1	0. 1	0	0.02	0.00	3	0. 6 0. 5	0.0		たまねぎ コーン			40. 00 10. 00						ļ
2 4	0. 1	0. 0	0. 1	0.0	0.0	0. 0 0. 0	0. 4 0. 6	0 40	0	1	0. 1	0. 0	0	0.01	0.01	0	0. 2	0.0		えのきたけ なるとまき			5. 00 5. 00						
17 1	0. 0	0.0	0. 0	0.0	0.0	0.0	4. 4 0. 2	0	2	0	0.0	0. 0	0 4	0.00	0.00	0	0. 2	0. 0		はるさめはねぎ			5. 00 3. 00						
2 4	0. 4 0. 4	0. 4 0. 4	0. 0	0.0	0. 0 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 3	14 65	0	0 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00	0.00 0.00	0	0.0	0. 0 0. 2		チキンブイヨン(中 中華だし	1華)		5. 00 1. 00						
0 4	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0. 0 0. 3	0 378	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 1. 0		こしょう うすくちしょうゆ			0. 03 6. 00						
136	8. 1	6. 9	1. 2	6. 4	1. 9	4.5	12. 3	314	12	19	0.3	0.8	80	0.30	0.09	12	1.3	0.7		[酢ぶた]			0000						
41	6. 5 0. 1	6. 5 0. 0	0. 0	1.8	1.8	0.0	0. 1	15 57	0	8	0. 2	0.6	0	0. 28	0.07	0	0.0	0.0		ぶたもも肉(角) しょうゆ			30. 00 1. 00						
1 18	0. 0 0. 3	0.0	0. 0 0. 3	0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0	0. 0 4. 1	0	0	0 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 1	0	0. 00 0. 00	0.00 0.00	0	0.0	0.0		酒 米粉			0. 50 5. 00						
35 4	0. 0 0. 0	0.0	0.0	4. 0 0. 5	0.0	4. 0 0. 5	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		なたね油 米油			4. 00 0. 50						
4 10	0. 1 0. 3	0. 0 0. 0	0. 1 0. 3	0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0	0. 9 2. 5	3 1	3 5	1 3	0. 0 0. 1	0. 0 0. 1	72 0	0.01	0. 01 0. 00	$\frac{1}{2}$	0. 3 0. 5	0. 0 0. 0		にんじん たまねぎ.			10. 00 30. 00						
1 1	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0.0	0. 0 0. 0	0. 2 0. 3	0	1 0	0 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0	0.00	0.00 0.01	0	0. 1 0. 2	0. 0 0. 0		たけのこ 干ししいたけ			5. 00 0. 50						
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. 3 0. 2	0	1 0	1 0	0. 0 0. 0	0.0	2 3	0. 00 0. 00	0.00 0.00	4 5	0. 1 0. 0	0. 0 0. 0		ピーマン 赤ピーマン			5. 00 3. 00						
4 6	0. 4 0. 0	0. 4 0. 0	0. 0 0. 0	0. 1 0. 0	0. 1 0. 0	0.0	0. 3 1. 5	65 0	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. 0		中華だし さとう (三温)			1. 00 1. 50						
1 4	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 0 0. 0	0.0	0. 1 1. 1	86 48	0 1	1 1	0. 0 0. 0	0.0	0 2	0.00 0.00	0.00 0.00	0	0. 0 0. 1	0. 2 0. 1		しょうゆ ケチャップ			1.50 4.00						
1 2	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. 5	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		米酢 みりん			1. 20 1. 00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0. 1		天日塩			0. 10						
27 27	0. 5 0. 5	0. 0 0. 0	0. 5 0. 5	0. 1 0. 1	0. 0 0. 0	0. 1 0. 1	6. 2 6. 2	1 1	7 7	7 7	0. 1 0. 1	0. 1 0. 1	27 27	0. 06 0. 06	0. 01 0. 01	25 25	0. 4 0. 4	0. 0 0. 0		[きよみみかん] きよみみかん		0.25 個	60.00						
715	23.8		8.9	15. 4		5. 6	117.8	898	262	82	1.6		192			43	3.7	2. 2	単	純 合 詩	計値		674. 83						
830	34. Z	17. 1	17.1	23. 1	<u> </u>		0.0	984	450	120	4. 5	3. 0	300	0.50	0.60	35	7. 0	2. 5	上	华	但		704. 70					=	