

献立名	ごはん	牛乳	すきやき	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算入
	厚焼きたまご	切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング	人数		1130		1707							3910	3910.00
				単価	0.00		0.00		0.00							0.00

エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質		炭水化物		ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン B1 μgRE	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 総量g	食塩 相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量							
				動物性 g	植物性 g	g	g														単位	g						
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0										
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0				*	1.00 個					
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				*						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2										
125	8.4	5.9	2.5	5.5	4.7	0.8	11.0	437	43	37	1.0	1.7	124	0.07	0.10	10	2.1	1.0										
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0										
49	5.9	5.9	0.0	2.8	2.8	0.0	0.1	14	1	7	0.4	1.3	1	0.02	0.06	0	0.0	0.0										
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0										
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0										
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0										
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2	7	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0										
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	2	14	3	0.1	0.1	3	0.01	0.01	6	0.4	0.0										
26	1.2	0.0	1.2	1.9	1.9	0.0	1.0	6	5	17	0.2	0.1	1	0.02	0.01	0	0.1	0.0										
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.2	0.0										
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2										
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0										
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.5	327	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8										
54	3.5	3.5	0.0	3.3	3.3	0.0	2.0	138	15	4	0.5	0.4	42	0.02	0.12	0	0.0	0.4										
54	3.5	3.5	0.0	3.3	3.3	0.0	2.0	138	15	4	0.5	0.4	42	0.02	0.12	0	0.0	0.4										
19	0.7	0.0	0.7	0.2	0.0	0.2	4.2	4	13	8	0.1	0.1	4	0.02	0.01	3	1.1	0.0										
11	0.4	0.0	0.4	0.2	0.0	0.2	2.4	0	0	3	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.6	0.0										
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										
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	2	0.1	0.0										
5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	66	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2										
5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	66	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2										
592	23.6	16.2	7.4	17.5	15.8	1.7	82.6	729	302	87	2.2	3.9	250	0.50	0.57	15	3.5	1.8	単	純	合	計	値					597.18
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基	準		値						573.96

[予定献立表 (日毎)]

献立名	石狩汁																	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	ごはん																		人数	1360		1483		2123							4966	4966.00
	だいこんとぶた肉のスタミナ煮 みかん																		単価	0.00		0.00		0.00							0.00	0.00
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量										
																						単位	g									
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g													
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	0.0	0	0.03	0.00										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0										
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	0.0	0	0.03	0.00										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	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	0.0	0.0	0.2											
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	[牛乳] 牛乳	1.00本				206.00					
83	8.8	6.8	2.0	1.8	0.4	1.4	9.0	457	28	25	1.1	0.3	63	0.08	0.08	9	3.0	1.2	0.0	0.0	0.0	[石狩汁] 厚削節					2.87					
10	2.2	2.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1						8.20					
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	59	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0						24.60					
8	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.1	0	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	たまねぎ					16.40					
10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	じゃがいも					16.40					
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	0	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	根深ねぎ					16.40					
27	4.6	4.6	0.0	0.9	0.2	0.7	0.0	14	3	6	0.1	0.1	2	0.03	0.04	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	さけ(角)					20.50					
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	酒					1.64					
5	0.4	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	0.4	106	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	赤みそ					2.46					
12	0.8	0.0	0.8	0.4	0.0	0.4	1.4	321	7	5	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.8	0.0	0.0	0.0	白みそ					6.56					
61	6.8	6.2	0.6	2.1	1.7	0.4	3.9	226	14	14	0.3	0.7	62	0.29	0.06	4	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	[だいこんとぶた肉のスタミナ煮]										
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	米油					0.41					
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	0.0	0.0	0.0	にんにく					0.16					
40	6.2	6.2	0.0	1.7	1.7	0.0	0.1	14	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ぶたもも肉					28.70					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	酒					0.82					
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	59	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	にんじん					8.20					
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	6	8	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	だいこん					32.80					
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	きやいげん					4.10					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	40	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	和風だし					0.41					
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	さとう(三温)					0.82					
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	164	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	しょうゆ					2.87					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	でんぷん					0.41					
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	[みかん]										
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	みかん S	1.00個				70.00					
567	27.1	19.8	7.3	12.4	9.9	2.5	85.7	768	287	84	2.1	2.8	264	0.83	0.50	37	4.8	1.9	単	純	合	計	値				612.33					
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基	準	値						573.96					

献立名	献立内容																	1年		2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人			
	麦ごはん フライドチキン はっこう乳 やさいソテー 米粉のカレースープ																	人数	1361		1482			2128									4971	4971.00
																		単価	0.00		0.00			0.00								0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミン	ビタミン	ビタミン	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量												
														B1	B2	C						単位	g											
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	0.6	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0			[麦ごはん]													
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			麦ごはん 60g	*												
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	0.6	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0			麦ごはん 70g	*	1.00	個	160.00									
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			麦ごはん 80g	*												
137	5.6	5.6	0.0	1.2	1.2	0.0	26.2	75	250	21	7.7	0.6	6	0.04	0.23	0	1.9	0.2			[はっこう乳]													
137	5.6	5.6	0.0	1.2	1.2	0.0	26.2	75	250	21	7.7	0.6	6	0.04	0.23	0	1.9	0.2			はっこう乳 180ml		1.00	個	192.60									
78	4.9	3.4	1.5	1.6	1.2	0.4	11.8	361	22	19	0.6	0.3	124	0.06	0.05	4	2.1	0.8			[米粉のカレースープ]													
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0			にんじん													
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0			たまねぎ													
7	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1.6	0	0	2	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0			コーン													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0			エリンギ													
14	3.0	3.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	49	1	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1			まぐろ水煮													
5	0.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.3	0.4	0	3	3	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0			むきえだ豆													
3	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	41	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			洋風だし													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0			カレー粉													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	93	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			しょうゆ													
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			みりん													
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													
10	0.1	0.1	0.0	0.4	0.4	0.0	1.6	58	2	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1			米粉のカレールウ													
17	0.2	0.2	0.0	0.7	0.7	0.0	2.6	114	4	1	0.1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.3			米粉のカレールウ (甘口)													
94	9.5	9.3	0.2	4.9	0.8	4.1	3.5	147	2	12	0.1	0.4	4	0.04	0.04	1	0.0	0.3			[フライドチキン]													
42	9.3	9.3	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	18	2	12	0.1	0.3	4	0.04	0.04	1	0.0	0.0			とりむね肉 40g		1.00	個	40.00									
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			にんにく													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			酒													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	129	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3			食塩													
15	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	3.4	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			米粉													
36	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	4.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			なたね油													
12	0.4	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	2.0	72	13	4	0.1	0.1	31	0.01	0.01	12	0.6	0.2			[やさいソテー]													
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			米油													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1	1	0	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0			にんじん													
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0			キャベツ													
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			洋風だし													
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			天日塩													
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													
572	24.7	18.3	6.4	8.8	3.2	5.6	97.4	655	292	72	9.1	2.4	165	0.44	0.36	17	5.6	1.5	単	純	合	計	値		527.77									
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基	準	値				573.96									

2024年12月9日月曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

2(小学校)

豊川市学校給食センター

献立名	牛乳 煮みそ													1年 2年 3年 4年 5年 6年 特1 特2 特3 職員 他 合計 換算人									
	ごはん 牛乳 煮みそ													1362 1484 2116									
	いかの天ぷら ごまあえ													0.00 0.00 0.00									
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 μgRE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]			
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		ごはん 60g	*		0.00
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70g	*	1.00 個	157.00
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 80g	*		0.00
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]			
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00 本	206.00
69	3.3	1.0	2.3	1.1	0.3	0.8	12.7	519	46	24	0.9	0.3	150	0.04	0.03	6	2.8	1.3		[煮みそ]			
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	148	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん			20.50
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.5	7	9	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0		だいごん			36.90
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2	11	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0		こんにやく 1/30			24.60
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.2	0	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0.00	1	0.6	0.0		さといも			24.60
11	1.0	1.0	0.0	0.3	0.3	0.0	1.1	60	5	1	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2		揚げはん			8.20
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0		さやいんげん			4.10
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		和風だし			0.82
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			1.64
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		おろししょうが			0.16
15	1.3	0.0	1.3	0.8	0.0	0.8	1.1	317	11	10	0.5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.8		赤みそ			7.38
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	47	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		しょうゆ			0.82
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			1.64
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.64
156	4.8	4.8	0.0	11.7	3.5	8.2	7.6	231	14	12	0.1	0.3	1	0.01	0.01	0	0.2	0.6		[いかの天ぷら]			
83	4.8	4.8	0.0	3.5	3.5	0.0	7.6	231	14	12	0.1	0.3	1	0.01	0.01	0	0.2	0.6		いかの天ぷら 40g		1.00 個	40.00
73	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	8.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			8.20
28	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	1.0	4.5	143	41	12	0.4	0.2	42	0.02	0.02	14	0.9	0.4		[ごまあえ]			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1	1	0	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			4.10
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0		キャベツ			28.70
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1	7	0	0.1	0.0	11	0.00	0.01	2	0.1	0.0		こまつな			4.10
10	0.3	0.0	0.3	0.9	0.0	0.9	0.3	0	20	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0		すりごま			1.64
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			2.05
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ			2.46
642	20.1	12.6	7.5	22.2	11.6	10.6	89.2	977	331	85	2.0	2.5	273	0.46	0.40	22	4.2	2.5		単純合			587.25
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基準			573.96

2024年12月10日 火曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

2(小学校)

豊川市学校給食センター

献立名	牛乳												いりどり												行事等												1年												2年												3年												4年												5年												6年												特1												特2												特3												職員												他												合計												換算人																																																																																																																							
	ごはん												いわしのしょうが煮												たんぱく質												動物性												植物性												脂質												動物性												植物性												炭水化物												ナトリウム												カルシウム												マグネシウム												鉄												亜鉛												ビタミンB1												ビタミンB2												ビタミンC												食物繊維												食塩相当量												熱加工												食品名												個付												一人分量												単位												g											
	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	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	[ごはん]	*			0.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	ごはん 60g	*	1.00	個	0.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	ごはん 70g	*			157.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	ごはん 80g	*			0.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	[牛乳]																																																																																																																																																																																																																																																																																									
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	牛乳		1.00	本	206.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
108	8.4	6.8	1.6	2.6	1.8	0.8	14.4	467	48	29	0.7	0.5	156	0.08	0.12	10	3.2	1.1	[いりどり]																																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	米油				0.82																																																																																																																																																																																																																																																																																					
28	4.7	4.7	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	17	1	6	0.1	0.4	4	0.03	0.05	1	0.0	0.0	とりもも肉				24.60																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒				0.82																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	148	0.01	0.01	1	0.6	0.0	にんじん				20.50																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.5	3	8	9	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0	ごぼう				16.40																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	干しいたけ				0.82																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	3	12	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	こんにやく 1/30				28.70																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.5	4	3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.00	8	0.3	0.0	れんこん				16.40																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	たけのこ				8.20																																																																																																																																																																																																																																																																																					
22	2.1	2.1	0.0	0.6	0.6	0.0	2.3	120	10	2	0.1	0.0	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3	揚げはん				16.40																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0	5	2	0.1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.2	0.0	さやいんげん				8.20																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	和風だし				0.82																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	さとう (三温)				1.64																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	234	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6	しょうゆ				4.10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	みりん				1.64																																																																																																																																																																																																																																																																																					
99	5.0	5.0	0.0	7.3	0.8	6.5	3.2	200	64	8	0.7	0.3	2	0.00	0.08	0	0.2	0.5	[いわしのしょうが煮]																																																																																																																																																																																																																																																																																									
99	5.0	5.0	0.0	7.3	0.8	6.5	3.2	200	64	8	0.7	0.3	2	0.00	0.08	0	0.2	0.5	いわしのしょうが煮 40g		1.00	個	40.00																																																																																																																																																																																																																																																																																					
16	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	3.9	21	10	4	0.0	0.0	49	0.00	0.00	4	0.6	0.0	[三色なます]																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2	2	1	0.0	0.0	47	0.00	0.00	0	0.2	0.0	にんじん				6.56																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	5	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.3	0.0	だいこん				24.60																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	きゅうり				6.56																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	さとう (三温)				2.05																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	米酢				1.64																																																																																																																																																																																																																																																																																					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	しょうゆ				0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																					
612	24.6	18.6	6.0	18.3	10.4	7.9	85.9	772	352	78	2.0	2.5	287	0.47	0.54	16	4.3	1.8	単純合計				594.72																																																																																																																																																																																																																																																																																					
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基準値				573.96																																																																																																																																																																																																																																																																																					

2024年12月18日 水曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

2(小学校)

豊川市学校給食センター

献立名	ごはん												牛乳		五目汁		1年		2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
	さばのゆずみそ煮												れんこんのごま炒め				1362			1484		2111							4957	4957.00	
	単価												0.00				0.00				0.00								0.00		0.00
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名						個付	一人分量				
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g	単位	g										
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]	個	0.00									
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 60g	*	0.00									
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70g	*	1.00	157.00								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 80g	*	0.00									
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]											
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳	1.00本	206.00									
53	6.8	5.7	1.1	0.5	0.5	0.0	6.4	314	22	20	0.5	0.3	166	0.06	0.07	11	1.8	0.8		[五目汁]											
8	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	12	1	2	0.2	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1		厚削節		2.46									
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ		0.16									
17	3.8	3.8	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	7	1	5	0.0	0.1	1	0.02	0.02	0	0.0	0.0		とりむね肉		16.40									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒		0.82									
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん		16.40									
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	6	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0		だいこん		32.80									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0		干しいたけ		0.41									
10	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.5	0	2	3	0.1	0.0	41	0.01	0.01	5	0.4	0.0		かぼちゃ		12.30									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	1	0.0	0.0	5	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ		4.10									
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	280	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		しょうゆ		4.92									
92	4.9	0.0	4.9	5.2	0.0	5.2	6.5	212	92	12	0.8	0.5	38	0.00	0.16	0	0.0	0.5		[さばのゆずみそ煮]											
92	4.9	0.0	4.9	5.2	0.0	5.2	6.5	212	92	12	0.8	0.5	38	0.00	0.16	0	0.0	0.5		さばのゆずみそ煮 40g	1.00個	40.00									
41	1.3	0.0	1.3	1.2	0.0	1.2	6.4	139	27	13	0.3	0.1	2	0.03	0.02	12	1.1	0.3		[れんこんのごま炒め]											
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごま油		0.41									
16	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.8	6	5	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	12	0.5	0.0		れんこん (いちよう)		24.60									
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0		エリンギ		8.20									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0		さやいんげん		4.10									
5	0.2	0.0	0.2	0.4	0.0	0.4	0.2	0	10	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		すりごま		0.82									
5	0.2	0.0	0.2	0.4	0.0	0.4	0.2	0	10	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま		0.82									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	40	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		和風だし		0.41									
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)		0.82									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	93	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		しょうゆ		1.64									
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん		0.82									
575	24.0	12.5	11.5	15.3	8.3	7.0	83.7	749	371	82	2.2	2.6	286	0.48	0.59	25	3.2	1.8	単純合計	値	536.41										
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基準	値	573.96										

献立名	1年																	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ																	1362	1484	2113										4959	4959.00
	てりやきハンバーガー (てりやきハンバーグ/キャベツソテー)																	0.00	0.00	0.00										0.00	0.00
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質		炭水化物		ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量									
				動物性	植物性	単位	g																								
297	9.1	1.6	7.5	5.3	0.0	5.3	50.6	297	59	26	0.7	0.9	0	0.13	0.12	0	1.5	1.0		[サンドイッチパンズパン]											
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		サンドイッチパンズパン 50g	*	1.00	個	0.00							
297	9.1	1.6	7.5	5.3	0.0	5.3	50.6	397	59	26	0.7	0.9	0	0.13	0.12	0	1.5	1.0		サンドイッチパンズパン 60g	*			98.00							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		サンドイッチパンズパン 70g	*			0.00							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]											
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00	本	206.00							
58	3.9	2.3	1.6	1.1	0.2	0.9	9.3	460	12	15	0.3	0.2	92	0.06	0.05	8	2.9	1.1		[コンソメスープ]											
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油				0.82							
9	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4	0	2	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.0		とりむね肉				8.20							
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	3	3	1	0.0	0.0	89	0.01	0.01	1	0.3	0.0		にんじん				12.30							
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0		たまねぎ				32.80							
10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	1.5	0.0		じゃがいも				16.40							
7	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1.6	0	0	2	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0		コーン				8.20							
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0		エリンギ				6.56							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		パセリ				0.25							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		白ぶどう酒				0.82							
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		チキンブイヨン(洋風)				4.10							
3	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	41	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		洋風だし				0.82							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ローリエ				0.02							
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	310	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8		うすくちしょうゆ				4.92							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう				0.02							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		天日塩				0.25							
118	8.0	5.9	2.1	6.3	2.4	3.9	8.3	277	48	15	1.6	0.5	10	0.06	0.06	1	2.7	0.8		[てりやきハンバーグ]											
105	7.8	5.9	1.9	6.3	2.4	3.9	5.6	137	47	13	1.6	0.5	10	0.06	0.06	1	2.7	0.4		ハンバーグ 50g		1.00	個	50.00							
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)				1.23							
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ				2.46							
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん				2.05							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん				0.41							
12	0.4	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	1.8	72	14	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	13	0.6	0.2		[キャベツソテー]											
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油				0.41							
7	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.7	2	14	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	13	0.6	0.0		キャベツ				32.80							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		洋風だし				0.16							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		天日塩				0.16							
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							
623	28.2	16.6	11.6	21.0	10.4	10.6	79.9	1290	360	82	2.7	2.5	183	0.34	0.55	24	7.7	3.3		単純合計	値			490.18							
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基準値	値			573.96							

2024年12月20日 金曜日

献立1

昼食

0:通常献立

[予定献立表 (日毎)]

2(小学校)

豊川市学校給食センター

献立名	ごはん												牛乳					おでん															1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人															
	たらの銀紙焼き												赤しそあえ																				人数	単価																									4959	4959.00
																																	行事等																								0.00	0.00		
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名				個付	一人分量																																				
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g						単位	g																																			
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	[ごはん]																																									
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	ごはん 60g				*		0.00																																			
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	ごはん 70g				*	1.00 個	157.00																																			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	ごはん 80g				*		0.00																																			
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	[牛乳]																																									
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	牛乳					1.00 本	206.00																																			
97	7.5	6.4	1.1	3.1	3.1	0.0	10.5	495	40	23	0.7	0.7	189	0.07	0.13	7	2.2	1.4	[おでん]																																									
10	2.2	2.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1	厚削節						2.87																																			
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	3	3	1	0.0	0.0	89	0.01	0.01	1	0.3	0.0	にんじん						12.30																																			
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	6	8	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0	だいこん						32.80																																			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2	7	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	こんにやく 1/30						16.40																																			
15	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.8	0	3	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	2	0.7	0.0	さといも(乱)						28.70																																			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21	6	4	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	0.1	角切りこんにぶ						0.82																																			
16	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	116	1	2	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3	ちくわ						16.40																																			
37	2.3	2.3	0.0	2.9	2.9	0.0	0.1	43	10	2	0.0	0.4	98	0.01	0.07	0	0.0	0.1	うずらたまご						20.50																																			
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	187	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	しょうゆ						3.28																																			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	103	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	うすくちしょうゆ						1.64																																			
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	みりん						1.64																																			
91	9.5	9.5	0.0	3.6	3.6	0.0	5.3	325	365	24	0.3	0.5	5	0.01	0.03	0	0.6	0.9	[たらの銀紙焼き]																																									
91	9.5	9.5	0.0	3.6	3.6	0.0	5.3	325	365	24	0.3	0.5	5	0.01	0.03	0	0.6	0.9	たらの銀紙焼き 50g					1.00 個	50.00																																			
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	1.9	71	15	5	0.1	0.1	6	0.01	0.01	13	0.7	0.2	[赤しそあえ]																																									
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	キャベツ						28.70																																			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	きゅうり						8.20																																			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	70	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2	赤しそ粉						0.41																																			
585	28.5	22.7	5.8	15.2	14.5	0.7	82.1	975	650	89	1.7	3.0	280	0.48	0.51	22	3.8	2.7	単純合計				値		587.66																																			
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	基準値				値		573.96																																			