

2024年12月2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)

豊川市南部学校給食センター

献立名	ごはん			牛乳			肉だんごとはくさいのスープ			行事等										合計		換算人		
	わかさぎのから揚げ			ボイルキャベツ			パックソース			人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	6100	6100.00	
単価	0.00			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
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	[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	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	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	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	0	[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	0	牛乳		1.00 本		206.00
80	3.8	1.2	2.6	4.3	4.3	0.0	7.2	492	29	12	0.3	0.3	127	0.03	0.04	10	1.5	1.2	0	[肉だんごとはくさいのスープ]				
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	0	にんじん				16.40
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	3	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0	0	だいこん				16.40
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	0	干しいたけ				0.41
60	2.3	0.5	1.8	4.2	4.2	0.0	3.0	89	5	2	0.2	0.3	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	0	肉だんご				24.60
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	1	11	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	5	0.3	0.0	0	はくさい				24.60
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	0	はねぎ				4.10
3	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	53	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0	中華だし				0.82
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	チキンブイヨン (中華)				4.10
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	がらスープの素				0.41
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	258	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	0	うすくちしょうゆ				4.10
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	こしょう				0.02
59	4.6	4.5	0.1	3.8	0.5	3.3	1.3	62	140	8	0.3	0.6	31	0.00	0.04	0	0.0	0.2	0	[わかさぎのから揚げ]				
30	4.6	4.5	0.1	0.5	0.5	0.0	1.3	62	140	8	0.3	0.6	31	0.00	0.04	0	0.0	0.2	0	わかさぎのから揚げ				32.80
29	0.0	0.0	0.0	3.3	0.0	3.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	なたね油				3.28
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	0	[ボイルキャベツ]				
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	0	キャベツ				32.80
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	75	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	[パックソース]				
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	75	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	パックソース				3.28
539	19.8	12.5	7.3	16.6	12.6	4.0	75.6	715	415	63	1.4	2.7	239	0.43	0.43	25	2.4	1.8	0	単純合計				531.12
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	0	基準値				573.96

献立名	麦ごはん		牛乳		わかめスープ										1年		2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
	いなりびびんぱ		りんご												人数	1750		1850		2500								6100	6100.00
															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	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g					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		*	1.00 個	0.00					
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		*		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		*		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					
47	4.0	1.2	2.8	1.5	0.1	1.4	4.7	435	42	57	0.4	0.2	9	0.04	0.02	3	0.8	1.1		[わかめスープ]									
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		たまねぎ				24.60					
7	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	66	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		なるとまき				8.20					
24	2.2	0.0	2.2	1.4	0.0	1.4	0.5	3	28	43	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0		とうふ				32.80					
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	44	5	7	0.0	0.0	4	0.00	0.01	0	0.2	0.1		わかめ				0.66					
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					
3	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	53	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		中華だし				0.82					
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		チキンブイヨン (中華)				4.10					
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	258	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7		うすくちしょうゆ				4.10					
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					
111	9.3	6.9	2.4	6.1	2.6	3.5	5.1	272	27	26	0.8	1.3	66	0.21	0.11	1	1.5	0.6		[いなりびびんぱ]									
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					
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				0.25					
23	3.5	3.5	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	8	1	4	0.1	0.3	0	0.15	0.04	0	0.0	0.0		ぶたももひき肉				16.40					
28	3.4	3.4	0.0	1.6	1.6	0.0	0.1	8	1	4	0.2	0.8	0	0.01	0.03	0	0.0	0.0		牛ももひき肉				16.40					
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					
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		にんじん				8.20					
25	0.7	0.0	0.7	2.1	0.0	2.1	0.7	0	4	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0		冷凍油揚げ				6.56					
7	0.9	0.0	0.9	0.4	0.0	0.4	0.6	1	6	6	0.1	0.1	0	0.02	0.02	1	0.6	0.0		大豆もやし				24.60					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にら				2.46					
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					
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					
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	0.0		しょうゆ				3.28					
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		コチュジャン				0.25					
5	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.8	59	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		テンメンジャン				2.05					
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]									
17	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	4.9	0	1	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0		りんご			0.13 個	30.00					
564	24.5	14.9	9.6	16.1	10.5	5.6	78.5	791	302	122	1.8	3.3	156	0.63	0.47	8	3.9	1.9		単純合計				559.95					
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					

献立名	ごはん			牛乳			みそ汁			1年										2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人	
	和風コロッケ			ひじきと大豆のサラダ			和風ドレッシング			1750										1850	2500									6100	6100.00	
	単価			0.00			0.00			0.00										0.00	0.00	0.00								0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質			脂質			炭水化物			ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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	0.31	0.03	0	0.3	0.0	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	0.00	0.00	0	0.0	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	0.31	0.03	0	0.3	0.0	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	0.00	0.00	0	0.0	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	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	0.0	0.2		牛乳		1.00 本	206.00							
63	5.4	2.2	3.2	2.5	1.6	0.9	5.7	411	31	33	1.1	0.5	6	0.05	0.05	5	1.9	1.1	0.0	0.0		[みそ汁]										
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	0.1		厚削節			2.87							
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		たまねぎ			24.60							
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	0.0	0.0		だいこん			20.50							
2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.4	0.0	0.0	0.0		しいたけ			8.20							
20	0.9	0.0	0.9	1.4	1.4	0.0	0.7	5	4	12	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0		冷凍生揚げ			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	0.0	0.0		はねぎ			4.10							
19	1.6	0.0	1.6	0.9	0.0	0.9	1.3	388	14	12	0.6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.6	1.0	0.0	1.0		赤みそ			9.02							
160	1.9	0.0	1.9	11.0	0.0	11.0	13.7	115	7	10	0.3	0.2	17	0.04	0.01	8	1.1	0.3	0.0	0.3		[和風コロッケ]										
73	1.9	0.0	1.9	1.2	0.0	1.2	13.7	115	7	10	0.3	0.2	17	0.04	0.01	8	1.1	0.3	0.0	0.3		和風コロッケ 50g		1.00 個	50.00							
87	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	9.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0		なたね油			9.84							
23	1.5	0.0	1.5	0.9	0.0	0.9	2.9	6	12	14	0.2	0.2	4	0.02	0.02	2	1.4	0.0	0.0	0.0		[ひじきと大豆のサラダ]										
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	0.0	0.0		コーン			8.20							
13	1.2	0.0	1.2	0.8	0.0	0.8	0.7	0	6	8	0.2	0.2	0	0.01	0.01	0	0.7	0.0	0.0	0.0		水煮大豆			8.20							
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	6	3	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.0	0.0		ひじき			0.33							
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	0.0	0.0		きゅうり			12.30							
19	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.4	57	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.0	0.1		[和風ドレッシング]										
19	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.4	57	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.0	0.1		和風ドレッシング			4.10							
654	19.8	9.0	10.8	24.8	11.4	13.4	87.1	673	280	94	2.2	2.6	107	0.50	0.42	17	4.7	1.7	0.0	0.0		単純合計			537.56							
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	0.0	0.0		基準			573.96							

献立名	牛乳 米粉のホワイトシチュー														1年		2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	スライスパン ウインナーソーテー														人数	1750		1850		2500									6100	6100.00
	ミニトマト														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							
275	8.2	0.7	7.5	4.8	0.0	4.8	47.2	442	32	24	0.6	0.8	1	0.12	0.07	0	1.5	1.1		[スライスパン]										
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		スライスパン 50g	*									
275	8.2	0.7	7.5	4.8	0.0	4.8	47.2	442	32	24	0.6	0.8	1	0.12	0.07	0	1.5	1.1		スライスパン 60g	*	1.00	個		92.00					
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		スライスパン 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					
118	6.5	4.2	2.3	3.7	0.3	3.4	16.5	257	27	21	0.4	0.4	92	0.09	0.09	17	3.9	0.6		[米粉のホワイトシチュー]										
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					
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		白ぶどう酒					0.82					
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					
19	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	5.7	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	9	2.9	0.0		じゃがいも					32.80					
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.01	0.01	5	0.2	0.0		プロッコリー					3.28					
8	0.7	0.0	0.7	0.4	0.0	0.4	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳					16.40					
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					
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		チキンピジョン (洋風)					4.10					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ローリエ					0.02					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう					0.02					
46	0.3	0.0	0.3	2.2	0.0	2.2	6.1	202	12	0	0.1	0.0	0	0.01	0.04	0	0.0	0.5		米粉のホワイトルウ					9.84					
78	3.5	3.1	0.4	6.3	5.8	0.5	1.7	184	13	7	0.9	0.6	2	0.13	0.05	12	0.5	0.5		[ウインナーソーテー]										
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					
68	3.1	3.1	0.0	5.8	5.8	0.0	0.2	121	1	3	0.8	0.5	1	0.12	0.04	0	0.0	0.3		カットウインナー					20.50					
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					
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		パセリ					0.08					
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					
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		[ミニトマト]										
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0		ミニトマト		2.00	個		24.00					
616	25.3	14.8	10.5	22.6	13.9	8.7	77.0	968	302	76	2.0	2.6	194	0.44	0.53	39	6.2	2.4		単 純 合 計 値					502.29					
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	牛乳 マーボー豆腐 パックしょうゆ																	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 ぎょうざ																	1750 1850 2500												
	ボイルもやし パックしょうゆ																	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							
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		[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												
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 60g	*	1.00	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 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					
142	11.8	5.9	5.9	5.7	4.1	1.6	12.0	553	41	80	6.2	1.1	9	0.34	0.34	6	1.6	1.2			[マーボー豆腐]									
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					
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			トウバンジャン				0.21					
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			おろししょうが				0.41					
34	5.3	5.3	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	12	1	6	0.2	0.5	1	0.23	0.05	0	0.0	0.0			ぶたももひき肉				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					
19	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	4.8	1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0.0			たまねぎ				57.40					
51	4.1	0.0	4.1	2.5	2.5	0.0	2.8	6	19	58	5.4	0.4	1	0.09	0.27	1	0.2	0.0			冷凍とうふ				82.00					
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					
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			チキンブイヨン(中華)				4.10					
3	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	53	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			中華だし				0.82					
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			さとう(三温)				0.41					
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	49	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1			ケチャップ				4.10					
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					
8	0.7	0.0	0.7	0.4	0.0	0.4	0.6	176	6	5	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.4			赤みそ				4.10					
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			でんぶん				1.64					
2	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				0.25					
67	2.7	2.1	0.6	1.8	0.7	1.1	9.7	159	8	6	0.2	0.3	2	0.06	0.03	4	0.5	0.4			[ぎょうざ]									
67	2.7	2.1	0.6	1.8	0.7	1.1	9.7	159	8	6	0.2	0.3	2	0.06	0.03	4	0.5	0.4			ぎょうざ		2.00	個	36.00					
6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.1	1	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.02	3	0.5	0.0			[ボイルもやし]									
6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.1	1	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.02	3	0.5	0.0			もやし				41.00					
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	0.4			[パックしょうゆ]									
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	0.4			パックしょうゆ				3.28					
607	26.5	14.8	11.7	15.9	12.6	3.3	87.5	984	284	128	7.2	3.2	91	0.81	0.74	15	2.9	2.2			単純合計				633.16					
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					

献立名	牛乳												すきやき												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	
	厚焼きたまご												切り干しだいこんのサラダ																								人数		単価																		6100		6100.00			
	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	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	[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	0	ごはん 60g	*	1.00 個	157.00																																							
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	0	ごはん 70g	*																																									
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	ごはん 80g	*																																									
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	[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	0	牛乳		1.00 本	206.00																																							
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	0	[すきやき]																																										
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	米油			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	0	おろししょうが			0.25																																							
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	0	牛もも肉			28.70																																							
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	酒			1.64																																							
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	0	にんじん			16.40																																							
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	0	たまねぎ			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	0	糸こんにゃく			16.40																																							
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	0	はくさい			32.80																																							
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	0	冷凍生揚げ			16.40																																							
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	0	根菜ねぎ			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	0	和風だし			0.82																																							
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	0	さとう (三温)			2.46																																							
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	0	しょうゆ			5.74																																							
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	0	[厚焼きたまご]																																										
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	0	厚焼きたまご 40g		1.00 個	40.00																																							
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	0	[切り干しだいこんのサラダ]																																										
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	0	コーン			12.30																																							
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	0	切り干しだいこん			2.05																																							
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	0	きゅうり			12.30																																							
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	0	[ごまドレッシング]																																										
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	0	ごまドレッシング			4.10																																							
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	0	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	0	基準値			573.96																																							

献立名	ごはん		牛乳		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				
	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数	単価	人数			
ごはん	1750	0.00																	6100	6100.00				
だいこんとぶた肉のステーキ煮		0.00																	0.00	0.00				
行事等																								
エネルギー	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	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g
251	4.2	0.0	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	ごはん	60g	0.00		
251	4.2	0.0	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	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	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	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	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	[石狩汁]					
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		
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	にんじん			8.20		
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	たまねぎ			24.60		
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		
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	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	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	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	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	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	[だいこんとぶた肉のステーキ煮]					
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	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	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	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	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	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	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	さやいんげん			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	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		
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	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	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	[みかん]					
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0	みかん S	1.00個		70.00		
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			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			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										
	人数	1750		1850		2500							6100	6100.00										
	単価	0.00		0.00		0.00							0.00	0.00										
サンドイッチパンズパン 牛乳 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)コンソメスープ																								
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						
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]				
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				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				573.96

