2024 年 6 月 3 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　肉じゃが |
| | とうふだんご　メロン |

| | 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 | 2366 | | | | | | | | | | | 2366 | 2366.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 125 | 7.7 | 5.4 | 2.3 | 2.8 | 1.5 | 1.3 | 20.7 | 463 | 33 | 30 | 0.9 | 0.9 | 183 | 0.33 | 0.13 | 20 | 6.5 | 1.1 | | [肉じゃが] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 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 | | | 0.50 |
| 35 | 5.4 | 5.4 | 0.0 | 1.5 | 1.5 | 0.0 | 0.1 | 12 | 1 | 6 | 0.2 | 0.5 | 1 | 0.24 | 0.06 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉 | | | 25.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 9 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 7 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 180 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.7 | 0.0 | | にんじん | | | 25.00 |
| 18 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.6 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 55.00 |
| 30 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 8.7 | 1 | 2 | 10 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.05 | 0.02 | 14 | 4.5 | 0.0 | | じゃがいも | | | 50.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 2 | 9 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.0 | | 糸こんにゃく | | | 20.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | さやいんげん | | | 5.00 |
| 3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 98 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 和風だし | | | 1.00 |
| 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 2.00 |
| 5 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 342 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.9 | | しょうゆ | | | 6.00 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 70 | 2.8 | 1.8 | 1.0 | 3.4 | 0.9 | 2.5 | 6.6 | 199 | 14 | 21 | 0.2 | 0.1 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0.5 | | [とうふだんご] | | | |
| 70 | 2.8 | 1.8 | 1.0 | 3.4 | 0.9 | 2.5 | 6.6 | 199 | 14 | 21 | 0.2 | 0.1 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0.5 | | とうふだんご | | 3.00 個 | 48.00 |
| 12 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 2 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.2 | 0.0 | | [メロン] | | | |
| 12 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 2 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.2 | 0.0 | | メロン | | 0.06 個 | 30.00 |
| 703 | 23.6 | 14.0 | 9.6 | 14.9 | 10.2 | 4.7 | 118.0 | 748 | 280 | 98 | 2.1 | 3.2 | 276 | 0.89 | 0.51 | 27 | 7.6 | 1.8 | | 単純合計値 | | | 701.50 |
| 830 | 34.2 | 17.1 | 17.1 | 23.1 | | | 0.0 | 984 | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 | | 基準値 | | | 704.70 |

2024 年 6 月 4 日 火曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | 玄米ごはん　牛乳　細切りやさいの炒め煮 |
| | たこから揚げ　もやし炒め |

| | 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 | 2581 | | | | | | | | | | | 2581 | 2581.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 357 | 6.3 | 0.0 | 6.3 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 76.8 | 0 | 7 | 50 | 1.1 | 1.6 | 0 | 0.43 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | [玄米ごはん] | | | |
| 357 | 6.3 | 0.0 | 6.3 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 76.8 | 0 | 7 | 50 | 1.1 | 1.6 | 0 | 0.43 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | 玄米ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 226.00 |
| 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 |
| 116 | 7.9 | 5.4 | 2.5 | 3.0 | 1.5 | 1.5 | 16.4 | 510 | 49 | 37 | 1.1 | 1.1 | 183 | 0.29 | 0.12 | 11 | 4.1 | 1.2 | | [細切りやさいの炒め煮] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | おろししょうが | | | 0.30 |
| 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 | | | 0.20 |
| 35 | 5.4 | 5.4 | 0.0 | 1.5 | 1.5 | 0.0 | 0.1 | 12 | 1 | 6 | 0.2 | 0.5 | 1 | 0.24 | 0.06 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉（せん） | | | 25.00 |
| 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 | | | 2.00 |
| 9 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 7 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 180 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.7 | 0.0 | | にんじん | | | 25.00 |
| 15 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.9 | 5 | 12 | 14 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 1.4 | 0.0 | | ごぼう（せん） | | | 25.00 |
| 17 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.2 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 50.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 3 | 11 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.0 | | 突こんにゃく | | | 25.00 |
| 3 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 | | たけのこ | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | | ピーマン | | | 5.00 |
| 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 2.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 78 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 和風だし | | | 0.80 |
| 5 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.4 | 108 | 4 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.3 | | 赤みそ | | | 2.50 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 4 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 285 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.7 | | しょうゆ | | | 5.00 |
| 79 | 6.0 | 5.8 | 0.2 | 4.3 | 0.1 | 4.2 | 4.0 | 98 | 7 | 0 | 0.3 | 0.6 | 2 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.2 | | [たこから揚げ] | | | |
| 44 | 6.0 | 5.8 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 4.0 | 98 | 7 | 0 | 0.3 | 0.6 | 2 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.2 | | たこから揚げ | | | 40.00 |
| 35 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 4.00 |
| 13 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 1.6 | 100 | 5 | 4 | 0.1 | 0.1 | 36 | 0.02 | 0.02 | 3 | 0.6 | 0.2 | | [もやし炒め] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | にんじん. | | | 5.00 |
| 6 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1 | 4 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.02 | 3 | 0.5 | 0.0 | | もやし | | | 40.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 20 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 和風だし | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 78 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 天日塩 | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 703 | 27.7 | 18.0 | 9.7 | 17.0 | 9.4 | 7.6 | 108.7 | 792 | 295 | 112 | 2.6 | 4.2 | 301 | 0.83 | 0.53 | 16 | 6.1 | 1.8 | | 単純合計値 | | | 707.72 |
| 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 6 月 5 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　わかめスープ |
| | 厚焼きたまご　ピリ辛丼　フライビーンズ |

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 特1 | 特2 | 特3 | 職員 | 他 | 合計 | 換算人 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2578 | | | | | | | | | | | 2578 | 2578.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 | 3.8 | 1.2 | 2.6 | 0.9 | 0.1 | 0.8 | 5.5 | 594 | 36 | 44 | 0.6 | 0.3 | 10 | 0.04 | 0.06 | 6 | 1.4 | 1.5 | | [わかめスープ] | | | |
| 10 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 1 | 5 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 30.00 |
| 15 | 1.3 | 0.0 | 1.3 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.3 | 2 | 17 | 26 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | とうふ | | | 20.00 |
| 5 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 1 | 3 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.02 | 2 | 0.4 | 0.0 | | もやし | | | 30.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 40 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | なるとまき | | | 5.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 40 | 5 | 7 | 0.0 | 0.0 | 4 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.1 | | わかめ | | | 0.60 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 65 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 中華だし | | | 1.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 53 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | がらスープの素 | | | 0.30 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 14 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（中華） | | | 5.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 378 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 1.0 | | うすくちしょうゆ | | | 6.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.03 |
| 67 | 4.4 | 4.4 | 0.0 | 4.1 | 4.1 | 0.0 | 2.5 | 173 | 19 | 5 | 0.7 | 0.5 | 53 | 0.02 | 0.15 | 0 | 0.0 | 0.5 | | [厚焼きたまご] | | | |
| 67 | 4.4 | 4.4 | 0.0 | 4.1 | 4.1 | 0.0 | 2.5 | 173 | 19 | 5 | 0.7 | 0.5 | 53 | 0.02 | 0.15 | 0 | 0.0 | 0.5 | | 厚焼きたまご　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 75 | 8.1 | 7.5 | 0.6 | 2.6 | 2.1 | 0.5 | 4.8 | 204 | 15 | 14 | 0.4 | 0.7 | 74 | 0.36 | 0.12 | 2 | 1.2 | 0.4 | | [ピリ辛丼] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | トウバンジャン | | | 0.10 |
| 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 | | おろししょうが | | | 0.20 |
| 48 | 7.5 | 7.5 | 0.0 | 2.1 | 2.1 | 0.0 | 0.1 | 17 | 1 | 9 | 0.2 | 0.7 | 1 | 0.33 | 0.08 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉 | | | 35.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 3 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 72 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 0.0 | | にんじん | | | 10.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 2 | 6 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | 突こんにゃく | | | 15.00 |
| 2 | 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 | | | 8.00 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0 | 4 | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.3 | 0.0 | | 根深ねぎ | | | 10.00 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 6 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | コチュジャン | | | 0.20 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 1.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 171 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | しょうゆ | | | 3.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | でんぷん | | | 0.50 |
| 47 | 2.5 | 0.0 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 2.1 | 4.6 | 38 | 9 | 9 | 0.8 | 0.3 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 1.5 | 0.1 | | [フライビーンズ] | | | |
| 47 | 2.5 | 0.0 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 2.1 | 4.6 | 38 | 9 | 9 | 0.8 | 0.3 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 1.5 | 0.1 | | フライビーンズ | | 1.00 個 | 10.00 |
| 732 | 31.6 | 19.9 | 11.7 | 18.4 | 14.1 | 4.3 | 105.0 | 1093 | 310 | 115 | 3.4 | 3.9 | 217 | 0.96 | 0.69 | 10 | 4.5 | 2.7 | | 単純合計値 | | | 678.43 |
| 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 6 月 6 日 木曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | りんごパン　牛乳　米粉のﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ |
| | 揚げどりのﾚﾓﾝｿｰｽかけ　キャベツソテー |

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2575 | | | | | | | | | | | 2575 | 2575.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μgRE | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝ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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 340 | 9.2 | 0.8 | 8.4 | 5.2 | 0.0 | 5.2 | 61.1 | 485 | 36 | 26 | 0.8 | 0.9 | 1 | 0.14 | 0.09 | 0 | 1.9 | 1.2 | | [りんごパン] | | | |
| 340 | 9.2 | 0.8 | 8.4 | 5.2 | 0.0 | 5.2 | 61.1 | 485 | 36 | 26 | 0.8 | 0.9 | 1 | 0.14 | 0.09 | 0 | 1.9 | 1.2 | | りんごパン　65ｇ | ＊ | 1.00 個 | 113.00 |
| 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 |
| 128 | 3.4 | 0.5 | 2.9 | 4.1 | 0.1 | 4.0 | 21.0 | 374 | 39 | 24 | 0.6 | 0.4 | 272 | 0.09 | 0.09 | 20 | 3.1 | 0.9 | | [米粉のﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 17 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.2 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 50.00 |
| 19 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.6 | 1 | 6 | 7 | 0.1 | 0.2 | 78 | 0.02 | 0.02 | 9 | 1.1 | 0.0 | | うらごしかぼちゃ | | | 25.00 |
| 12 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 0 | 2 | 4 | 0.1 | 0.0 | 50 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.5 | 0.0 | | かぼちゃ | | | 15.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | ローストオニオン | | | 0.50 |
| 3 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 40 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 洋風だし | | | 0.80 |
| 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 | | | 1.00 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（洋風） | | | 5.00 |
| 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 |
| 10 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.4 | 0 | 3 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 豆乳 | | | 20.00 |
| 46 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 2.3 | 0.0 | 2.3 | 6.2 | 205 | 12 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.5 | | 米粉のホワイトルウ | | | 10.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 117 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 | | 天日塩 | | | 0.30 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.03 |
| 140 | 12.2 | 11.7 | 0.5 | 6.5 | 1.0 | 5.5 | 8.8 | 233 | 3 | 18 | 0.3 | 0.5 | 5 | 0.05 | 0.07 | 3 | 0.0 | 0.6 | | [揚げどりのﾚﾓﾝｿｰｽかけ] | | | |
| 53 | 11.7 | 11.7 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.1 | 23 | 2 | 15 | 0.2 | 0.4 | 5 | 0.05 | 0.06 | 2 | 0.0 | 0.1 | | とりむね肉　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 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 | | 食塩 | | | 0.10 |
| 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 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 18 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.1 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米粉 | | | 5.00 |
| 49 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 5.50 |
| 16 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 4.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 171 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | しょうゆ | | | 3.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | | レモン果汁 | | | 2.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | でんぷん | | | 0.30 |
| 14 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 2.4 | 90 | 19 | 6 | 0.1 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 18 | 0.8 | 0.2 | | [キャベツソテー] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 9 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 2 | 19 | 6 | 0.1 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 18 | 0.8 | 0.0 | | キャベツ | | | 45.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 洋風だし | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 78 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 天日塩 | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 760 | 32.3 | 19.8 | 12.5 | 24.2 | 8.9 | 15.3 | 103.2 | 1266 | 324 | 95 | 1.8 | 2.7 | 360 | 0.38 | 0.57 | 43 | 5.8 | 3.1 | | 単純合計値 | | | 584.49 |
| 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 6 月 7 日 金曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん | 牛乳 | ぶた汁 |
| | さけの塩焼き | ごぼうの炒め煮 | |

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 特1 | 特2 | 特3 | 職員 | 他 | 合計 | 換算人 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2577 | | | | | | | | | | | 2577 | 2577.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 109 | 10.1 | 5.1 | 5.0 | 5.2 | 1.1 | 4.1 | 6.2 | 539 | 127 | 74 | 1.9 | 1.1 | 6 | 0.19 | 0.06 | 6 | 2.1 | 1.3 | | [ぶた汁] | | | |
| 9 | 1.9 | 1.9 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 51 | 66 | 7 | 0.5 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 煮干し粉 | | | 3.00 |
| 21 | 3.2 | 3.2 | 0.0 | 0.9 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 7 | 1 | 4 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0.14 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉 | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 10 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 1 | 5 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 30.00 |
| 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 | | だいこん | | | 20.00 |
| 22 | 2.0 | 0.0 | 2.0 | 1.3 | 0.0 | 1.3 | 0.5 | 3 | 26 | 39 | 0.3 | 0.2 | 0 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | とうふ | | | 30.00 |
| 19 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 1.6 | 0.0 | 1.6 | 0.5 | 0 | 3 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | 冷凍油揚げ | | | 5.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 23 | 1.9 | 0.0 | 1.9 | 1.2 | 0.0 | 1.2 | 1.6 | 473 | 17 | 14 | 0.7 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.7 | 1.2 | | 赤みそ | | | 11.00 |
| 65 | 10.9 | 10.9 | 0.0 | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 0.1 | 33 | 7 | 0 | 0.3 | 0.0 | 6 | 0.08 | 0.11 | 0 | 0.0 | 1.1 | | [さけの塩焼き] | | | |
| 65 | 10.9 | 10.9 | 0.0 | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 0.1 | 33 | 7 | 0 | 0.3 | 0.0 | 6 | 0.08 | 0.11 | 0 | 0.0 | 1.1 | | さけ　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 34 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 5.8 | 168 | 28 | 16 | 0.2 | 0.2 | 38 | 0.02 | 0.03 | 0 | 1.6 | 0.4 | | [ごぼうの炒め煮] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | にんじん | | | 5.00 |
| 9 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 3 | 7 | 8 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.9 | 0.0 | | ごぼう | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 1 | 4 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | 突こんにゃく | | | 10.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | エリンギ | | | 5.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | さやいんげん | | | 5.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 49 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 和風だし | | | 0.50 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.00 |
| 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 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 1.00 |
| 6 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.2 | 0 | 12 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | いりごま | | | 1.00 |
| 704 | 34.8 | 22.8 | 12.0 | 16.9 | 10.9 | 6.0 | 99.7 | 824 | 393 | 133 | 3.3 | 3.4 | 130 | 0.82 | 0.55 | 8 | 4.1 | 3.0 | | 単純合計値 | | | 646.00 |
| 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 6 月 10 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん | 牛乳 | マーボーどうふ |
| | しゅうまい | ボイルもやし | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2577 | | | | | | | | | | | 2577 | 2577.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 174 | 14.5 | 7.3 | 7.2 | 6.9 | 5.0 | 1.9 | 14.7 | 678 | 50 | 98 | 7.5 | 1.3 | 10 | 0.42 | 0.44 | 8 | 2.0 | 1.6 | | [マーボーどうふ] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 16 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | トウバンジャン | | | 0.30 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | おろししょうが | | | 0.20 |
| 41 | 6.5 | 6.5 | 0.0 | 1.8 | 1.8 | 0.0 | 0.1 | 15 | 1 | 8 | 0.2 | 0.6 | 1 | 0.28 | 0.07 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたももひき肉 | | | 30.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 23 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 5.9 | 1 | 12 | 6 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 5 | 1.1 | 0.0 | | たまねぎ | | | 70.00 |
| 62 | 5.0 | 0.0 | 5.0 | 3.1 | 3.1 | 0.0 | 3.4 | 7 | 23 | 71 | 6.6 | 0.5 | 1 | 0.11 | 0.33 | 1 | 0.3 | 0.0 | | 冷凍とうふ | | | 100.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 14 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（中華） | | | 5.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 65 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 中華だし | | | 1.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 0.50 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 60 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 | | ケチャップ | | | 5.00 |
| 4 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 285 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.7 | | しょうゆ | | | 5.00 |
| 10 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.7 | 215 | 8 | 7 | 0.3 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.5 | | 赤みそ | | | 5.00 |
| 7 | 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 | | でんぷん | | | 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 | 5.9 | 0.7 | 5.2 | 8.1 | 3.1 | 5.0 | 9.0 | 235 | 16 | 18 | 0.5 | 0.6 | 3 | 0.12 | 0.05 | 2 | 1.1 | 0.6 | | [しゅうまい] | | | |
| 137 | 5.9 | 0.7 | 5.2 | 8.1 | 3.1 | 5.0 | 9.0 | 235 | 16 | 18 | 0.5 | 0.6 | 3 | 0.12 | 0.05 | 2 | 1.1 | 0.6 | | しゅうまい | | 3.00 個 | 54.00 |
| 7 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 1 | 5 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.02 | 4 | 0.6 | 0.0 | | [ボイルもやし] | | | |
| 7 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 1 | 5 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.02 | 4 | 0.6 | 0.0 | | もやし | | | 45.00 |
| 3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 228 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | [パックしょうゆ] | | | |
| 3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 228 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | パックしょうゆ | | | 4.00 |
| 817 | 34.3 | 14.8 | 19.5 | 23.7 | 15.9 | 7.8 | 112.8 | 1226 | 303 | 166 | 9.1 | 4.1 | 93 | 1.09 | 0.87 | 16 | 4.1 | 2.8 | | 単純合計値 | | | 764.30 |
| 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 6 月 11 日 火曜日 献立１ 昼食 0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校) 豊川市学校給食センター

| 献立名 | | |
|---|---|---|
| ソフトめん | 牛乳 | 米粉のカレーソース |
| スパニッシュオムレツ | コールスローサラダ | コールスロードレッシング |

| | 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 | 2578 | | | | | | | | | | | 2578 | 2578.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μgRE | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝ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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 438 | 15.0 | 0.0 | 15.0 | 2.1 | 0.0 | 2.1 | 84.7 | 303 | 26 | 44 | 1.2 | 1.2 | 0 | 0.15 | 0.06 | 0 | 2.6 | 0.9 | | [ソフトめん] | | | |
| 438 | 15.0 | 0.0 | 15.0 | 2.1 | 0.0 | 2.1 | 84.7 | 303 | 26 | 44 | 1.2 | 1.2 | 0 | 0.15 | 0.06 | 0 | 2.6 | 0.9 | | ソフトめん 120ｇ | * | 1.00 個 | 294.00 |
| 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 |
| 153 | 5.8 | 4.0 | 1.8 | 5.0 | 3.6 | 1.4 | 22.9 | 683 | 37 | 25 | 1.2 | 0.6 | 155 | 0.21 | 0.08 | 12 | 4.3 | 1.7 | | [米粉のカレーソース] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 21 | 3.2 | 3.2 | 0.0 | 0.9 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 7 | 1 | 4 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0.14 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉（せん） | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 赤ぶどう酒 | | | 2.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.03 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 17 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.2 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 50.00 |
| 15 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0 | 1 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 7 | 2.2 | 0.0 | | じゃがいも | | | 25.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | ローストオニオン | | | 0.50 |
| 3 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 50 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 洋風だし | | | 1.00 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 198 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.5 | | ソース | | | 6.00 |
| 5 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.2 | 0 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 豆乳 | | | 10.00 |
| 25 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 3.8 | 142 | 5 | 2 | 0.2 | 0.0 | 4 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.4 | | 米粉のカレールウ | | | 6.00 |
| 41 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 1.6 | 1.6 | 0.0 | 6.2 | 279 | 9 | 3 | 0.4 | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.4 | 0.7 | | 米粉のカレールウ（甘口） | | | 10.00 |
| 67 | 3.8 | 3.4 | 0.4 | 3.8 | 3.8 | 0.0 | 4.5 | 149 | 16 | 8 | 0.5 | 0.4 | 79 | 0.03 | 0.12 | 5 | 0.7 | 0.4 | | [スパニッシュオムレツ] | | | |
| 67 | 3.8 | 3.4 | 0.4 | 3.8 | 3.8 | 0.0 | 4.5 | 149 | 16 | 8 | 0.5 | 0.4 | 79 | 0.03 | 0.12 | 5 | 0.7 | 0.4 | | スパニッシュオムレツ50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 14 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 3.3 | 3 | 16 | 7 | 0.1 | 0.1 | 37 | 0.02 | 0.01 | 14 | 0.9 | 0.0 | | [コールスローサラダ] | | | |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | にんじん. | | | 5.00 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.0 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | コーン | | | 5.00 |
| 7 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.8 | 2 | 15 | 5 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 14 | 0.6 | 0.0 | | キャベツ | | | 35.00 |
| 16 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 97 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | [コールスロードレッシング] | | | |
| 16 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 97 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | コールスロードレッシング | | | 5.00 |
| 826 | 32.0 | 14.2 | 17.8 | 20.2 | 16.5 | 3.7 | 126.3 | 1319 | 322 | 105 | 3.0 | 3.1 | 351 | 0.49 | 0.58 | 33 | 8.5 | 3.4 | | 単純合計値 | | | 746.53 |
| 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 6 月 12 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　つくね汁 |
| | 大豆と小魚のごまがらめ　ミニトマト |

| | 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 | 2576 | | | | | | | | | | | 2576 | 2576.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 104 | 8.3 | 6.0 | 2.3 | 4.7 | 3.6 | 1.1 | 7.6 | 504 | 57 | 31 | 1.1 | 0.6 | 128 | 0.05 | 0.09 | 6 | 2.4 | 1.3 | | [つくね汁] | | | |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | だし用こんぶ | | | 0.20 |
| 10 | 2.3 | 2.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 14 | 1 | 3 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 厚削節 | | | 3.00 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 4 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 | | にんじん | | | 15.00 |
| 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 | | だいこん | | | 20.00 |
| 9 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 3 | 7 | 8 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.9 | 0.0 | | ごぼう | | | 15.00 |
| 55 | 3.8 | 3.7 | 0.1 | 3.4 | 3.4 | 0.0 | 1.8 | 130 | 2 | 4 | 0.1 | 0.2 | 13 | 0.01 | 0.03 | 1 | 0.1 | 0.3 | | とりつくね | | | 25.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 2 | 6 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | こんにゃく　１/６０ | | | 15.00 |
| 15 | 1.1 | 0.0 | 1.1 | 1.1 | 0.0 | 1.1 | 0.1 | 0 | 24 | 6 | 0.3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | 生揚げ | | | 10.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 5 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 342 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.9 | | しょうゆ | | | 6.00 |
| 134 | 9.7 | 4.8 | 4.9 | 7.4 | 0.5 | 6.9 | 8.1 | 224 | 204 | 53 | 2.1 | 1.2 | 0 | 0.07 | 0.03 | 0 | 2.8 | 0.6 | | [大豆と小魚のごまがらめ] | | | |
| 49 | 4.4 | 0.0 | 4.4 | 2.9 | 0.0 | 2.9 | 2.5 | 0 | 24 | 30 | 0.7 | 0.6 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0 | 2.6 | 0.0 | | 水煮大豆 | | | 30.00 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 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 | | 米粉 | | | 2.00 |
| 28 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 0.0 | 3.2 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 3.20 |
| 27 | 4.8 | 4.8 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.6 | 138 | 162 | 17 | 1.3 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | 小魚 | | | 8.00 |
| 9 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.3 | 0 | 18 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | いりごま | | | 1.50 |
| 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 2.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 86 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | しょうゆ | | | 1.50 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 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 |
| 741 | 31.1 | 17.6 | 13.5 | 20.8 | 11.9 | 8.9 | 105.0 | 813 | 495 | 130 | 4.2 | 3.9 | 227 | 0.67 | 0.48 | 16 | 5.9 | 2.1 | | 単純合計値 | | | 618.40 |
| 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 6 月 13 日 木曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん | 牛乳 | やさいのうま煮 |
| | ハムステーキ | 海そうサラダ | たまねぎドレッシング |

| | 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 | 2571 | | | | | | | | | | | 2571 | 2571.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 86 | 3.8 | 1.3 | 2.5 | 0.5 | 0.4 | 0.1 | 19.3 | 523 | 37 | 23 | 0.7 | 0.4 | 182 | 0.08 | 0.08 | 17 | 6.4 | 1.3 | | [やさいのうま煮] | | | |
| 9 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 7 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 180 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.7 | 0.0 | | にんじん | | | 25.00 |
| 12 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 1 | 6 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 35.00 |
| 2 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | たけのこ | | | 10.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 2 | 9 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.0 | | こんにゃく　１/３０ | | | 20.00 |
| 3 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0.0 | | 干ししいたけ | | | 1.00 |
| 27 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 0 | 2 | 9 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.04 | 0.01 | 13 | 4.0 | 0.0 | | じゃがいも | | | 45.00 |
| 14 | 1.3 | 1.3 | 0.0 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 1.4 | 73 | 6 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 揚げはん | | | 10.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | さやいんげん | | | 5.00 |
| 3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 98 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 和風だし | | | 1.00 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.00 |
| 5 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 342 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.9 | | しょうゆ | | | 6.00 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 96 | 6.6 | 6.6 | 0.0 | 5.7 | 5.7 | 0.0 | 3.7 | 253 | 2 | 9 | 0.2 | 0.4 | 6 | 0.09 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.7 | | [ハムステーキ] | | | |
| 96 | 6.6 | 6.6 | 0.0 | 5.7 | 5.7 | 0.0 | 3.7 | 253 | 2 | 9 | 0.2 | 0.4 | 6 | 0.09 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.7 | | ハムステーキ　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 18 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 4.3 | 13 | 11 | 10 | 0.1 | 0.2 | 9 | 0.03 | 0.02 | 5 | 1.5 | 0.0 | | [海そうサラダ] | | | |
| 14 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 3.0 | 0 | 0 | 3 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.0 | | コーン | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 7 | 4 | 3 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | ひじき | | | 0.40 |
| 3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0 | 7 | 4 | 0.1 | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.3 | 0.0 | | きゅうり | | | 25.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | こんにゃく寒天 | | | 0.40 |
| 11 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 1.0 | 60 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 | | [たまねぎドレッシング] | | | |
| 11 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 1.0 | 60 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 | | たまねぎドレッシング | | | 5.00 |
| 707 | 24.0 | 14.7 | 9.3 | 15.8 | 13.9 | 1.9 | 115.9 | 933 | 281 | 85 | 1.9 | 3.1 | 277 | 0.73 | 0.50 | 25 | 8.3 | 2.5 | | 単純合計値 | | | 686.80 |
| 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 6 月 14 日 金曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | 麦ごはん　牛乳　米粉のハヤシライス |
| | めひかりフライ　カラフルソテー |

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2579 | | | | | | | | | | | 2579 | 2579.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 76.8 | 0 | 7 | 23 | 0.9 | 1.4 | 0 | 0.41 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | [麦ごはん] | | | |
| 358 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 76.8 | 0 | 7 | 23 | 0.9 | 1.4 | 0 | 0.41 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | 麦ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 228.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | 牛乳 | | 1.00 本 | 206.00 |
| 171 | 7.8 | 5.3 | 2.5 | 5.4 | 3.9 | 1.5 | 25.5 | 729 | 30 | 28 | 0.8 | 0.8 | 196 | 0.29 | 0.10 | 17 | 5.2 | 1.8 | | [米粉のハヤシライス] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 28 | 4.3 | 4.3 | 0.0 | 1.2 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 10 | 1 | 5 | 0.1 | 0.4 | 1 | 0.19 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉 | | | 20.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 赤ぶどう酒 | | | 2.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.03 |
| 20 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 5.0 | 1 | 10 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.9 | 0.0 | | たまねぎ | | | 60.00 |
| 9 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 7 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 180 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.7 | 0.0 | | にんじん | | | 25.00 |
| 18 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.2 | 0 | 1 | 6 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 8 | 2.7 | 0.0 | | じゃがいも | | | 30.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 5 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | | 冷凍トマト | | | 10.00 |
| 1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 18 | 0 | 0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | マッシュルーム | | | 5.00 |
| 4 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 0 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | | ローストオニオン | | | 1.00 |
| 5 | 0.6 | 0.2 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 75 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 洋風だし | | | 1.50 |
| 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 |
| 34 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 1.9 | 1.9 | 0.0 | 3.9 | 233 | 3 | 2 | 0.1 | 0.0 | 7 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.6 | | 米粉のハヤシルウ | | | 7.00 |
| 25 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 0.7 | 0.0 | 4.4 | 223 | 2 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.6 | | ブラウンルウ | | | 7.00 |
| 8 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.2 | 96 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.2 | | ケチャップ | | | 8.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 66 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | ソース | | | 2.00 |
| 5 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.2 | 0 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 豆乳 | | | 10.00 |
| 154 | 5.5 | 5.5 | 0.0 | 10.7 | 1.7 | 9.0 | 9.2 | 68 | 97 | 15 | 0.2 | 0.2 | 9 | 0.05 | 0.08 | 0 | 0.4 | 0.2 | | [めひかりフライ] | | | |
| 74 | 5.5 | 5.5 | 0.0 | 1.7 | 1.7 | 0.0 | 9.2 | 68 | 97 | 15 | 0.2 | 0.2 | 9 | 0.05 | 0.08 | 0 | 0.4 | 0.2 | | めひかりフライ | | 3.00 個 | 45.00 |
| 80 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.0 | 0.0 | 9.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 9.00 |
| 48 | 2.8 | 0.0 | 2.8 | 1.9 | 0.0 | 1.9 | 5.4 | 89 | 16 | 18 | 0.5 | 0.4 | 42 | 0.07 | 0.04 | 4 | 1.7 | 0.2 | | [カラフルソテー] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | にんじん. | | | 5.00 |
| 27 | 2.3 | 0.0 | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 1.2 | 1.8 | 0 | 15 | 14 | 0.5 | 0.3 | 5 | 0.05 | 0.03 | 3 | 0.9 | 0.0 | | むきえだ豆 | | | 20.00 |
| 14 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 3.0 | 0 | 0 | 3 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.0 | | コーン | | | 15.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 洋風だし | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 78 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 天日塩 | | | 0.20 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 869 | 29.1 | 17.6 | 11.5 | 26.7 | 13.4 | 13.3 | 126.8 | 970 | 377 | 105 | 2.4 | 3.6 | 327 | 0.90 | 0.58 | 23 | 8.7 | 2.4 | | 単純合計値 | | | 718.47 |
| 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 6 月 17 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん<br>ショウロンポウ | 牛乳<br>やさいのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め | 中華スープ<br>フローズンヨーグルト |

| | 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 | 2577 | | | | | | | | | | | 2577 | 2577.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 44 | 2.3 | 0.8 | 1.5 | 0.7 | 0.1 | 0.6 | 8.1 | 464 | 22 | 13 | 0.5 | 0.1 | 150 | 0.05 | 0.05 | 7 | 2.1 | 1.2 | | [中華スープ] | | | |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 17 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.2 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 50.00 |
| 2 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | たけのこ | | | 10.00 |
| 3 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 | | えのきたけ | | | 8.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 65 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 中華だし | | | 1.00 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 14 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（中華） | | | 5.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 378 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 1.0 | | うすくちしょうゆ | | | 6.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 129 | 3.5 | 2.0 | 1.5 | 7.9 | 7.9 | 0.0 | 10.0 | 188 | 8 | 7 | 0.2 | 0.4 | 1 | 0.10 | 0.04 | 4 | 0.5 | 0.5 | | [ショウロンポウ] | | | |
| 129 | 3.5 | 2.0 | 1.5 | 7.9 | 7.9 | 0.0 | 10.0 | 188 | 8 | 7 | 0.2 | 0.4 | 1 | 0.10 | 0.04 | 4 | 0.5 | 0.5 | | ショウロンポウ | | 2.00 個 | 50.00 |
| 19 | 0.8 | 0.2 | 0.6 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 3.3 | 122 | 24 | 9 | 0.2 | 0.1 | 90 | 0.02 | 0.03 | 13 | 0.9 | 0.2 | | [やさいのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 3 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 72 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 0.0 | | にんじん. | | | 10.00 |
| 5 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.3 | 1 | 11 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 | | キャベツ | | | 25.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 3 | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 17 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.1 | 0.0 | | チンゲンサイ | | | 10.00 |
| 1 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 13 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 中華だし | | | 0.20 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 0.50 |
| 1 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 45 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | オイスターソース | | | 1.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 57 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | しょうゆ | | | 1.00 |
| 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 |
| 102 | 3.4 | 3.4 | 0.0 | 2.9 | 2.9 | 0.0 | 15.6 | 50 | 114 | 11 | 0.0 | 0.4 | 26 | 0.00 | 0.20 | 1 | 0.0 | 0.1 | | [フローズンヨーグルト] | | | |
| 102 | 3.4 | 3.4 | 0.0 | 2.9 | 2.9 | 0.0 | 15.6 | 50 | 114 | 11 | 0.0 | 0.4 | 26 | 0.00 | 0.20 | 1 | 0.0 | 0.1 | | ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 100ml | | 1.00 個 | 73.00 |
| 790 | 22.8 | 13.2 | 9.6 | 20.8 | 18.7 | 2.1 | 124.6 | 908 | 399 | 83 | 1.8 | 3.1 | 347 | 0.70 | 0.67 | 27 | 3.9 | 2.2 | | 単純合計値 | | | 706.74 |
| 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 6 月 18 日 火曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん | 牛乳 | えいようｺﾞﾛｺﾞﾛ！ﾊﾟﾜｰみそしる |
| | れんこんハンバーグ | ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのサラダ | マヨネーズドレッシング |
| | ミニゼリー（蒲郡みかん） | | |

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 1593 | | | | | | | | | | | 1593 | 1593.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 115 | 7.9 | 4.5 | 3.4 | 4.0 | 0.7 | 3.3 | 13.6 | 510 | 59 | 40 | 1.6 | 0.8 | 77 | 0.09 | 0.09 | 15 | 3.3 | 1.4 | | [えいようｺﾞﾛｺﾞﾛ！ﾊﾟﾜｰみそしる] | | | |
| 12 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 17 | 2 | 3 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 厚削節 | | | 3.50 |
| 11 | 1.9 | 1.9 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 7 | 1 | 2 | 0.1 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | | とりもも肉 | | | 10.00 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 3 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 72 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 0.0 | | にんじん | | | 10.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 3 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | | だいこん | | | 15.00 |
| 6 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 2 | 5 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.0 | | ごぼう | | | 10.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 1 | 4 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | こんにゃく　１．５角 | | | 10.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | えのきたけ | | | 5.00 |
| 25 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.4 | 2 | 7 | 5 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.4 | 0.0 | | さつまいも（さいのめ） | | | 20.00 |
| 19 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 1.6 | 0.0 | 1.6 | 0.5 | 0 | 3 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | 冷凍油揚げ | | | 5.00 |
| 4 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 2 | 13 | 3 | 0.1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.4 | 0.0 | | はくさい | | | 30.00 |
| 23 | 1.9 | 0.0 | 1.9 | 1.2 | 0.0 | 1.2 | 1.6 | 473 | 17 | 14 | 0.7 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.7 | 1.2 | | 赤みそ | | | 11.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 1.00 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 112 | 8.1 | 7.3 | 0.8 | 5.8 | 2.3 | 3.5 | 6.2 | 76 | 8 | 13 | 0.7 | 1.1 | 4 | 0.23 | 0.08 | 11 | 0.7 | 0.2 | | [れんこんハンバーグ] | | | |
| 112 | 8.1 | 7.3 | 0.8 | 5.8 | 2.3 | 3.5 | 6.2 | 76 | 8 | 13 | 0.7 | 1.1 | 4 | 0.23 | 0.08 | 11 | 0.7 | 0.2 | | れんこんハンバーグ　60ｇ | | 1.00 個 | 60.00 |
| 15 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 3.4 | 1 | 11 | 6 | 0.2 | 0.2 | 5 | 0.03 | 0.04 | 10 | 1.1 | 0.0 | | [ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのサラダ] | | | |
| 9 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.0 | 0 | 0 | 2 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0.0 | | コーン | | | 10.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1 | 9 | 3 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.01 | 8 | 0.4 | 0.0 | | キャベツ | | | 20.00 |
| 2 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.02 | 2 | 0.2 | 0.0 | | グリーンアスパラガス | | | 10.00 |
| 16 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 0.5 | 55 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 | | [マヨネーズドレッシング] | | | |
| 16 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 0.5 | 55 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 | | マヨネーズドレッシング | | | 5.00 |
| 21 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.7 | 2 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | | [ミニゼリー（蒲郡みかん）] | | | |
| 21 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.7 | 2 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | | ミニゼリー（蒲郡みかん） | | 1.00 個 | 23.00 |
| 775 | 29.9 | 18.6 | 11.3 | 20.0 | 10.8 | 9.2 | 117.0 | 728 | 310 | 103 | 3.4 | 4.2 | 166 | 0.88 | 0.56 | 42 | 5.7 | 1.9 | | 単純合計値 | | | 689.00 |
| 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 6 月 19 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| | ごはん | 牛乳 | 五目汁 |
| | ぶりの竜田揚げ | じゃがいものきんぴら | |

| | 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 | 1592 | | | | | | | | | | | 1592 | 1592.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 59 | 7.2 | 5.8 | 1.4 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 7.5 | 383 | 35 | 22 | 0.8 | 0.5 | 152 | 0.06 | 0.08 | 9 | 2.3 | 1.0 | | [五目汁] | | | |
| 10 | 2.3 | 2.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 14 | 1 | 3 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 厚削節 | | | 3.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | だし用こんぶ | | | 0.20 |
| 16 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 7 | 1 | 4 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | | とりむね肉 | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 12 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 1 | 6 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 35.00 |
| 5 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 6 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 4 | 0.4 | 0.0 | | だいこん | | | 30.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 2 | 6 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | こんにゃく　１/６０ | | | 15.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | 干ししいたけ | | | 0.50 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 5 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 342 | 2 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.9 | | しょうゆ | | | 6.00 |
| 167 | 9.3 | 9.1 | 0.2 | 12.5 | 7.5 | 5.0 | 4.6 | 128 | 3 | 13 | 0.6 | 0.3 | 22 | 0.10 | 0.16 | 1 | 0.0 | 0.3 | | [ぶりの竜田揚げ] | | | |
| 123 | 9.3 | 9.1 | 0.2 | 7.5 | 7.5 | 0.0 | 4.6 | 128 | 3 | 13 | 0.6 | 0.3 | 22 | 0.10 | 0.16 | 1 | 0.0 | 0.3 | | ぶりの竜田揚げ　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 44 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 5.00 |
| 37 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 8.8 | 144 | 6 | 10 | 0.1 | 0.1 | 38 | 0.03 | 0.02 | 10 | 3.3 | 0.4 | | [じゃがいものきんぴら] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 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 | | | 0.20 |
| 21 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.1 | 0 | 1 | 7 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 10 | 3.1 | 0.0 | | じゃがいも | | | 35.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | にんじん. | | | 5.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | | さやいんげん | | | 5.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 29 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 和風だし | | | 0.30 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.00 |
| 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 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 1.00 |
| 759 | 30.2 | 21.7 | 8.5 | 22.2 | 15.8 | 6.4 | 108.5 | 739 | 275 | 88 | 2.4 | 3.0 | 292 | 0.72 | 0.61 | 22 | 6.0 | 1.9 | | 単純合計値 | | | 665.70 |
| 830 | 34.2 | 17.1 | 17.1 | 23.1 | | | 0.0 | 984 | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 | | 基準値 | | | 704.70 |

2024 年 6 月 20 日 木曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ミルクロールパン　牛乳　コンソメスープ |
| | やさいグラタン　フルーツカクテル |

| | 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 | 2573 | | | | | | | | | | | 2573 | 2573.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 352 | 11.1 | 2.3 | 8.8 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 59.8 | 470 | 84 | 32 | 0.7 | 1.1 | 0 | 0.16 | 0.16 | 0 | 1.7 | 1.2 | | [ミルクロールパン] | | | |
| 352 | 11.1 | 2.3 | 8.8 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 59.8 | 470 | 84 | 32 | 0.7 | 1.1 | 0 | 0.16 | 0.16 | 0 | 1.7 | 1.2 | | ミルクロールパン　70ｇ | ＊ | 1.00 個 | 120.00 |
| 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 |
| 56 | 3.5 | 1.7 | 1.8 | 1.4 | 0.3 | 1.1 | 7.8 | 486 | 28 | 17 | 0.3 | 0.3 | 112 | 0.10 | 0.06 | 19 | 1.8 | 1.3 | | [コンソメスープ] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 9 | 1.1 | 1.1 | 0.0 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 22 | 0 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 | | ベーコン | | | 5.00 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 4 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 | | にんじん | | | 15.00 |
| 13 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 1 | 7 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.00 | 3 | 0.6 | 0.0 | | たまねぎ | | | 40.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | エリンギ | | | 5.00 |
| 7 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.8 | 2 | 15 | 5 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 14 | 0.6 | 0.0 | | キャベツ | | | 35.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | | パセリ | | | 0.50 |
| 5 | 0.6 | 0.2 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 75 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 洋風だし | | | 1.50 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（洋風） | | | 5.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 378 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 1.0 | | うすくちしょうゆ | | | 6.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 124 | 1.1 | 0.0 | 1.1 | 8.4 | 0.0 | 8.4 | 11.1 | 74 | 99 | 8 | 0.8 | 0.2 | 21 | 0.02 | 0.01 | 1 | 1.4 | 0.2 | | [やさいグラタン] | | | |
| 124 | 1.1 | 0.0 | 1.1 | 8.4 | 0.0 | 8.4 | 11.1 | 74 | 99 | 8 | 0.8 | 0.2 | 21 | 0.02 | 0.01 | 1 | 1.4 | 0.2 | | やさいグラタン　40ｇ | | 1.00 個 | 40.00 |
| 69 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 18.3 | 7 | 35 | 4 | 0.6 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.12 | 27 | 1.2 | 0.0 | | [フルーツカクテル] | | | |
| 21 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 1 | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 25 | 0.1 | 0.0 | | りんごレトルト | | | 25.00 |
| 19 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 0 | 2 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | | パインレトルト | | | 25.00 |
| 29 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.2 | 6 | 32 | 1 | 0.4 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.12 | 0 | 1.0 | 0.0 | | カクテルゼリー | | | 30.00 |
| 739 | 22.7 | 10.8 | 11.9 | 23.8 | 8.1 | 15.7 | 106.9 | 1121 | 473 | 82 | 2.4 | 2.4 | 213 | 0.38 | 0.66 | 49 | 6.1 | 2.9 | | 単純合計値 | | | 560.02 |
| 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 6 月 21 日 金曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　生揚げのたまごとじ |
| | さばの銀紙焼き　青菜あえ |

| | 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 | 2576 | | | | | | | | | | | 2576 | 2576.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 166 | 8.5 | 3.7 | 4.8 | 8.4 | 8.3 | 0.1 | 13.9 | 473 | 47 | 61 | 1.3 | 0.9 | 213 | 0.11 | 0.19 | 6 | 2.3 | 1.0 | | [生揚げのたまごとじ] | | | |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 18 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4.6 | 1 | 9 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.8 | 0.0 | | たまねぎ | | | 55.00 |
| 72 | 3.4 | 0.0 | 3.4 | 5.2 | 5.2 | 0.0 | 2.7 | 17 | 14 | 45 | 0.5 | 0.4 | 2 | 0.06 | 0.02 | 0 | 0.3 | 0.0 | | 冷凍生揚げ | | | 45.00 |
| 3 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0.0 | | 干ししいたけ | | | 1.00 |
| 45 | 3.7 | 3.7 | 0.0 | 3.1 | 3.1 | 0.0 | 0.1 | 42 | 15 | 3 | 0.5 | 0.4 | 63 | 0.02 | 0.13 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 液卵 | | | 30.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | | みつば | | | 3.00 |
| 3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 98 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 和風だし | | | 1.00 |
| 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 2.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 57 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | しょうゆ | | | 1.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 252 | 1 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.6 | | うすくちしょうゆ | | | 4.00 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 142 | 12.0 | 8.8 | 3.2 | 6.9 | 2.8 | 4.1 | 8.0 | 366 | 114 | 21 | 1.1 | 0.5 | 10 | 0.02 | 0.13 | 0 | 0.4 | 0.9 | | [さばの銀紙焼き] | | | |
| 142 | 12.0 | 8.8 | 3.2 | 6.9 | 2.8 | 4.1 | 8.0 | 366 | 114 | 21 | 1.1 | 0.5 | 10 | 0.02 | 0.13 | 0 | 0.4 | 0.9 | | さばの銀紙焼き　60ｇ | | 1.00 個 | 60.00 |
| 10 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.5 | 138 | 19 | 6 | 0.1 | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 14 | 0.8 | 0.3 | | [青菜あえ] | | | |
| 6 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.6 | 2 | 13 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.5 | 0.0 | | キャベツ | | | 30.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 4 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | | きゅうり | | | 15.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 136 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.3 | | なめしの素 | | | 0.80 |
| 814 | 33.9 | 19.3 | 14.6 | 24.1 | 18.9 | 5.2 | 112.0 | 1061 | 411 | 131 | 3.4 | 3.6 | 310 | 0.67 | 0.68 | 22 | 3.9 | 2.4 | | 単純合計値 | | | 700.80 |
| 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 6 月 24 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　すまし汁 |
| | キャベツ入りつくね　くきわかめの煮付け |

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 特1 | 特2 | 特3 | 職員 | 他 | 合計 | 換算人 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 2578 | | | | | | | | | | | 2578 | 2578.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 71 | 7.1 | 3.5 | 3.6 | 2.0 | 0.2 | 1.8 | 6.3 | 505 | 52 | 66 | 1.1 | 0.4 | 77 | 0.08 | 0.07 | 4 | 1.4 | 1.4 | | [すまし汁] | | | |
| 10 | 2.3 | 2.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 14 | 1 | 3 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 厚削節 | | | 3.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | だし用こんぶ | | | 0.20 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 3 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 72 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 0.0 | | にんじん | | | 10.00 |
| 12 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 1 | 6 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 35.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | えのきたけ | | | 5.00 |
| 9 | 1.2 | 1.2 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.0 | 100 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 | | かまぼこ | | | 10.00 |
| 29 | 2.6 | 0.0 | 2.6 | 1.7 | 0.0 | 1.7 | 0.6 | 4 | 34 | 52 | 0.4 | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.2 | 0.0 | | とうふ | | | 40.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | | みつば | | | 3.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 378 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 1.0 | | うすくちしょうゆ | | | 6.00 |
| 87 | 4.3 | 3.1 | 1.2 | 5.7 | 5.7 | 0.0 | 4.2 | 198 | 12 | 8 | 0.2 | 0.2 | 8 | 0.03 | 0.04 | 11 | 0.5 | 0.5 | | [キャベツ入りつくね] | | | |
| 87 | 4.3 | 3.1 | 1.2 | 5.7 | 5.7 | 0.0 | 4.2 | 198 | 12 | 8 | 0.2 | 0.2 | 8 | 0.03 | 0.04 | 11 | 0.5 | 0.5 | | キャベツ入りつくね50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 48 | 3.0 | 2.5 | 0.5 | 1.3 | 0.7 | 0.6 | 6.8 | 337 | 32 | 19 | 0.2 | 0.1 | 109 | 0.02 | 0.03 | 1 | 1.0 | 0.9 | | [くきわかめの煮付け] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 0.50 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 4 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 | | にんじん. | | | 15.00 |
| 27 | 2.5 | 2.5 | 0.0 | 0.7 | 0.7 | 0.0 | 2.8 | 146 | 12 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.4 | | 揚げはん | | | 20.00 |
| 2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.6 | 24 | 15 | 13 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.1 | | くきわかめ | | | 15.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 49 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 和風だし | | | 0.50 |
| 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.50 |
| 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 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 702 | 27.2 | 15.9 | 11.3 | 17.7 | 14.4 | 3.3 | 104.9 | 1124 | 327 | 136 | 2.4 | 2.8 | 274 | 0.66 | 0.49 | 18 | 3.3 | 3.0 | | 単純合計値 | | | 647.70 |
| 830 | 34.2 | 17.1 | 17.1 | 23.1 | | | 0.0 | 984 | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 | | 基準値 | | | 704.70 |

2024 年 6 月 25 日 火曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | 中華めん<br>ぎょうざ | 牛乳<br>すいか | 五目ラーメン |
|---|---|---|---|

| | 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 | 2579 | | | | | | | | | | | 2579 | 2579.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 353 | 10.1 | 0.0 | 10.1 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 70.6 | 67 | 17 | 19 | 0.7 | 0.7 | 0 | 0.10 | 0.02 | 0 | 2.6 | 0.2 | | [中華めん] | | | |
| 353 | 10.1 | 0.0 | 10.1 | 1.4 | 0.0 | 1.4 | 70.6 | 67 | 17 | 19 | 0.7 | 0.7 | 0 | 0.10 | 0.02 | 0 | 2.6 | 0.2 | | 中華めん　240ｇ | ＊ | 1.00 個 | 240.00 |
| 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 |
| 70 | 5.2 | 4.3 | 0.9 | 2.5 | 1.0 | 1.5 | 7.0 | 706 | 38 | 21 | 0.7 | 0.4 | 163 | 0.21 | 0.10 | 14 | 2.3 | 1.7 | | [五目ラーメン] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 21 | 3.2 | 3.2 | 0.0 | 0.9 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 7 | 1 | 4 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0.14 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ぶたもも肉 | | | 15.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 酒 | | | 1.00 |
| 7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 6 | 6 | 2 | 0.0 | 0.0 | 144 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.6 | 0.0 | | にんじん | | | 20.00 |
| 10 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 1 | 5 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.5 | 0.0 | | たまねぎ | | | 30.00 |
| 4 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1 | 9 | 3 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.01 | 8 | 0.4 | 0.0 | | キャベツ | | | 20.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | きくらげ | | | 5.00 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0 | 4 | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.3 | 0.0 | | 根深ねぎ | | | 10.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 3 | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 17 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.1 | 0.0 | | チンゲンサイ | | | 10.00 |
| 1 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 88 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | がらスープの素 | | | 0.50 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.03 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 29 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | しょうゆ | | | 0.50 |
| 7 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 571 | 2 | 5 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.1 | 1.4 | | ラーメンスープ | | | 8.00 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 149 | 4.0 | 3.1 | 0.9 | 8.0 | 1.0 | 7.0 | 14.5 | 238 | 11 | 10 | 0.3 | 0.4 | 3 | 0.09 | 0.04 | 6 | 0.8 | 0.6 | | [ぎょうざ] | | | |
| 101 | 4.0 | 3.1 | 0.9 | 2.6 | 1.0 | 1.6 | 14.5 | 238 | 11 | 10 | 0.3 | 0.4 | 3 | 0.09 | 0.04 | 6 | 0.8 | 0.6 | | ぎょうざ | | 3.00 個 | 54.00 |
| 48 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 0.0 | 5.4 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 5.40 |
| 18 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0 | 2 | 5 | 0.1 | 0.0 | 31 | 0.01 | 0.01 | 5 | 0.1 | 0.0 | | [すいか] | | | |
| 18 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0 | 2 | 5 | 0.1 | 0.0 | 31 | 0.01 | 0.01 | 5 | 0.1 | 0.0 | | すいか | | 0.02 玉 | 45.00 |
| 728 | 26.4 | 14.2 | 12.2 | 19.7 | 9.8 | 9.9 | 106.3 | 1095 | 295 | 76 | 1.8 | 2.3 | 277 | 0.49 | 0.48 | 27 | 5.8 | 2.7 | | 単純合計値 | | | 671.93 |
| 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 6 月 26 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)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん　牛乳　けんちん汁 |
| | いわしのうめ煮　えだ豆 |

| | 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 | 2577 | | | | | | | | | | | 2577 | 2577.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 66 | 6.0 | 2.3 | 3.7 | 2.4 | 0.2 | 2.2 | 6.2 | 391 | 61 | 70 | 1.1 | 0.4 | 115 | 0.08 | 0.08 | 4 | 2.2 | 1.0 | | [けんちん汁] | | | |
| 10 | 2.3 | 2.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 14 | 1 | 3 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.1 | | 厚削節 | | | 3.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | | だし用こんぶ | | | 0.20 |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 4 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 | | にんじん | | | 15.00 |
| 5 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | | たまねぎ | | | 15.00 |
| 6 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 2 | 5 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.0 | | ごぼう | | | 10.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 2 | 6 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | こんにゃく　１/６０ | | | 15.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | | 干ししいたけ | | | 0.50 |
| 29 | 2.6 | 0.0 | 2.6 | 1.7 | 0.0 | 1.7 | 0.6 | 4 | 34 | 52 | 0.4 | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.2 | 0.0 | | とうふ | | | 40.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | | はねぎ | | | 5.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 171 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | しょうゆ | | | 3.00 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 189 | 1 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.5 | | うすくちしょうゆ | | | 3.00 |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 111 | 7.6 | 7.6 | 0.0 | 6.8 | 2.5 | 4.3 | 5.0 | 225 | 95 | 14 | 0.9 | 0.4 | 8 | 0.00 | 0.12 | 0 | 0.3 | 0.6 | | [いわしのうめ煮] | | | |
| 111 | 7.6 | 7.6 | 0.0 | 6.8 | 2.5 | 4.3 | 5.0 | 225 | 95 | 14 | 0.9 | 0.4 | 8 | 0.00 | 0.12 | 0 | 0.3 | 0.6 | | いわしのうめ煮　50ｇ | | 1.00 個 | 50.00 |
| 27 | 2.3 | 0.0 | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 1.2 | 1.8 | 39 | 15 | 14 | 0.5 | 0.3 | 5 | 0.05 | 0.03 | 3 | 0.9 | 0.1 | | [えだ豆] | | | |
| 27 | 2.3 | 0.0 | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 1.2 | 1.8 | 0 | 15 | 14 | 0.5 | 0.3 | 5 | 0.05 | 0.03 | 3 | 0.9 | 0.0 | | えだ豆 | | | 20.00 |
| 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 | | 食塩 | | | 0.10 |
| 700 | 28.7 | 16.7 | 12.0 | 19.1 | 10.5 | 8.6 | 100.6 | 739 | 402 | 141 | 3.4 | 3.2 | 208 | 0.66 | 0.58 | 9 | 3.8 | 1.9 | | 単純合計値 | | | 610.30 |
| 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 6 月 27 日 木曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | |
|---|---|
| | ごはん<br>コロッケ |
| | 牛乳<br>コーンサラダ |
| | とり肉とやさいのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め煮<br>コーンドレッシング |

| | 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 | 2573 | | | | | | | | | | | 2573 | 2573.00 |
| 単　価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行　事　等 | | | | | | | | | | | | | |

| ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μgRE | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝ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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | [ごはん] | | | |
| 358 | 6.0 | 0.0 | 6.0 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 77.7 | 0 | 4 | 22 | 0.9 | 1.3 | 0 | 0.45 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0.0 | | ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 224.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 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 |
| 165 | 14.6 | 12.7 | 1.9 | 5.6 | 4.4 | 1.2 | 15.6 | 496 | 38 | 29 | 0.6 | 1.0 | 310 | 0.13 | 0.19 | 10 | 2.5 | 1.1 | | [とり肉とやさいのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め煮] | | | |
| 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 米油 | | | 1.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | トウバンジャン | | | 0.10 |
| 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 | | | 0.30 |
| 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（角） | | | 40.00 |
| 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 | | | 2.00 |
| 9 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 7 | 7 | 3 | 0.1 | 0.1 | 180 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.7 | 0.0 | | にんじん | | | 25.00 |
| 21 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 5.5 | 1 | 11 | 6 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 5 | 1.0 | 0.0 | | たまねぎ | | | 65.00 |
| 2 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | たけのこ | | | 10.00 |
| 2 | 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 | | | 8.00 |
| 46 | 2.8 | 2.8 | 0.0 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 0.2 | 53 | 12 | 2 | 0.0 | 0.5 | 120 | 0.01 | 0.08 | 0 | 0.0 | 0.1 | | うずらたまご | | | 25.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.1 | 0.0 | | グリーンアスパラガス | | | 5.00 |
| 6 | 0.6 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 98 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 中華だし | | | 1.50 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 23 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | オイスターソース | | | 0.50 |
| 11 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.8 | 120 | 2 | 2 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.3 | | ケチャップ | | | 10.00 |
| 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.50 |
| 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 171 | 1 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.4 | | しょうゆ | | | 3.00 |
| 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 | | でんぷん | | | 1.50 |
| 235 | 4.2 | 2.0 | 2.2 | 17.0 | 2.2 | 14.8 | 16.5 | 209 | 7 | 15 | 0.5 | 0.6 | 13 | 0.08 | 0.04 | 6 | 1.2 | 0.6 | | [コロッケ] | | | |
| 111 | 4.2 | 2.0 | 2.2 | 3.0 | 2.2 | 0.8 | 16.5 | 209 | 7 | 15 | 0.5 | 0.6 | 13 | 0.08 | 0.04 | 6 | 1.2 | 0.6 | | コロッケ　70ｇ | | 1.00 個 | 70.00 |
| 124 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | なたね油 | | | 14.00 |
| 16 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 3.8 | 2 | 14 | 7 | 0.1 | 0.2 | 3 | 0.02 | 0.02 | 13 | 1.1 | 0.0 | | [コーンサラダ] | | | |
| 9 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2.0 | 0 | 0 | 2 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0.0 | | コーン | | | 10.00 |
| 6 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.6 | 2 | 13 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.5 | 0.0 | | キャベツ | | | 30.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | | きゅうり | | | 5.00 |
| 21 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 1.9 | 0.9 | 72 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | [コーンドレッシング] | | | |
| 21 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 1.9 | 0.9 | 72 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | コーンドレッシング | | | 5.00 |
| 933 | 32.4 | 21.5 | 10.9 | 33.4 | 14.4 | 19.0 | 124.4 | 863 | 290 | 94 | 2.1 | 3.9 | 406 | 0.76 | 0.60 | 31 | 5.2 | 2.1 | | 単　純　合　計　値 | | | 763.40 |
| 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 6 月 28 日 金曜日　　献立１　　昼食　　0:通常献立

# [ 予定献立表（日毎） ]

1(中学校)　　豊川市学校給食センター

| 献立名 | | | |
|---|---|---|---|
| 麦ごはん | 牛乳 | はるさめスープ | |
| ビビンバ | ミニトマト | かんそう小魚 | |

| | 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 | 2578 | | | | | | | | | | | 2578 | 2578.00 |
| 単価 | 0.00 | | | | | | | | | | | 0.00 | 0.00 |
| 行事等 | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | レチノール活性当量 μgRE | ビタミンB1 mg | 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 | 一人分量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 76.8 | 0 | 7 | 23 | 0.9 | 1.4 | 0 | 0.41 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | [麦ごはん] | | | |
| 358 | 6.2 | 0.0 | 6.2 | 0.9 | 0.0 | 0.9 | 76.8 | 0 | 7 | 23 | 0.9 | 1.4 | 0 | 0.41 | 0.05 | 0 | 1.4 | 0.0 | | 麦ごはん　100ｇ | ＊ | 1.00 個 | 228.00 |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | [牛乳] | | | |
| 138 | 6.8 | 6.8 | 0.0 | 7.8 | 7.8 | 0.0 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | | 牛乳 | | 1.00 本 | 206.00 |
| 51 | 2.5 | 1.2 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 11.1 | 442 | 33 | 12 | 0.5 | 0.1 | 134 | 0.04 | 0.03 | 8 | 1.6 | 1.1 | | [はるさめスープ] | | | |
| 5 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 4 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 | | にんじん | | | 15.00 |
| 13 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 1 | 7 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.00 | 3 | 0.6 | 0.0 | | たまねぎ | | | 40.00 |
| 2 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | たけのこ | | | 10.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 40 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | | なるとまき | | | 5.00 |
| 17 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.4 | 1 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | | はるさめ | | | 5.00 |
| 1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 2 | 17 | 1 | 0.3 | 0.0 | 26 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.2 | 0.0 | | こまつな | | | 10.00 |
| 4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 65 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | | 中華だし | | | 1.00 |
| 2 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 14 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | チキンブイヨン（中華） | | | 5.00 |
| 3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 315 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.8 | | うすくちしょうゆ | | | 5.00 |
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | こしょう | | | 0.02 |
| 117 | 9.4 | 7.2 | 2.2 | 5.8 | 3.5 | 2.3 | 7.4 | 434 | 47 | 29 | 1.1 | 1.8 | 90 | 0.07 | 0.12 | 4 | 1.4 | 1.0 | | [ビビンバ] | | | |
| 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | ごま油 | | | 0.50 |
| 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 | | | 0.30 |
| 59 | 7.2 | 7.2 | 0.0 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 0.1 | 18 | 1 | 8 | 0.5 | 1.6 | 1 | 0.03 | 0.07 | 0 | 0.0 | 0.0 | | 牛もも肉（せん） | | | 35.00 |
| 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 | | | 2.00 |
| 4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 3 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 72 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 0.0 | | にんじん. | | | 10.00 |
| 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 | | | 25.00 |
| 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 3 | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 17 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.1 | 0.0 | | チンゲンサイ | | | 10.00 |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | でんぷん | | | 0.50 |
| 12 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 1.1 | 0.0 | 1.1 | 0.4 | 0 | 24 | 7 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | | いりごま | | | 2.00 |
| 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | さとう（三温） | | | 1.50 |
| 4 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 285 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.7 | | しょうゆ | | | 5.00 |
| 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | みりん | | | 2.00 |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 8 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | | コチュジャン | | | 0.30 |
| 10 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 1.5 | 116 | 2 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.3 | | テンメンジャン | | | 4.00 |
| 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 |
| 29 | 4.2 | 4.2 | 0.0 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 2.2 | 123 | 103 | 14 | 1.0 | 0.6 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.3 | | [かんそう小魚] | | | |
| 29 | 4.2 | 4.2 | 0.0 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 2.2 | 123 | 103 | 14 | 1.0 | 0.6 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.3 | | かんそう小魚　８ｇ | | 1.00 個 | 8.00 |
| 700 | 29.4 | 19.4 | 10.0 | 15.0 | 11.8 | 3.2 | 109.1 | 1084 | 420 | 102 | 3.6 | 4.7 | 323 | 0.63 | 0.53 | 22 | 4.7 | 2.6 | | 単純合計値 | | | 660.12 |
| 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 |