

2025 年 1 月 10 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 さばの竜田揚げ														牛乳 やさい炒め		みそ汁																											
														人 数		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				
														単 価		0.00																				2600		2600.00						
														行 事 等																						0.00		0.00						

2025 年 1 月 27 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 しゅうまい													牛乳 ミニトマト													とよ川やさいたっぷり元気になる大葉いりホイコーロー																									
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名										個付	一人分量							備考															
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g		単位	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】 ごはん 100 g	*	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】 牛乳		1.00 本	206.00																													
120	7.6	4.3	3.3	3.4	1.2	2.2	16.8	621	56	42	1.3	0.8	152	0.28	0.12	29	3.7	1.5		【とよ川やさいたっぷり元気になる大葉いりホイコーロー】 米油 ぶたもも肉 酒 キャベツ にんじん なす たまねぎ さつまいも（短冊） ピーマン 青じそ しめじ 赤みそ みりん しょうゆ			1.00 20.00 1.00 40.00 20.00 30.00 20.00 20.00 5.00 0.15 5.00 10.00 2.00 3.00																													
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】 しゅうまい		3.00 個	54.00																													
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】 ミニトマト		2.00 個	24.00																													
760	26.6	11.8	14.8	20.2	12.1	8.1	115.1	941	306	106	2.8	3.5	254	0.95	0.53	41	5.5	2.3		単 純 合 計 値											685.15																					
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																					

2025 年 1 月 29 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 ショウロンボウ													牛乳 もやし炒め		やさいの甘み白マーボ																					
	行事等																																				
エネルギー kcal	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1 μgRE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量g	食塩 相当量g	熱加工	食品名	個付	一人分量								備考								
	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	単位			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		*	1.00 個	224.00															
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】 ごはん 100 g							
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		1.00 本	206.00																
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】 牛乳								
159	12.4	5.9	6.5	6.2	4.7	1.5	13.5	596	37	90	7.2	1.2	151	0.41	0.43	5	2.6	1.5																			
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											【やさいの甘み白マーボ】 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											しょうが								0.50
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0											にんにく								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											ぶたももひき肉								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
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
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0											たまねぎ								20.00
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
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
8	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	1.7	1	3	3	0.2	0.1	4	0.03	0.01	2	0.9	0.0											グリーンピース								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
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0											みりん								0.50
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											がらすープの素								0.50
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	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1											天日塩								0.10
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											でんぶん								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	0.30											ごま油								0.30
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		【ショウロンボウ】 ショウロンボウ	2.00 個	50.00															
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																			
13	0.8	0.1	0.7	0.5	0.0	0.5	1.6	93	5	4	0.1	0.1	36	0.02	0.02	3	0.6	0.2		【もやし炒め】 米油 にんじん. もやし 中華だし 天日塩 こしょう																	
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																			
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																			
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																			
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																			
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																			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0																			
0	0.0	0.0	0.0	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																			
797	29.5	14.8	14.7	23.3	20.4	2.9	112.7	961	281	144	8.4	3.8	268	1.06	0.84	14	4.1	2.4	単 純 合 計 値				724.32														
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														

豊川市学校給食センター

