

豊川市南部学校給食センター

献立名	牛乳 ミニトマト							わかめスープ 角チーズ																		合計		換算人												
																										3100		3100.00												
																										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	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] 麦ごはん 100 g	*	1.00	個	228.00															
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																						
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															
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																						
39	2.5	1.3	1.2	0.2	0.1	0.1	7.4	508	31	23	0.4	0.3	17	0.03	0.04	9	1.8	1.2			[わかめスープ] たまねぎ				30.00															
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																						
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															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2	5	1	0.1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0			チンゲンサイ				5.00															
6	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	56	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			なるとまき				7.00															
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	53	6	9	0.0	0.0	5	0.00	0.01	0	0.3	0.1			わかめ				0.80															
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															
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			チキンピリヨン（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															
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				0.03															
129	10.7	8.2	2.5	6.4	4.0	2.4	7.7	435	44	36	1.3	2.2	108	0.09	0.14	7	1.7	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															
68	8.2	8.2	0.0	4.0	4.0	0.0	0.2	20	2	9	0.5	1.9	1	0.03	0.08	0	0.0	0.0			牛もも肉（せん）				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															
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															
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	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	2	5	7	0.2	0.1	35	0.01	0.02	4	0.3	0.0			ほうれんそう				10.00															
9	1.1	0.0	1.1	0.5	0.0	0.5	0.7	1	7	7	0.2	0.1	0	0.03	0.02	2	0.7	0.0			大豆もやし				30.00															
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															
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															
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			テンメシジャン				4.00															
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			コチジャン				0.30															
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															
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															
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																						
30	1.8	1.8	0.0	2.4	2.4	0.0	0.3	109	200	7	2.3	0.5	28	0.00	0.04	0	0.0	0.3			[角チーズ] 角チーズ 10 g		1.00	個	10.00															
30	1.8	1.8	0.0	2.4	2.4	0.0	0.3	109	200	7	2.3	0.5	28	0.00	0.04	0	0.0	0.3																						
701	28.3	18.1	10.2	17.7	14.3	3.4	103.8	1137	512	113	5.0	5.2	252	0.63	0.59	26	5.2	2.7	単 純 合 計 値					669.93																
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																

献立名	ごはん しゅうまい 牛乳 ボイルもやし マーボーだいこん 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	3100										3100	3100.00									
														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		植物性 g	脂質		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											
		g	g		g	g																		単位	g										
358	6.0	0.0	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]	*	1.00 個	224.00										
358	6.0	0.0	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 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				[牛乳]	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													
160	12.3	7.3	5.0	6.9	4.2	2.7	13.5	750	48	58	1.3	1.2	6	0.35	0.12	12	2.6	1.7				[マーボーだいこん]													
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													
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	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													
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													
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													
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													
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													
11	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	2.9	13	17	7	0.1	0.1	0	0.01	0.01	8	1.0	0.0				だいこん													
32	1.5	0.0	1.5	2.3	2.3	0.0	1.2	8	6	20	0.2	0.2	1	0.03	0.01	0	0.1	0.0				冷凍生揚げ													
13	1.2	0.0	1.2	0.6	0.0	0.6	0.9	0	8	7	0.3	0.1	2	0.02	0.01	2	0.5	0.0				むきえだ豆													
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)													
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													
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)													
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													
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													
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	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.8	58	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1				テンメンジャン													
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													
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													
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											
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													
7	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.1	2	13	4	0.2	0.1	13	0.02	0.03	5	0.6	0.0				[ボイルもやし]													
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													
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0				こまつな													
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													
803	32.1	14.8	17.3	23.7	15.1	8.6	111.5	1299	309	126	3.0	4.0	102	1.02	0.56	21	4.7	2.9				単 純 合 計 値			722.10										
830	34.2	17.1	17.1	23.1			0.0	984	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5				基 準 値			704.70										

豊川市南部学校給食センター

献立名	牛乳 はるさめスープ													1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	特 1	特 2	特 3	職員	他	合計	換算人					
	ごはん 酢ぶた きよみみかん													人 数	3100											3100	3100.00				
														単 価	0.00											0.00	0.00				
														行 事 等																	
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名		個付	一人分量									
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	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]												
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 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]												
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									
54	2.3	1.1	1.2	0.2	0.1	0.1	11.6	433	12	13	0.3	0.2	5	0.04	0.03	4	1.6	1.1	[はるさめスープ]												
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								
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								
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								
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	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0	はねぎ				3.00								
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	チキンブイヨン (中華)				4.00								
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								
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								
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								
143	9.3	7.9	1.4	6.7	2.2	4.5	12.4	304	12	21	0.3	0.9	80	0.35	0.11	16	1.5	0.7	[酢ぶた]												
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 (角)				35.00								
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								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	酒				0.50								
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								
35	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	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								
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								
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								
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	0.1	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	0.0	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								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1	0.0	赤ピーマン				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								
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								
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								
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	36	0	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	ケチャップ				3.00								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	米酢				1.50								
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								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	天日塩				0.10								
27	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	6.2	1	7	7	0.1	0.1	27	0.06	0.01	25	0.4	0.0	[きよみみかん]												
27	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	6.2	1	7	7	0.1	0.1	27	0.06	0.01	25	0.4	0.0	きよみみかん		0.25 個	60.00									
720	24.9	15.8	9.1	15.7	10.1	5.6	117.8	822	262	84	1.6	3.3	192	0.98	0.50	47	3.9	2.0	単 純 合 計 値				684.13								
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								