

献立名	赤はん とりのから揚げ												牛乳 ごまあえ			すまし汁 米粉のいちごクレープ			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			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								
				動物性 g	植物性 g	g																単位	g							
261	4.9	0.0	4.9	0.8	0.0	0.8	55.7	273	5	22	0.5	1.1	0	0.20	0.02	0	1.1	0.6		[赤はん]										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		赤はん 60g	**	1.00	個	0.00						
261	4.9	0.0	4.9	0.8	0.0	0.8	55.7	273	5	22	0.5	1.1	0	0.20	0.02	0	1.1	0.6		赤はん 70g	**	1.00	個	157.00						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		赤はん 80g	**	1.00	個	0.00						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]										
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00	本	206.00						
48	4.6	1.9	2.7	1.0	1.0	0.0	6.2	371	20	29	2.1	0.3	63	0.08	0.11	3	1.3	1.0		[すまし汁]										
8	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	12	1	2	0.2	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1		厚削節				2.46						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ				0.16						
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	59	0.01	0.00	0	0.2	0.0		にんじん				8.20						
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0		たまねぎ				32.80						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0		えのきたけ				6.56						
6	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.8	40	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		さくら型かまぼこ				6.56						
15	1.2	0.0	1.2	0.8	0.8	0.0	0.8	2	6	17	1.6	0.1	0	0.03	0.08	0	0.1	0.0		冷凍とうふ				24.60						
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	310	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8		うすくちしょうゆ				4.92						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0		みつば				2.46						
117	9.7	9.5	0.2	7.4	2.5	4.9	3.4	133	3	12	0.3	1.0	8	0.06	0.10	2	0.0	0.3		[とりのから揚げ]										
57	9.5	9.5	0.0	2.5	2.5	0.0	0.0	35	3	12	0.3	0.9	8	0.06	0.10	2	0.0	0.1		とりもも肉 50g		1.00	個	50.00						
44	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	4.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油				4.92						
15	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	3.4	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米粉				4.10						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		おろししょうが				0.25						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒				0.82						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		食塩				0.25						
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						
24	0.9	0.0	0.9	0.9	0.0	0.9	4.0	120	37	9	0.4	0.1	42	0.01	0.02	14	0.9	0.3		[ごまあえ]										
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1	1	0	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん				4.10						
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0		キャベツ				28.70						
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1	7	0	0.1	0.0	11	0.00	0.01	2	0.1	0.0		こまつな				4.10						
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう(三温)				1.64						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	117	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		しょうゆ				2.05						
4	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.4	0.1	0	8	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		すりごま				0.66						
4	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.4	0.1	0	8	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま				0.66						
92	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	4.7	11.7	13	4	4	1.4	0.1	1	0.00	0.00	36	0.4	0.0		[米粉のいちごクレープ]										
92	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	4.7	11.7	13	4	4	1.4	0.1	1	0.00	0.00	36	0.4	0.0		米粉のいちごクレープ		1.00	個	35.00						
680	27.5	18.2	9.3	22.6	11.3	11.3	90.9	994	296	97	4.7	3.4	194	0.43	0.56	57	3.7	2.4		単 純 合 計 値				588.99						
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基 準 値				573.96						

献立名	白玉うどん		牛乳		カレーなんばん		ちくわの青じそ揚げ		コーンサラダ		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	1400																								5100	5100.00	
	単価	0.00												0.00												0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質		動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名		個付	一人分量				
kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g		食品名		単位	g				
256	6.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	52.8	252	12	12	0.4	0.4	0	0	0.06	0.02	0	1.8	0.6		[白玉うどん]							
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		白玉うどん 180g		*		0.00			
256	6.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	52.8	252	12	12	0.4	0.4	0	0	0.06	0.02	0	1.8	0.6		白玉うどん 200g		*	1.00 個	200.00			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		白玉うどん 220g		*		0.00			
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	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	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳			1.00 本	206.00			
109	7.1	5.7	1.4	3.9	2.6	1.3	11.5	496	38	24	1.0	0.5	133	133	0.07	0.08	9	2.4	1.3		[カレーなんばん]							
10	2.2	2.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1		厚削節				2.87			
19	3.1	3.1	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	11	1	4	0.1	0.3	3	3	0.02	0.03	0	0.0	0.0		とりもも肉				16.40			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒				0.82			
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん				16.40			
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0		干ししいたけ				0.82			
5	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.2	2	16	4	0.1	0.1	3	3	0.01	0.01	7	0.5	0.0		はくさい				36.90			
15	0.5	0.0	0.5	1.3	0.0	1.3	0.4	0	3	3	0.1	0.0	0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		冷凍油揚げ				4.10			
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0	3	1	0.0	0.0	1	1	0.00	0.00	1	0.2	0.0		根深ねぎ				8.20			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	103	0	1	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		うすくちしょうゆ				1.64			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	93	0	1	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		しょうゆ				1.64			
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん				1.64			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		カレー粉				0.16			
7	0.1	0.1	0.0	0.3	0.3	0.0	1.0	39	1	1	0.1	0.0	1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1		米粉のカレールウ				1.64			
34	0.3	0.3	0.0	1.3	1.3	0.0	5.1	229	7	3	0.3	0.0	6	6	0.01	0.00	0	0.3	0.6		米粉のカレールウ (甘口)				8.20			
142	5.7	5.5	0.2	9.1	0.9	8.2	9.6	374	7	13	0.5	0.2	1	1	0.02	0.04	0	0.0	0.9		[ちくわの青じそ揚げ]							
54	5.5	5.5	0.0	0.9	0.9	0.0	6.1	374	7	13	0.5	0.1	1	1	0.02	0.04	0	0.0	0.9		ちくわ 本			1.00 本	45.00			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		青じそフレーク				0.16			
15	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	3.4	0	0	0	0.0	0.1	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米粉				4.10			
73	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	8.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油				8.20			
12	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	2.9	1	11	6	0.1	0.0	3	3	0.02	0.02	9	0.9	0.0		[コーンサラダ]							
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.1	1	9	3	0.1	0.0	1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0		キャベツ				20.50			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0		きゅうり				8.20			
7	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1.6	0	0	2	0.0	0.0	0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0		コーン				8.20			
17	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1.6	0.7	59	0	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]							
17	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1.6	0.7	59	0	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				4.10			
674	26.2	18.0	8.2	23.5	11.3	12.2	87.4	1266	295	76	2.0	1.9	217	217	0.25	0.47	20	5.1	3.2		単純合計値				605.89			
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基準値				573.96			

