

献立名	ごはん			牛乳			けんちん汁			やさいふりかけ			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	
	かつおフライ			えだ豆			やさいふりかけ			やさいふりかけ			人数			3100										3100	3100.00	
	単価			0.00			0.00			0.00			行事等													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	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	1.6	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	1.6	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			
64	5.4	2.3	3.1	2.0	0.2	1.8	7.3	394	56	58	0.9	0.4	151	0.06	0.06	7	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			
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	1	2	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0		ごぼう					5.00			
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			
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			
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		こんにやく 1/60					10.00			
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			
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			
195	5.7	0.0	5.7	13.8	0.0	13.8	12.7	216	102	57	10.0	0.2	3	0.04	0.03	1	0.8	0.5		[かつおフライ]								
89	5.7	0.0	5.7	1.8	0.0	1.8	12.7	216	102	57	10.0	0.2	3	0.04	0.03	1	0.8	0.5		かつおフライ 60g				1.00 個	60.00			
106	0.0	0.0	0.0	12.0	0.0	12.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油					12.00			
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			
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0	15	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2		[やさいふりかけ]								
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0	15	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2		やさいふりかけ				1.00 個	1.40			
786	26.3	9.1	17.2	25.7	8.0	17.7	110.4	733	419	172	13.0	3.0	239	0.68	0.47	13	4.4	2.0		単純合計					648.20			
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					704.70			



献立名	麦ごはん ピビンバ			牛乳 ミニトマト			はるさめスープ かんそう小魚			行事等										合計	換算人													
											1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3			職員	他	3100	3100.00									
											人数	単価											0.00	0.00										
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量												
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g		単位	g												
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	1.6	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		[麦ごはん]	*	1.00	個	228.00										
358	6.2	0.0	6.2	0.9	0.0	0.9	76.8	0	7	23	1.6	1.4	0	0.41	0.05	0	1.4	0.0		麦ごはん 100g														
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														
54	2.3	1.2	1.1	0.1	0.1	0.0	11.8	443	26	13	0.3	0.1	157	0.03	0.04	6	1.8	1.1		[はるさめスープ]														
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											
15	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	3.8	1	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.7	0.0		たまねぎ			45.00											
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		干しいたけ			0.50											
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	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0		こまつな			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											
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											
116	9.4	7.2	2.2	5.6	3.5	2.1	7.8	434	38	28	1.1	1.8	118	0.08	0.11	4	1.5	1.0		[ピビンバ]														
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											
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											
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											
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											
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		でんぶん			0.50											
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											
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										
702	29.2	19.4	9.8	14.8	11.8	3.0	110.2	1085	404	102	4.1	4.7	374	0.63	0.53	20	5.0	2.6		単純合計				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				704.70										



献立名	牛乳 肉じゃが																	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 いわしのうめ煮 青菜あえ																	人数	3100														3100	3100.00
																		単価	0.00													0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量												
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g			単位	g											
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g														
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														
122	6.7	4.3	2.4	2.5	1.2	1.3	22.0	462	35	31	0.8	0.8	183	0.28	0.11	23	7.5	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										
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		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										
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										
35	1.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.1	10.4	1	2	11	0.2	0.1	0	0.05	0.02	17	5.3	0.0		じゃがいも(皮むき)				60.00										
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		糸こんにゃく				25.00										
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										
88	6.0	6.0	0.0	5.4	2.0	3.4	4.0	180	76	11	0.7	0.3	6	0.00	0.10	0	0.2	0.4		[いわしのうめ煮]														
88	6.0	6.0	0.0	5.4	2.0	3.4	4.0	180	76	11	0.7	0.3	6	0.00	0.10	0	0.2	0.4		いわしのうめ煮 40g		1.00	個	40.00										
11	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	2.7	138	20	7	0.1	0.1	5	0.02	0.01	17	0.9	0.3		[青菜あえ]														
8	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0		キャベツ				40.00										
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										
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										
717	26.1	17.1	9.0	16.7	11.0	5.7	116.3	864	362	92	3.2	3.3	274	0.83	0.57	42	9.0	2.0		単純合計				714.30										
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				704.70										











献立名	牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 ふ玉汁																	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人
																		人数										3100	3100.00	
																		単価										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								
														μgRE	mg	mg	mg	mg	mg			mg	g						g	g
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g										
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										
64	5.9	2.3	3.6	1.6	0.2	1.4	7.5	405	46	55	1.1	0.4	115	0.08	0.07	6	1.7	1.1		[ふ玉汁]										
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						
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						
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	0.1	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						
7	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0.1	1.1	0	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		白玉ふ				2.00						
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						
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						
162	8.5	8.5	0.0	13.3	13.3	0.0	0.2	239	4	14	0.5	0.5	22	0.07	0.18	1	0.0	0.7		[さばの塩焼き]		1.00	個	50.00						
162	8.5	8.5	0.0	13.3	13.3	0.0	0.2	239	4	14	0.5	0.5	22	0.07	0.18	1	0.0	0.7		さば 50g										
42	1.2	0.0	1.2	2.1	0.0	2.1	4.9	252	31	18	0.4	0.1	79	0.02	0.04	1	1.8	0.6		[ひじきの炒め煮]				0.50						
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				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				1.50						
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	27	15	10	0.1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.8	0.1		ひじき				15.00						
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		突こんにやく				5.00						
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	3	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0		さやいんげん				5.00						
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	0.3	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		和風だし				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				3.00						
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										
764	28.4	17.6	10.8	25.7	21.3	4.4	100.2	980	312	130	3.6	3.1	296	0.70	0.64	10	3.9	2.6		単純合計				629.20						
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				704.70						



献立名	ごはん めひかりフライ																	牛乳 もやし炒め																	ちゃんぽん風クリーム春雨スープ																	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										
																																																				人数	単価	行事等																	3100	0.00	3100	3100.00
	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	ビタミン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																																																			
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g			単位	g																																																			
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g																																																						
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																																																						
66	4.2	2.6	1.6	1.3	0.5	0.8	9.7	545	30	18	0.5	0.3	88	0.04	0.06	12	1.5	1.3		[ちゃんぽん風クリーム春雨スープ]																																																						
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																																																			
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																																																			
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																																																			
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0		たまねぎ			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																																																			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		きくらげ			2.00																																																			
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																																																			
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																																																			
5	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	50	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		かまぼこ			5.00																																																			
2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	176	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		がらスープの素			1.00																																																			
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	0.6		しょうゆ			4.00																																																			
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																																																			
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	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0		こまつな			5.00																																																			
7	0.6	0.0	0.6	0.4	0.0	0.4	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳			15.00																																																			
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																																																			
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]		3.00	個	45.00																																																		
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																																																						
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																																																			
13	1.0	0.1	0.9	0.6	0.0	0.6	1.4	92	5	4	0.1	0.2	0	0.02	0.03	4	0.7	0.2		[もやし炒め]																																																						
8	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	1.3	1	5	4	0.1	0.2	0	0.02	0.03	4	0.7	0.0		もやし			50.00																																																			
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																																																			
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																																																			
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																																																			
729	23.5	15.0	8.5	21.3	10.0	11.3	107.9	789	363	80	2.4	2.8	177	0.64	0.52	18	3.0	1.9		単純合計	値		628.44																																																			
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			牛乳			わかめスープ			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		
	ピリ辛丼			ミニトマト			フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト			3100													3100	3100.00		
	人			単			行			事			等													0.00	0.00		
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量							
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g			単位	g							
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g									
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									
67	5.0	1.6	3.4	2.6	0.1	2.5	5.5	634	48	63	0.8	0.3	10	0.05	0.05	5	1.1	1.6		[わかめスープ]									
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						
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						
26	2.3	0.0	2.3	1.5	0.0	1.5	0.6	3	30	46	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			35.00						
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.7	1	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0		もやし			25.00						
8	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	80	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		なるとまき			10.00						
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						
81	9.2	8.6	0.6	2.9	2.4	0.5	4.9	208	15	16	0.5	0.8	109	0.40	0.13	2	1.1	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						
55	8.6	8.6	0.0	2.4	2.4	0.0	0.1	20	2	10	0.3	0.8	1	0.38	0.09	0	0.0	0.0		ぶたもも肉			40.00						
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						
1	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						
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						
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0		根菜ねぎ			5.00						
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		でんぶん			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]									
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					
90	3.1	3.1	0.0	2.5	2.5	0.0	13.9	45	104	10	0.0	0.4	0	0.00	0.18	1	0.0	0.1		[フローズンヨーグルト]									
90	3.1	3.1	0.0	2.5	2.5	0.0	13.9	45	104	10	0.0	0.4	0	0.00	0.18	1	0.0	0.1		フローズンヨーグルト		1.00	個	90.00					
741	30.4	20.1	10.3	16.7	12.8	3.9	113.6	972	401	135	3.0	3.6	218	1.00	0.72	18	2.9	2.3		単純合計			743.43						
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			704.70						









献立名	ごはん		牛乳		マーボー豆腐																		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	
	ぎょうざ		すいか																		人数	3100												3100	3100.00	
																					単価	0.00												0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量														
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g		単位	g														
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g																
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																
161	12.3	5.1	7.2	6.3	4.4	1.9	14.6	673	50	95	7.4	1.1	10	0.33	0.41	8	2.0	1.6		[マーボー豆腐]																
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													
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		ぶたももひき肉			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		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													
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												
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																
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												
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																
776	29.4	15.0	14.4	17.6	13.2	4.4	121.0	995	294	153	9.4	3.6	124	0.96	0.81	21	3.3	2.4		単純合計				750.30												
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				704.70												



献立名	牛乳													うずらたまごのケチャップ炒め煮													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		
	ごはん													キャベツ炒め													人数	3100												3100	3100.00
	うの花はんぺん													キャベツ炒め													単価	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	ビタミンA	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	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g	単位			g																			
358	6.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	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	6.0	0.9	0.0	0.9	77.7	0	4	22	1.6	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0		ごはん 100g																					
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																					
169	14.0	11.6	2.4	5.8	4.3	1.5	16.8	497	43	32	0.7	1.0	380	0.13	0.19	10	2.9	1.1		[うずらたまごのケチャップ炒め煮]																					
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																	
37	8.2	8.2	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	16	1	10	0.1	0.2	3	0.04	0.04	1	0.0	0.0		とりむね肉(角)				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																	
12	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	3.3	10	4	4	0.1	0.1	252	0.02	0.02	2	1.0	0.0		にんじん				35.00																	
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																	
7	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.3	0.4	0	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0		むきえだ豆				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																	
96	4.4	3.7	0.7	2.3	2.3	0.0	8.8	342	37	13	0.1	0.1	25	0.02	0.02	1	1.3	0.9		[うの花はんぺん]																					
96	4.4	3.7	0.7	2.3	2.3	0.0	8.8	342	37	13	0.1	0.1	25	0.02	0.02	1	1.3	0.9		うの花はんぺん		3.00	個	60.00																	
14	0.7	0.1	0.6	0.6	0.0	0.6	2.4	93	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	0.2		[キャベツ炒め]																					
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																	
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	0.1	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																	
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																	
775	31.9	22.2	9.7	17.4	14.4	3.0	115.6	1016	330	94	2.5	3.3	487	0.70	0.57	31	5.4	2.4		単純合計	値			740.32																	
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																	