

献立名	ごはん ちくわの青じそ揚げ 牛乳 ごまあえ だいこんと生揚げの煮もの													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	1700	1800		2600							6100	6100.00					
														単 価	0.00		0.00		0.00						0.00	0.00					
														行 事 等																	
エネルギー kcal	たんばく質 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																	単位	g								
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]											
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		ごはん 60 g	*		0.00								
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70 g	*	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		ごはん 80 g	*		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								
103	6.5	3.5	3.0	4.7	3.9	0.8	9.3	314	41	40	0.7	0.6	154	0.21	0.08	8	2.4	0.7		[だいこんと生揚げの煮もの]											
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油			0.82								
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	0.1	0.0		おろししょうが			0.82								
23	3.5	3.5	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	8	1	4	0.1	0.3	0	0.15	0.04	0	0.0	0.0		ぶたもも肉			16.40								
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			1.64								
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	148	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん			20.50								
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	9	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	6	0.7	0.0		だいこん			49.20								
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		たけのこ			8.20								
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	0.5	0.0		こんにやく 1 / 6 0			20.50								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	1	0.0	0.0	5	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			4.10								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0		しめじ			4.10								
40	1.9	0.0	1.9	2.9	2.9	0.0	1.5	9	7	25	0.3	0.2	1	0.03	0.01	0	0.1	0.0		冷凍生揚げ			24.60								
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	0.0	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		みりん			0.82								
4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	280	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		しょうゆ			4.92								
162	5.9	5.5	0.4	10.9	0.9	10.0	10.3	374	7	14	0.5	0.2	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	0.02	0.04	0	0.0	0.9		ちくわ 本		1.00 本	45.00								
1	0.1	0.0	0.1	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		青じそフレーク			0.20								
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								
89	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			10.00								
26	0.9	0.0	0.9	0.9	0.0	0.9	4.4	143	32	13	0.4	0.1	45	0.01	0.02	13	0.9	0.4		[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	2	3	0.1	0.0	14	0.00	0.01	1	0.1	0.0		ほうれんそう			4.10								
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								
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ			2.46								
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）			2.05								
680	24.3	15.8	8.5	24.9	12.6	12.3	88.4	915	310	104	2.7	2.6	280	0.63	0.48	23	3.6	2.2	単 純 合 計 値			624.19									
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	麦ごはん		牛乳		米粉のハヤシライス										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					
	スパニッシュオムレツ		りんご												人 数	1700		1800		2600							6100	6100.00					
															単 価	0.00		0.00		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	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											
														g	g	g	g	g	g			g	g								g	g	g
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	1.1	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0		[麦ごはん]	** * *	1.00 個											
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		麦ごはん 60 g			0.00										
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	1.1	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0		麦ごはん 70 g			160.00										
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		麦ごはん 80 g			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]	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	8.1	5.9	2.2	5.7	4.7	1.0	21.5	610	26	26	0.7	1.5	130	0.10	0.10	15	4.6	1.6		[米粉のハヤシライス]													
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油												0.82	
42	5.0	5.0	0.0	2.4	2.4	0.0	0.1	12	1	6	0.3	1.2	0	0.02	0.05	0	0.0	0.0		牛もも肉												24.60	
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												1.64	
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	
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん												16.40	
16	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	4.1	1	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.7	0.0		たまねぎ												49.20	
17	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	5.0	0	1	5	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.6	0.0		じゃがいも												28.70	
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	1	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0		冷凍トマト												8.20	
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	23	1	0	0.0	0.1	0	0.00	0.02	0	0.2	0.1		マッシュルーム												6.56	
3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0		ローストオニオン												0.82	
4	0.5	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	62	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2		洋風だし												1.23	
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	
28	0.3	0.3	0.0	1.6	1.6	0.0	3.2	191	3	2	0.1	0.0	5	0.01	0.00	0	0.2	0.5		米粉のハヤシルウ												5.74	
21	0.3	0.3	0.0	0.6	0.6	0.0	3.6	183	2	1	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.5		ブラウンルウ												5.74	
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.8	79	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2		ケチャップ												6.56	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	54	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		ソース												1.64	
4	0.4	0.0	0.4	0.2	0.0	0.2	0.2	0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳												8.20	
56	3.1	2.8	0.3	3.2	3.2	0.0	3.7	125	13	6	0.4	0.3	66	0.03	0.10	4	0.5	0.3		[スパニッシュオムレツ]	1.00 個	42.00											
56	3.1	2.8	0.3	3.2	3.2	0.0	3.7	125	13	6	0.4	0.3	66	0.03	0.10	4	0.5	0.3		スパニッシュオムレツ42 g													
17	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	4.9	0	1	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0		[りんご]	0.13 個	30.00											
17	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	4.9	0	1	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0		りんご													
623	22.4	15.5	6.9	17.4	15.7	1.7	93.9	819	272	71	2.2	3.6	277	0.51	0.54	23	6.7	2.1		単 純 合 計 値			604.09										
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														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	1700		1800		2600							6100	6100.00				
														単価	0.00		0.00		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	ビタミンB2	ビタミンC	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									
														mg	mg	mg	mg	mg	単位			g									
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]											
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		ごはん 60g	*		0.00								
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 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		ごはん 80g	*		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								
52	3.3	1.9	1.4	1.5	0.2	1.3	7.7	323	35	20	0.6	0.3	122	0.04	0.02	6	2.6	0.9		[いなか汁]											
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								
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん			16.40								
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	1	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0		ごぼう			8.20								
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	3	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0		だいこん			16.40								
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								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2	7	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0		こんにやく 1/60			16.40								
15	0.5	0.0	0.5	1.3	0.0	1.3	0.4	0	3	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		冷凍油揚げ			4.10								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			2.46								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	155	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		うすくちしょうゆ			2.46								
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ			2.46								
107	5.2	4.4	0.8	6.1	1.2	4.9	8.5	148	6	15	0.3	0.5	1	0.22	0.06	3	1.1	0.3		[さといものそぼろあんかけ]											
26	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	6.4	0	5	9	0.2	0.1	0	0.03	0.01	3	1.1	0.0		さといも (乱)			49.20								
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								
28	4.4	4.4	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	10	1	5	0.1	0.4	1	0.19	0.05	0	0.0	0.0		ぶたももひき肉			20.50								
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			0.16								
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								
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								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	16	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		和風だし			0.16								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	70	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		しょうゆ			1.23								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	52	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		うすくちしょうゆ			0.82								
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		でんぷん			0.41								
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0		[みかん]											
34	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0		みかん S		1.00 個	70.00								
582	20.0	13.1	6.9	16.1	9.2	6.9	89.0	556	286	80	2.1	2.6	262	0.72	0.44	33	4.7	1.4	単 純 合 計 値				617.16								
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								