

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学5・6年生用

1頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
															A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7	53.4		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
牛乳 おさつロール ポトフ ポークチャップ 蒸しとうもろこし	ポトフ	12.9	83	116.3	4.1	1.9	12.9	1.9	396	36	21	59	0.64	0.8	122	0.08	0.06	25	1.01	1.7
	ポークチャップ	6.6	106	49.4	9.3	4.3	6.6	1.0	182	4	11	91	0.21	1.4	2	0.33	0.12	2	0.44	0.2
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	9.4	0.7	136	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.35	1.4
	献立合計	92.1	673	383.5	27.8	19.4	92.1	5.0	1194	293	90	387	1.95	4.1	207	0.66	0.59	37	3.00	6.0
2日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 五目煮 焼きししゃも 炒り豆腐	五目煮	12.5	124	157.0	9.7	3.9	12.5	2.4	472	46	28	129	0.64	1.5	132	0.34	0.14	17	1.17	2.2
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.1	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	炒り豆腐	4.0	44	41.7	2.9	2.0	4.0	1.0	160	107	28	84	2.95	0.2	45	0.02	0.02	1	0.41	1.7
	献立合計	88.2	626	405.0	27.4	16.8	88.2	5.8	835	454	105	552	4.55	4.0	280	0.50	0.55	20	2.08	4.3
5日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	62.1	286	11.9	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 八宝菜 鰯の甘酢 フルーツ白玉	八宝菜	11.4	94	149.0	7.2	2.3	11.4	2.6	656	63	25	102	0.70	1.0	168	0.22	0.12	20	1.66	2.2
	鰯の甘酢	8.5	134	29.2	7.8	7.3	8.5	0.7	142	11	16	94	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	フルーツ白玉	16.7	71	31.6	0.9	0.1	16.7	0.1	1	3	4	14	0.18	0.1	16	0.02	0.01	3		0.1
	献立合計	108.6	724	401.9	27.6	18.3	108.6	5.2	885	307	84	478	2.00	3.5	269	0.43	0.53	25	2.22	2.7
6日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	62.5	288	12.0	4.9	0.7	62.5	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 チーズ すまし汁 鶏肉のあまだれ ゆかりあえ	すまし汁	6.8	43	92.3	4.2	0.2	6.8	2.1	613	32	17	58	0.54	0.3	97	0.05	0.05	12	1.54	1.6
	鶏肉の甘だれ	1.7	100	33.8	7.7	6.4	1.7	0.9	237	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	1	0.58	
	ゆかり和え	2.3	12	40.2	0.9	0.1	2.3	1.0	316	15	5	15	0.30	0.1	20	0.02	0.03	5	0.80	0.6
	型ぬきチーズ	0.4	50	7.0	2.9	4.0	0.4	0.7	170	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.43	
	献立合計	99.8	629	343.1	26.1	12.6	99.8	6.4	1412	389	74	549	9.37	3.3	191	0.21	0.46	18	3.54	4.5
7日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	62.1	287	12.5	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キャベツの甘味噌炒め たこ焼き ひじきの炒め煮	キャベツの甘味噌炒め	14.1	124	149.9	9.0	3.7	14.1	2.3	508	50	28	115	0.67	1.3	129	0.30	0.13	35	1.27	2.7
	たこ焼き	7.6	55	13.7	1.5	1.9	7.6	0.3	247	8	6	16	0.18	0.1		0.01	0.01	2	0.64	0.3
	ひじきの炒め煮	2.8	18	10.1	1.1	0.5	2.8	0.6	116	16	11	14	0.20	0.1	38	0.02	0.01	1	0.30	0.9
	献立合計	96.4	622	366.3	23.4	14.6	96.4	5.0	956	305	84	412	1.74	3.5	246	0.47	0.48	40	2.41	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学5・6年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																			
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
															A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
8日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	レーズンパン	37.0	200	7.8	5.1	3.0	37.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4							1.5
	牛乳 レーズンパン	22.9	158	107.5	6.1	5.5	22.9	3.5	653	28	29	88	0.81	0.8	92	0.18	0.07	15	1.66	2.6	
	ポークビーンズ	7.2	133	24.9	6.1	8.9	7.2	0.5	30	4	7	63	0.14	0.1	3	0.04	0.06				0.12
	米粉鮭フライ	2.8	38	31.0	1.2	2.5	2.8	0.6	167	12	6	19	0.16	0.1	42	0.02	0.01	10	0.42	0.6	
	献立合計	79.6	665	351.2	25.3	27.8	79.6	6.4	936	334	77	396	1.70	2.2	216	0.38	0.48	27	2.41	4.6	
9日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	53.2	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01				0.3
	牛乳 減量ご飯	7.6	102	119.6	6.7	4.8	7.6	2.6	701	50	20	67	0.58	0.5	142	0.05	0.07	15	1.78	1.5	
	鶏団子スープ	28.5	215	90.6	11.5	5.9	28.5	1.3	272	16	21	81	0.55	0.8	8	0.24	0.07	2	0.73	1.2	
	ジャージャー麺	1.0	6		0.6		1.0	0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1	
	かつおふりかけ																				
	献立合計	100.2	707	401.0	29.8	19.2	100.2	6.0	1058	305	78	404	1.79	3.0	228	0.43	0.47	20	2.97	3.1	
12日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	62.1	286	11.9	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4
	牛乳 ご飯	7.7	64	73.5	4.5	1.9	7.7	2.2	574	56	28	82	1.12	0.6	88	0.05	0.05	7	1.44	2.0	
	ずいきの味噌汁	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.2	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14				0.12
	鯖の塩焼き	2.3	11	40.2	0.6	0.1	2.3	0.8	201	26	6	17	0.28	0.1	18	0.02	0.02	9	0.50	0.6	
	献立合計	82.1	629	327.4	23.6	21.2	82.1	5.2	900	316	83	451	2.44	3.0	201	0.26	0.54	18	2.27	3.0	
13日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	62.1	286	11.9	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4
	牛乳 ご飯	5.8	62	116.9	4.2	2.5	5.8	1.9	507	37	15	53	0.43	0.5	119	0.04	0.06	26	1.28	1.6	
	スープ煮	8.1	56	36.7	0.7	2.3	8.1	0.6	90	2	10	18	0.18	0.1		0.04	0.01	16	0.23	0.6	
	豚肉のりんごソース炒め	4.8	89	55.2	8.5	3.8	4.8	1.0	210	8	14	91	0.27	1.3	2	0.29	0.10	3	0.52	0.5	
	フライドポテト																				
	献立合計	90.7	631	400.8	25.1	17.2	90.7	5.4	892	277	78	430	1.57	3.7	199	0.52	0.50	47	2.23	3.0	
14日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	62.1	287	12.5	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4
	牛乳 ご飯	13.1	77	83.2	3.7	1.2	13.1	1.9	524	44	15	51	0.49	0.5	132	0.11	0.06	10	1.34	1.1	
	春雨スープ	9.4	185	39.3	7.9	12.3	9.4	1.2	307	5	12	84	0.31	0.8	18	0.04	0.09	1	0.75	0.1	
	チキン南蛮	2.4	10	37.4	0.5	0.1	2.4	0.5	126	17	6	11	0.12	0.1	43	0.02	0.01	14	0.32	0.8	
	キャベツのソテー																				
	献立合計	96.8	697	352.5	23.8	22.1	96.8	5.3	1043	297	72	414	1.60	3.3	271	0.31	0.48	28	2.62	2.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学5・6年生用

3頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
															A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
15日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	オリーブパン	45.0	257		5.7	4.0	45.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8
牛乳 オリーブパン コーンポタージュ ミニウインナー 切干大根のソテー 切干大根のソテーサラダ	コーンポタージュ	22.7	162	115.6	3.5	5.9	22.7	2.5	519	15	23	154	0.40	0.4	94	0.10	0.05	16	1.33	2.2
	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.2	0.3	89	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09			0.23	
	切干大根のソテー	4.7	37	19.4	1.4	1.5	4.7	1.0	195	39	10	28	0.53	0.1	30	0.03	0.03	5	0.48	1.0
	献立合計	82.4	644	323.1	19.7	23.4	82.4	5.3	1281	294	71	396	1.69	2.4	205	0.40	0.45	24	3.24	5.0
16日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	62.1	286	11.9	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚肉のすき煮 秋刀魚の照り焼き 胡瓜の酢のもの	豚肉のすき煮	12.0	106	145.6	7.7	3.3	12.0	2.5	582	49	37	106	0.88	1.1	4	0.20	0.09	11	1.46	2.0
	秋刀魚の照り焼き	2.5	131	26.1	7.2	9.4	2.5	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	胡瓜の酢のもの	2.1	16	29.7	1.0	0.4	2.1	0.6	154	9	6	17	0.10	0.1	9	0.01	0.01	4	0.39	0.4
	献立合計	88.7	677	393.4	27.7	21.7	88.7	5.5	998	300	94	463	2.23	3.4	98	0.37	0.53	17	2.50	2.8
19日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 ビーフンスープ 大学芋 トッポギ	ビーフンスープ	7.9	61	94.4	3.5	1.8	7.9	2.1	608	39	15	45	0.46	0.5	122	0.09	0.05	11	1.55	1.3
	大学芋	23.6	118	31.4	0.6	2.4	23.6	0.6	55	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.14	1.1
	トッポギ	18.8	83	32.0	1.8	0.2	18.8	1.0	298	7	9	30	0.28	0.3	17	0.04	0.01	2	0.76	0.3
献立合計	121.9	684	350.2	17.6	13.0	121.9	5.5	1047	295	74	364	1.74	2.8	219	0.33	0.40	28	2.64	3.1	
20日(火)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	17.3	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	米粉カレーライス	90.0	475	132.7	10.7	6.8	90.0	4.5	757	38	48	163	1.65	2.4	168	0.16	0.09	18	1.91	3.3
乳酸菌飲料 カレーライス ハンバーグ グリーンサラダ	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	5.1	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	グリーンサラダ	4.0	29	34.2	1.4	1.1	4.0	0.8	192	51	10	22	0.26	0.2	2	0.03	0.02	13	0.49	1.0
	献立合計	116.3	714	337.2	24.3	15.4	116.3	9.4	1245	945	67	925	2.20	3.2	177	0.36	0.43	33	3.45	4.6
21日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 わかめご飯 団子汁 蓮根のはさみ揚げ ゆずあえ れんこんのはさみ揚げ	団子汁	18.4	89	70.6	3.6	0.3	18.4	1.7	501	19	16	53	0.50	0.4	90	0.05	0.04	7	1.26	1.3
	蓮根のはさみ揚げ	10.4	143	31.3	1.1	10.3	10.4	0.6	133	8	7	31	0.23	0.2	1	0.05	0.01	4	0.32	0.7
	ゆずあえ	2.9	13	49.6	0.5	0.1	2.9	0.8	201	22	6	19	0.16	0.1	29	0.02	0.02	9	0.51	0.7
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.3	0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	103.6	669	344.0	17.0	19.3	103.6	5.5	1150	282	69	372	1.63	2.7	199	0.26	0.39	22	2.88	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学5・6年生用

4頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
															A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
22日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	食パン	38.4	222		4.7	3.9	38.4		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
牛乳 食パン レタスのスープ スパイシーチキン ポテトサラダ フローズンヨーグルト	レタスのスープ	6.0	51	101.3	3.3	1.8	6.0	2.1	600	20	13	47	0.32	0.5	91	0.12	0.05	6	1.53	1.5
	スパイシーチキン	1.5	99	34.2	7.6	6.5	1.5	0.8	194	3	10	76	0.21	0.8	19	0.03	0.09	2	0.40	0.2
	ポテトサラダ	6.6	87	31.6	0.8	6.5	6.6	0.7	136	4	9	22	0.21	0.2	28	0.04	0.02	11	0.35	0.6
	フローズンヨーグルト	10.9	74	44.3	1.8	2.6	10.9	0.5	30	108	7	72	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5
	献立合計	73.2	670	391.4	25.0	29.0	73.2	5.6	1373	372	72	410	1.36	2.4	241	0.36	0.59	20	3.37	4.4
23日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	62.1	287	12.5	4.9	0.7	62.1	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キムチチゲ 太刀魚の唐揚げ きゅうりのごま塩	キムチチゲ	9.2	98	98.8	7.8	3.8	9.2	3.5	879	166	50	163	4.49	0.9	17	0.16	0.09	7	2.23	3.0
	太刀魚の唐揚げ	2.8	144	24.0	6.3	11.5	2.8	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	胡瓜のごま塩	1.3	9	32.9	0.5	0.3	1.3	0.6	182	11	6	13	0.14	0.1	5	0.01	0.02	4	0.46	0.5
	献立合計	85.2	676	348.3	26.4	24.2	85.2	8.2	1639	413	107	513	5.41	3.1	119	0.32	0.46	13	4.18	3.9
26日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	タコライス	67.6	344	67.9	10.4	2.2	67.6	1.4	240	13	29	138	0.90	1.7	1	0.29	0.07	6	0.60	1.1
牛乳 タコライス もずくスープ 紅芋コロケ	もずくスープ	4.6	34	83.0	3.4	0.4	4.6	1.9	549	39	16	50	0.43	0.3	132	0.03	0.04	10	1.41	1.1
	紅芋コロケ	17.7	151	29.6	1.9	8.1	17.7	0.4	36	7	9	20	0.25	0.2		0.03	0.01	5	0.10	1.1
	献立合計	99.8	666	360.5	22.4	18.4	99.8	5.1	909	286	75	400	1.62	3.0	212	0.43	0.43	22	2.31	3.2
27日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃの天ぷら	豚汁	9.1	73	91.1	5.0	2.0	9.1	2.6	619	129	41	121	3.33	0.4	86	0.05	0.05	9	1.56	3.1
	かぼちゃの天ぷら	15.9	167	36.4	1.1	11.1	15.9	0.7	90	11	13	25	0.29	0.2	152	0.04	0.04	20	0.23	1.6
	豚肉の生姜炒め	4.2	58	44.9	5.1	2.2	4.2	0.8	170	8	10	58	0.20	0.8	1	0.17	0.06	3	0.42	0.5
	献立合計	117.0	719	342.6	21.6	17.1	117.0	5.8	954	401	103	471	12.14	3.1	244	0.35	0.40	31	2.40	7.5
28日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 もやしのスープ ごま団子 チャプチェ	わかめスープ	3.5	42	85.0	3.6	1.8	3.5	2.0	604	31	13	42	0.45	0.5	122	0.10	0.07	9	1.55	1.3
	チャプチェ	11.5	97	42.0	4.6	3.5	11.5	1.1	290	13	10	55	0.34	1.1	57	0.03	0.06	2	0.73	0.5
	ごま団子	14.6	93	12.2	1.0	3.5	14.6	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	101.1	656	331.6	20.9	17.3	101.1	4.9	983	278	71	388	1.75	3.7	258	0.31	0.46	14	2.48	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学5・6年生用

5頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
															A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
29日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	黒糖パン	58.4	322		6.2	5.0	58.4		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン ウインナーのスープ 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ	ウインナーのスープ	5.7	98	83.4	4.9	6.6	5.7	2.1	628	22	14	56	0.28	0.7	85	0.16	0.06	13	1.59	1.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.2	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	白菜のサラダ	3.8	34	40.2	0.6	1.9	3.8	0.6	114	16	6	20	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.29	0.7
	献立合計	78.0	687	337.0	26.0	28.0	78.0	4.7	1373	312	70	341	1.96	3.1	185	0.39	0.53	24	3.45	3.9
	30日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21
牛乳 ご飯 かきたまスープ 鯉のケチャップ煮 ナムル	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	61.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	かきたまスープ	5.6	84	99.5	6.2	4.1	5.6	2.3	634	41	16	89	0.82	0.8	147	0.12	0.15	8	1.63	1.3
	鯉のケチャップ煮	11.4	142	47.6	13.7	4.2	11.4	1.7	336	7	24	153	1.09	0.4	3	0.07	0.09		0.85	
	ナムル	1.0	11	32.9	0.6	0.6	1.0	0.6	182	11	6	12	0.15	0.1	3	0.01	0.02	3	0.46	0.5
献立合計	89.6	660	372.5	32.2	17.5	89.6	6.3	1238	290	85	522	2.74	3.3	231	0.35	0.58	13	3.15	2.2	