

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学3・4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	49.0	273		5.4	4.3	49.0		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
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	11.2	72	101.2	3.5	1.6	11.2	1.7	343	31	18	51	0.55	0.7	106	0.07	0.06	22	0.87	1.5
	ポークチャップ	5.7	92	43.0	8.1	3.7	5.7	0.8	159	4	10	80	0.18	1.2	2	0.29	0.10	2	0.39	0.2
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	9.4	0.6	117	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.30	1.4
	献立合計	85.1	624	361.9	25.6	18.2	85.1	4.6	1065	285	84	368	1.78	3.8	191	0.60	0.57	33	2.67	5.5
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 五目煮 焼きししゃも 炒り豆腐	五目煮	10.9	108	136.5	8.4	3.4	10.9	2.1	411	40	24	112	0.55	1.3	115	0.29	0.12	15	1.02	1.9
	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	3.5	38	36.3	2.5	1.8	3.5	0.9	139	93	24	73	2.57	0.2	39	0.02	0.02	1	0.35	1.5
	献立合計	78.3	568	377.6	25.1	15.9	78.3	5.3	753	433	96	514	4.00	3.7	257	0.45	0.53	18	1.88	3.7
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	54.3	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 八宝菜 鰯の甘酢 フルーツ白玉	八宝菜	9.9	82	129.6	6.3	2.0	9.9	2.3	571	54	22	89	0.61	0.9	146	0.20	0.10	17	1.44	1.9
	鰯の甘酢	7.4	126	29.1	7.8	6.8	7.4	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	フルーツ白玉	14.5	62	27.5	0.8	0.1	14.5	0.1	1	2	4	12	0.16	0.1	14	0.02	0.01	3		0.1
	献立合計	96.0	658	376.7	25.9	17.4	96.0	4.8	800	298	78	453	1.80	3.2	245	0.39	0.51	22	2.01	2.3
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	54.3	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			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	5.9	38	80.2	3.6	0.2	5.9	1.9	533	28	14	50	0.47	0.3	84	0.05	0.04	10	1.33	1.4
	鶏肉の甘だれ	1.5	87	29.4	6.7	5.6	1.5	0.8	206	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.50	
	ゆかり和え	2.0	10	35.0	0.8	0.1	2.0	0.8	273	13	5	13	0.26	0.1	18	0.02	0.03	4	0.69	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	90.2	572	319.9	23.8	11.7	90.2	5.8	1258	382	67	520	9.15	3.0	174	0.19	0.44	16	3.15	4.2
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	12.2	108	130.4	7.8	3.2	12.2	2.0	442	44	24	100	0.58	1.1	113	0.26	0.11	31	1.11	2.4
	たこ焼き	7.6	52	13.7	1.5	1.7	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	2.4	16	8.8	1.0	0.4	2.4	0.5	101	14	10	12	0.17	0.1	33	0.01	0.01	1	0.26	0.8
	献立合計	86.1	564	343.8	21.4	13.8	86.1	4.6	874	295	77	385	1.54	3.1	224	0.42	0.46	36	2.21	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月度

小学3・4年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																			
		炭水化物	エネルギー	水分	たんぱく	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物繊維	
		g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
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	32.3	175	6.8	4.4	2.6	32.3	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3	
	牛乳 レーズンパン ポークビーンズ 米粉鮭フライ ツナのマリネ	ポークビーンズ	19.9	137	93.5	5.3	4.7	19.9	3.1	568	24	25	76	0.71	0.7	80	0.15	0.06	13	1.44	2.3
		米粉鮭フライ	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	
		ツナのマリネ	2.4	33	26.9	1.1	2.2	2.4	0.5	144	11	5	16	0.14	0.1	37	0.02	0.01	9	0.36	0.5
献立合計		71.7	615	332.2	23.7	26.3	71.7	5.8	828	321	71	378	1.51	2.1	198	0.35	0.47	24	2.14	4.0	
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	46.3	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
	牛乳 減量ご飯 鶏団子スープ ジャージャー麺 かつおふりかけ	鶏団子スープ	6.6	89	104.0	5.8	4.2	6.6	2.2	609	44	17	58	0.51	0.4	123	0.04	0.06	13	1.54	1.3
		ジャージャー麺	24.8	187	78.8	10.0	5.1	24.8	1.2	236	14	19	70	0.48	0.7	7	0.21	0.06	2	0.64	1.0
		かつおふりかけ	1.0	6		0.6		1.0	0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
献立合計		88.6	633	372.1	26.9	17.7	88.6	5.4	930	296	70	376	1.57	2.8	208	0.39	0.45	18	2.64	2.7	
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	54.3	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
	牛乳 ご飯 ずいきの味噌汁 鯖の塩焼き おかかあえ	ずいきの味噌汁	6.7	55	63.9	3.9	1.6	6.7	1.9	499	49	24	71	0.97	0.5	76	0.04	0.05	6	1.25	1.8
		鯖の塩焼き	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	
		おかかあえ	2.0	9	34.9	0.5		2.0	0.7	173	23	5	15	0.25	0.1	15	0.01	0.02	8	0.43	0.5
献立合計		73.0	584	311.1	22.4	20.8	73.0	4.8	797	305	77	428	2.18	2.7	188	0.25	0.53	16	2.01	2.6	
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	54.3	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
	牛乳 ご飯 スープ煮 スープ煮 豚肉のりんごソース炒め フライドポテト	スープ煮	5.1	54	101.7	3.6	2.2	5.1	1.7	441	32	13	46	0.38	0.4	103	0.04	0.05	22	1.12	1.4
		フライドポテト	7.1	48	31.9	0.6	2.0	7.1	0.6	78	1	8	16	0.16	0.1		0.04	0.01	14	0.20	0.5
		豚肉のりんごソース炒め	4.1	77	48.0	7.4	3.3	4.1	0.9	183	7	12	79	0.24	1.1	1	0.26	0.09	3	0.45	0.4
献立合計		80.5	568	372.1	22.7	16.0	80.5	4.8	786	271	70	399	1.38	3.4	183	0.47	0.48	41	1.97	2.6	
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
	牛乳 ご飯 春雨スープ チキン南蛮 タルタルソース チキン南蛮 キャベツのソテー	春雨スープ	11.4	67	72.4	3.2	1.0	11.4	1.6	456	39	13	44	0.43	0.4	115	0.09	0.05	9	1.16	1.0
		チキン南蛮 タルタルソース	8.3	164	34.8	6.9	11.0	8.3	1.0	275	5	11	73	0.27	0.7	16	0.03	0.07	1	0.68	0.1
		キャベツのソテー	2.1	9	32.6	0.4	0.1	2.1	0.5	106	15	5	10	0.10	0.1	37	0.02	0.01	13	0.27	0.7
献立合計		85.6	627	330.6	21.6	20.5	85.6	4.8	923	288	65	385	1.40	3.0	246	0.28	0.46	25	2.31	2.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月度

小学3・4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	41.2	236		5.2	3.7	41.2		361	12	14		0.59	0.6	1	0.09	0.06		0.91	1.7
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	コーンポタージュ	19.7	141	100.5	3.0	5.1	19.7	2.2	451	13	20	134	0.35	0.4	82	0.08	0.05	14	1.16	1.9
	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	4.1	32	16.9	1.2	1.3	4.1	0.8	168	34	8	25	0.46	0.1	26	0.03	0.03	5	0.42	0.9
	献立合計	75.0	597	305.4	18.5	22.1	75.0	4.8	1153	286	65	373	1.51	2.2	188	0.37	0.44	21	2.92	4.4
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	54.3	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			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	10.5	92	126.6	6.7	2.8	10.5	2.2	506	43	32	92	0.77	0.9	4	0.18	0.08	9	1.27	1.8
	秋刀魚の照り焼き	2.2	129	25.7	7.2	9.4	2.2	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	胡瓜の酢のもの	1.9	14	25.9	0.9	0.4	1.9	0.5	132	8	6	15	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.33	0.3
献立合計	78.7	624	368.7	25.9	21.1	78.7	5.1	884	292	86	437	2.01	3.1	96	0.33	0.52	15	2.21	2.4	
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	6.8	53	82.0	3.0	1.6	6.8	1.9	529	33	13	40	0.40	0.5	106	0.08	0.04	10	1.34	1.2
	大学芋	20.5	103	27.3	0.6	2.1	20.5	0.5	48	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.12	0.9
	トッポギ	16.4	72	27.8	1.5	0.2	16.4	0.9	259	6	8	26	0.24	0.2	15	0.03	0.01	2	0.66	0.3
献立合計	107.6	615	328.0	16.2	12.3	107.6	5.0	921	286	67	342	1.52	2.6	201	0.30	0.39	25	2.32	2.7	
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	78.3	413	115.3	9.3	5.9	78.3	3.9	657	33	42	142	1.43	2.0	146	0.14	0.08	16	1.66	2.9
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	3.5	25	29.7	1.2	1.0	3.5	0.7	166	44	8	19	0.22	0.1	2	0.03	0.02	12	0.42	0.9
献立合計	104.0	648	315.5	22.7	14.4	104.0	8.7	1118	933	60	901	1.96	2.9	155	0.34	0.42	29	3.13	4.1	
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	16.0	77	61.4	3.2	0.3	16.0	1.5	436	17	14	46	0.44	0.3	78	0.04	0.04	6	1.09	1.2
	蓮根のはさみ揚げ	9.1	135	27.2	0.9	10.1	9.1	0.5	116	7	6	27	0.20	0.2	1	0.04	0.01	3	0.28	0.6
	ゆずあえ	2.5	11	43.1	0.5		2.5	0.7	173	19	6	16	0.14	0.1	25	0.01	0.01	8	0.44	0.6
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.3	0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	91.7	612	322.7	15.7	18.9	91.7	5.0	1010	275	63	349	1.42	2.4	183	0.24	0.38	19	2.52	2.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月度

小学3・4年生用

4頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物	エネルギー	水分	たんぱく	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物繊維
		g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
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	34.6	199		4.2	3.5	34.6		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	5.3	44	88.0	2.9	1.5	5.3	1.8	521	17	11	41	0.28	0.4	79	0.10	0.05	5	1.33	1.3
	スパイシーチキン	1.3	86	29.7	6.6	5.6	1.3	0.7	169	3	9	66	0.18	0.7	16	0.03	0.07	1	0.35	0.2
	ポテトサラダ	5.7	83	27.6	0.7	6.5	5.7	0.6	121	3	8	20	0.19	0.1	25	0.03	0.02	9	0.31	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	67.6	625	369.7	23.0	27.5	67.6	5.1	1221	367	67	391	1.22	2.2	223	0.33	0.57	18	3.00	3.9
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	8.0	85	85.9	6.8	3.3	8.0	3.0	764	144	43	142	3.90	0.8	14	0.14	0.08	6	1.94	2.6
	太刀魚の唐揚げ	2.4	143	23.9	6.3	11.5	2.4	2.4	493	5	12	70	0.09	0.2	20		0.03		1.28	
	胡瓜のごま塩	1.1	8	28.6	0.5	0.3	1.1	0.5	155	9	5	11	0.12	0.1	4	0.01	0.01	3	0.39	0.4
献立合計	75.4	623	329.4	24.6	23.5	75.4	7.6	1497	389	97	480	4.72	2.8	117	0.29	0.44	11	3.82	3.4	
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	59.1	301	59.1	9.1	1.9	59.1	1.2	208	11	25	121	0.78	1.5	1	0.26	0.06	5	0.52	0.9
牛乳 タコライス もずくスープ 紅芋コロッケ	もずくスープ	4.0	30	72.2	2.9	0.3	4.0	1.7	477	34	14	44	0.38	0.3	115	0.02	0.03	8	1.22	0.9
	紅芋コロッケ	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	90.7	619	340.9	20.6	18.1	90.7	4.7	806	279	69	375	1.45	2.7	194	0.39	0.42	20	2.05	2.9
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	7.9	64	79.2	4.3	1.7	7.9	2.3	538	112	35	105	2.90	0.4	75	0.04	0.04	7	1.35	2.7
	かぼちゃの天ぷら	13.8	145	31.7	0.9	9.6	13.8	0.6	78	9	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	豚肉の生姜炒め	3.6	50	39.0	4.4	1.9	3.6	0.7	147	7	8	50	0.18	0.7	1	0.15	0.05	2	0.37	0.4
	献立合計	105.4	645	318.6	19.5	15.0	105.4	5.2	839	381	92	435	11.56	2.8	213	0.31	0.38	27	2.11	6.8
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 もやしのスープ ごま団子 チャブチェ	わかめスープ	3.0	37	73.9	3.1	1.5	3.0	1.7	525	27	12	37	0.40	0.4	106	0.09	0.06	8	1.34	1.1
	チャブチェ	10.0	85	36.5	4.0	3.0	10.0	1.0	250	11	9	47	0.30	1.0	50	0.03	0.05	2	0.63	0.5
	ごま団子	14.6	92	12.2	1.0	3.3	14.6	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	91.4	600	313.5	19.2	16.3	91.4	4.5	864	272	66	366	1.56	3.3	234	0.28	0.44	12	2.18	2.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月度

小学3・4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	53.9	297		5.8	4.6	53.9		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	5.0	86	72.5	4.3	5.7	5.0	1.8	546	19	12	48	0.24	0.6	74	0.14	0.05	11	1.39	1.1
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.2	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	白菜のサラダ	3.3	29	35.0	0.6	1.6	3.3	0.5	98	14	5	17	0.15	0.1	3	0.02	0.02	6	0.24	0.6
	献立合計	72.2	632	316.5	23.9	25.6	72.2	4.3	1226	303	64	322	1.78	2.8	171	0.36	0.51	21	3.08	3.5
	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 鰹のケチャップ煮 ナムル	ご飯	54.0	249	10.9	4.3	0.6	54.0	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
	かきたまスープ	4.9	73	86.6	5.4	3.6	4.9	2.0	552	36	14	78	0.72	0.7	128	0.10	0.13	7	1.42	1.1
	鰹のケチャップ煮	9.9	124	41.4	12.0	3.6	9.9	1.4	292	7	21	133	0.95	0.4	2	0.06	0.08		0.74	
	ナムル	0.9	9	28.6	0.5	0.5	0.9	0.5	155	10	5	11	0.13	0.1	3	0.01	0.01	3	0.39	0.4
献立合計	79.5	593	347.5	28.9	16.2	79.5	5.6	1084	282	77	479	2.39	3.0	211	0.31	0.55	12	2.76	1.9	