

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学1・2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	40.1	223		4.4	3.5	40.1		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
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	9.5	61	86.0	3.0	1.4	9.5	1.4	294	27	16	44	0.47	0.6	90	0.06	0.05	19	0.75	1.3
	ポークチャップ	4.9	78	36.5	6.9	3.2	4.9	0.7	135	3	8	68	0.16	1.0	1	0.24	0.09	1	0.33	0.1
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	9.4	0.6	101	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.26	1.4
	献立合計	73.7	549	340.3	22.8	16.6	73.7	4.2	910	276	76	348	1.54	3.4	174	0.53	0.53	29	2.28	4.8
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	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 ご飯 五目煮 焼きししゃも 炒り豆腐	五目煮	9.3	92	116.1	7.2	2.9	9.3	1.8	349	34	20	95	0.47	1.1	98	0.25	0.10	12	0.86	1.6
	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	3.0	32	30.8	2.1	1.5	3.0	0.7	118	79	21	62	2.18	0.1	33	0.02	0.02	1	0.30	1.2
	献立合計	68.5	511	350.1	22.9	15.1	68.5	4.8	670	413	86	477	3.46	3.3	233	0.39	0.50	15	1.67	3.2
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	46.6	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 八宝菜 鰯の甘酢 フルーツ白玉	八宝菜	8.5	69	110.2	5.3	1.7	8.5	1.9	487	46	19	75	0.52	0.8	124	0.16	0.09	15	1.23	1.6
	鰯の甘酢	6.3	117	29.0	7.8	6.3	6.3	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	フルーツ白玉	12.3	52	23.4	0.6	0.1	12.3	0.1	1	2	3	10	0.14	0.1	12	0.02	0.01	3		0.1
	献立合計	83.5	592	351.5	24.3	16.5	83.5	4.4	715	289	72	428	1.60	2.9	221	0.35	0.50	19	1.79	2.0
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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	46.2	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	5.0	32	68.2	3.1	0.2	5.0	1.6	453	24	12	43	0.40	0.2	72	0.04	0.04	9	1.13	1.2
	鶏肉の甘だれ	1.3	74	25.0	5.7	4.8	1.3	0.7	175	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.43	
	ゆかり和え	1.7	9	29.7	0.7		1.7	0.7	234	11	4	11	0.22	0.1	15	0.02	0.02	4	0.59	0.5
	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	80.7	514	296.6	21.5	10.7	80.7	5.2	1108	375	61	491	8.94	2.7	156	0.16	0.42	13	2.78	3.9
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	45.9	212	9.2	3.6	0.5	45.9	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	10.4	92	110.8	6.7	2.7	10.4	1.7	375	37	21	85	0.50	1.0	96	0.22	0.09	26	0.94	2.0
	たこ焼き	7.6	50	13.7	1.5	1.4	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	2.1	14	7.5	0.8	0.4	2.1	0.5	86	12	9	11	0.15	0.1	28	0.01	0.01	1	0.22	0.7
	献立合計	75.8	506	321.3	19.4	12.9	75.8	4.2	793	286	69	359	1.34	2.8	203	0.38	0.44	31	2.00	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学1・2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	27.7	150	5.9	3.8	2.3	27.7	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3						1.1
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	16.9	116	79.4	4.5	4.0	16.9	2.6	483	21	22	65	0.60	0.6	68	0.13	0.05	11	1.23	1.9
	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	2.0	28	22.9	0.9	1.9	2.0	0.5	126	9	4	14	0.12	0.1	31	0.01	0.01	7	0.32	0.4
	献立合計	63.7	565	313.1	22.1	24.9	63.7	5.2	724	308	65	359	1.31	1.9	181	0.31	0.45	21	1.88	3.5
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	39.3	182	7.9	3.1	0.5	39.3	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	5.6	75	88.4	4.9	3.6	5.6	1.9	518	37	15	49	0.43	0.4	105	0.04	0.05	11	1.31	1.1
	ジャージャー麺	21.1	159	67.0	8.5	4.3	21.1	1.0	201	12	16	60	0.41	0.6	6	0.18	0.05	2	0.54	0.9
	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	76.9	560	343.3	24.0	16.3	76.9	4.9	804	287	63	348	1.35	2.5	189	0.35	0.44	15	2.32	2.3
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	46.6	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	5.7	47	54.3	3.3	1.4	5.7	1.6	424	42	20	60	0.83	0.4	65	0.04	0.04	5	1.06	1.5
	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	1.7	8	29.7	0.4		1.7	0.6	149	19	4	13	0.21	0.1	13	0.01	0.02	7	0.38	0.4
	献立合計	64.0	538	294.8	21.1	20.5	64.0	4.4	698	294	70	406	1.92	2.5	174	0.23	0.52	14	1.77	2.2
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	46.6	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 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	4.3	46	86.4	3.1	1.9	4.3	1.4	374	27	11	39	0.32	0.3	88	0.03	0.04	19	0.95	1.2
	フライドポテト	6.0	41	27.1	0.5	1.7	6.0	0.5	66	1	7	14	0.14	0.1		0.03	0.01	12	0.17	0.4
	豚肉のりんごソース炒め	3.5	66	40.8	6.3	2.8	3.5	0.8	155	6	10	67	0.20	0.9	1	0.22	0.08	2	0.38	0.3
	献立合計	70.3	505	343.4	20.4	14.8	70.3	4.3	681	264	63	369	1.18	3.0	167	0.41	0.45	35	1.71	2.3
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	45.9	212	9.2	3.6	0.5	45.9	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 春雨スープ チキン南蛮 キャベツのソテー	春雨スープ	9.7	57	61.5	2.7	0.9	9.7	1.4	387	33	11	38	0.36	0.4	98	0.08	0.04	7	0.99	0.8
	チキン南蛮 タルタルソース	7.2	143	30.2	5.9	9.6	7.2	0.9	248	4	9	63	0.24	0.6	13	0.03	0.06	1	0.61	0.1
	キャベツのサラダ	1.8	8	27.7	0.4	0.1	1.8	0.4	94	12	4	8	0.09	0.1	32	0.01	0.01	11	0.24	0.6
	献立合計	74.4	557	308.7	19.4	18.9	74.4	4.4	814	279	59	357	1.20	2.7	221	0.25	0.44	21	2.04	1.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学1・2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	33.7	193		4.3	3.0	33.7		296	9	11		0.48	0.5	1	0.08	0.05		0.75	1.4
牛乳 オリーブパン コーンポタージュ ミニウインナー 切干大根のソテーサラダ	コーンポタージュ	16.8	120	85.5	2.6	4.3	16.8	1.9	384	11	17	114	0.29	0.3	70	0.07	0.04	12	0.98	1.6
	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	3.5	27	14.3	1.0	1.1	3.5	0.7	144	29	7	21	0.39	0.1	22	0.02	0.02	4	0.36	0.7
	献立合計	64.0	528	287.8	17.0	20.5	64.0	4.4	997	277	59	349	1.29	2.1	172	0.34	0.42	18	2.52	3.7
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	46.6	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	8.9	78	107.7	5.7	2.4	8.9	1.9	430	37	27	78	0.65	0.8	3	0.15	0.07	8	1.08	1.5
	秋刀魚の照り焼き	1.9	128	25.3	7.2	9.4	1.9	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	胡瓜の酢のもの	1.6	12	22.0	0.8	0.3	1.6	0.4	114	7	5	13	0.08	0.1	7	0.01	0.01	3	0.29	0.3
	献立合計	68.8	571	343.9	24.1	20.5	68.8	4.6	774	284	78	411	1.80	2.8	95	0.30	0.51	13	1.93	2.1
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	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 ご飯 ビーフンスープ 大学芋 トッポギ	ビーフンスープ	5.8	45	69.7	2.6	1.3	5.8	1.6	450	28	11	34	0.34	0.4	90	0.07	0.04	8	1.14	1.0
	大学芋	17.5	87	23.2	0.5	1.8	17.5	0.4	41	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8
	トッポギ	13.9	61	23.6	1.3	0.2	13.9	0.8	220	5	7	22	0.21	0.2	12	0.03	0.01	1	0.56	0.3
献立合計	93.3	545	305.9	14.8	11.6	93.3	4.5	796	277	60	320	1.31	2.3	182	0.26	0.37	22	2.01	2.3	
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	66.5	351	98.0	7.9	5.0	66.5	3.3	560	28	36	121	1.22	1.7	124	0.12	0.07	13	1.42	2.4
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	2.9	22	25.3	1.0	0.8	2.9	0.6	143	38	7	17	0.19	0.1	1	0.02	0.02	10	0.36	0.7
	献立合計	91.8	582	293.7	21.1	13.3	91.8	8.0	998	922	52	876	1.71	2.6	133	0.31	0.40	25	2.83	3.5
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	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 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	13.6	66	52.2	2.7	0.3	13.6	1.3	370	14	12	39	0.37	0.3	67	0.04	0.03	5	0.93	1.0
	蓮根のはさみ揚げ	7.7	127	23.1	0.8	10.0	7.7	0.4	98	6	5	23	0.17	0.2	1	0.03	0.01	3	0.24	0.5
	ゆずあえ	2.1	10	36.7	0.4		2.1	0.6	149	16	5	14	0.12	0.1	21	0.01	0.01	7	0.38	0.5
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1		0.3	0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
	献立合計	79.8	555	301.4	14.4	18.6	79.8	4.4	873	268	57	326	1.22	2.2	168	0.21	0.37	17	2.18	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学1・2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	26.9	155		3.3	2.7	26.9		230	7	9		0.36						0.58	1.0
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	4.5	37	74.8	2.4	1.3	4.5	1.5	443	15	9	35	0.24	0.4	67	0.09	0.04	4	1.13	1.1
	スパイシーチキン	1.1	73	25.3	5.6	4.8	1.1	0.6	144	2	8	56	0.15	0.6	14	0.03	0.06	1	0.30	0.2
	ポテトサラダ	4.9	80	23.7	0.7	6.4	4.9	0.5	113	3	7	18	0.16	0.1	22	0.03	0.02	8	0.29	0.5
	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	58.1	557	348.1	20.6	25.7	58.1	4.7	1044	362	60	373	1.02	2.1	205	0.29	0.54	15	2.57	3.3
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	45.9	212	9.2	3.6	0.5	45.9	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	6.8	72	73.1	5.8	2.8	6.8	2.6	650	123	37	121	3.32	0.6	12	0.12	0.07	5	1.65	2.2
	太刀魚の唐揚げ	2.1	141	23.9	6.3	11.5	2.1	2.4	493	5	12	69	0.09	0.2	20		0.03		1.28	
	胡瓜のごま塩	0.9	7	24.3	0.4	0.3	0.9	0.4	135	8	4	9	0.10	0.1	4	0.01	0.01	3	0.34	0.3
	献立合計	65.6	570	310.5	22.9	22.9	65.6	7.1	1363	365	87	447	4.03	2.6	114	0.26	0.43	10	3.48	2.9
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	50.7	257	50.3	7.7	1.6	50.7	1.0	177	10	21	103	0.67	1.3	1	0.22	0.05	4	0.45	0.8
牛乳 タコライス もずくスープ 紅芋コロケ	もずくスープ	3.4	25	61.4	2.5	0.3	3.4	1.4	406	29	12	37	0.32	0.3	98	0.02	0.03	7	1.04	0.8
	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	81.7	571	321.3	18.9	17.8	81.7	4.2	703	272	63	351	1.28	2.5	177	0.35	0.40	18	1.79	2.6
27日(火)	飲むヨーグルト(180ml)	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	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
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	6.7	54	67.3	3.7	1.5	6.7	2.0	457	95	30	89	2.46	0.3	63	0.03	0.04	6	1.15	2.3
	かぼちゃの天ぷら	11.8	124	26.9	0.8	8.2	11.8	0.5	66	8	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2
	豚肉の生姜炒め	3.1	43	33.2	3.7	1.6	3.1	0.6	126	6	7	43	0.15	0.6	1	0.13	0.05	2	0.31	0.3
	献立合計	93.9	570	294.5	17.5	12.9	93.9	4.6	725	361	82	399	10.98	2.4	182	0.27	0.36	23	1.82	6.0
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	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 ご飯 もやしのスープ ごま団子 チャプチェ	わかめスープ	2.6	31	62.8	2.7	1.3	2.6	1.5	446	23	10	31	0.34	0.4	90	0.07	0.05	7	1.14	1.0
	チャプチェ	8.5	72	31.0	3.4	2.6	8.5	0.8	215	10	7	40	0.25	0.8	42	0.02	0.04	2	0.54	0.4
	ごま団子	14.6	90	12.2	1.0	3.2	14.6	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	81.8	545	295.4	17.5	15.4	81.8	4.1	750	266	61	344	1.38	3.0	211	0.26	0.42	11	1.89	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年6月分

小学1・2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	44.9	248		4.8	3.9	44.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	4.2	73	61.6	3.6	4.9	4.2	1.6	464	17	10	41	0.21	0.5	63	0.12	0.04	10	1.18	1.0
	鶏肉のガーリック風味	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.1	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	白菜のサラダ	2.8	25	29.7	0.5	1.4	2.8	0.4	85	12	4	15	0.12	0.1	2	0.01	0.01	5	0.21	0.5
	献立合計	62.0	553	296.0	21.2	22.9	62.0	3.8	1050	291	58	302	1.50	2.5	157	0.32	0.48	19	2.64	2.9
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	
	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 ご飯 かきたまスープ 鯉のケチャップ煮 ナムル	かきたまスープ	4.1	62	73.6	4.6	3.0	4.1	1.7	469	30	12	66	0.61	0.6	109	0.09	0.11	6	1.21	1.0
	鯉のケチャップ煮	8.4	105	35.2	10.2	3.1	8.4	1.2	249	6	18	113	0.80	0.3	2	0.05	0.07		0.63	
	ナムル	0.8	8	24.3	0.4	0.5	0.8	0.4	136	8	4	9	0.11	0.1	2	0.01	0.01	3	0.34	0.4
	献立合計	69.5	527	322.5	25.6	14.9	69.5	5.0	938	274	68	437	2.05	2.7	191	0.28	0.51	10	2.38	1.6