

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|   |               |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |         |           |
| 1日(水)   | 飲むヨーグルト       | 26.1      | 136           | 157.8   | 5.6       | 1.2     | 1.3     | 75          | 250      | 21           | 192      | 7.68    | 0.6      | 6         | 0.04     | 0.23     |         | 0.19    | 1.9       |
|   | さつまいもご飯       | 63.0      | 289           | 23.1    | 4.8       | 0.7     | 1.2     | 317         | 12       | 22           | 78       | 0.70    | 1.1      | 1         | 0.08     | 0.02     | 3       | 0.80    | 1.0       |
| 飲むヨーグルト<br>さつまいもご飯<br>野菜たっぷりほがらかスープ<br>豚肉の生姜揚げ<br>春雨サラダ | 野菜たっぷりほがらかスープ | 6.4       | 32            | 94.6    | 2.3       | 0.2     | 1.8     | 524         | 27       | 14           | 34       | 0.31    | 0.3      | 91        | 0.05     | 0.05     | 28      | 1.34    | 1.9       |
|   | 豚肉の生姜揚げ       | 6.6       | 244           | 36.4    | 9.2       | 19.5    | 0.8     | 138         | 3        | 12           | 94       | 0.26    | 1.4      | 2         | 0.33     | 0.12     | 1       | 0.33    |           |
|   | 春雨サラダ         | 6.1       | 36            | 37.6    | 0.7       | 1.1     | 0.9     | 241         | 16       | 8            | 20       | 0.18    | 0.1      | 49        | 0.02     | 0.02     | 4       | 0.61    | 0.6       |
|   | 献立合計          | 108.2     | 737           | 349.5   | 22.6      | 22.7    | 6.1     | 1294        | 308      | 77           | 417      | 9.13    | 3.4      | 149       | 0.51     | 0.43     | 36      | 3.27    | 5.5       |
| 2日(木)   | 牛乳            | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|   | クロワッサン        | 25.0      | 228           |         | 3.4       | 11.9    |         | 203         | 17       | 8            |          | 0.37    | 0.4      | 88        | 0.06     | 0.05     |         | 0.51    | 0.9       |
| 牛乳<br>クロワッサン<br>カレーポトフ<br>鶏肉のオレンジソース<br>ツナと大根のマリネ       | カレーポトフ        | 12.0      | 126           | 126.8   | 5.4       | 6.7     | 2.4     | 546         | 49       | 23           | 74       | 0.74    | 0.8      | 143       | 0.19     | 0.09     | 24      | 1.40    | 2.0       |
|   | 鶏肉のオレンジソース    | 3.2       | 105           | 34.1    | 7.6       | 6.4     | 0.8     | 183         | 3        | 9            | 74       | 0.19    | 0.7      | 18        | 0.03     | 0.08     | 2       | 0.44    | 0.1       |
|   | ツナと大根のマリネ     | 2.3       | 36            | 32.1    | 1.1       | 2.5     | 0.7     | 188         | 8        | 5            | 17       | 0.14    | 0.1      |           | 0.01     | 0.01     | 3       | 0.46    | 0.4       |
|   | 献立合計          | 52.3      | 633           | 373.1   | 24.2      | 35.3    | 5.3     | 1205        | 302      | 66           | 357      | 1.48    | 2.8      | 327       | 0.38     | 0.54     | 32      | 3.02    | 3.3       |
| 3日(金)   | 牛乳            | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|   | ちらしずし         | 61.7      | 278           | 22.4    | 4.9       | 0.6     | 2.3     | 707         | 90       | 20           | 72       | 0.62    | 1.1      | 16        | 0.06     | 0.02     |         | 1.79    | 2.5       |
| 牛乳 ちらしずし<br>すまし汁<br>鯖の幽庵だれ<br>お浸し<br>ひな祭りゼリー            | すまし汁          | 7.1       | 39            | 85.8    | 3.0       | 0.2     | 2.1     | 655         | 31       | 14           | 39       | 0.30    | 0.2      | 92        | 0.03     | 0.03     | 10      | 1.65    | 1.4       |
|   | 鯖の幽庵だれ        | 6.1       | 128           | 31.5    | 8.3       | 7.4     | 0.9     | 146         | 6        | 13           | 90       | 0.36    | 0.4      | 5         | 0.04     | 0.14     |         | 0.39    |           |
|   | お浸し           | 2.2       | 11            | 39.9    | 0.9       | 0.1     | 0.8     | 200         | 9        | 12           | 15       | 0.33    | 0.2      | 40        | 0.03     | 0.04     | 6       | 0.50    | 0.7       |
|   | ひな祭りゼリー       | 12.0      | 46            | 37.3    | 0.1       | 0.4     | 0.3     | 8           | 52       | 1            | 18       | 1.35    |          |           |          |          | 36      | 0.02    | 1.5       |
|   | 献立合計          | 99.0      | 641           | 397.0   | 23.8      | 16.6    | 7.8     | 1800        | 414      | 80           | 426      | 3.00    | 2.7      | 231       | 0.23     | 0.54     | 55      | 4.56    | 6.1       |
| 6日(月)   | 牛乳            | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|   | 麻婆丼           | 70.1      | 379           | 85.5    | 12.6      | 4.3     | 2.2     | 303         | 170      | 70           | 240      | 5.37    | 1.8      | 17        | 0.26     | 0.08     | 1       | 0.72    | 3.4       |
| 牛乳<br>麻婆丼<br>ビーフンスープ<br>ごま団子                            | ビーフンスープ       | 8.1       | 42            | 91.6    | 2.4       | 0.2     | 2.0     | 556         | 47       | 15           | 35       | 0.51    | 0.3      | 141       | 0.03     | 0.04     | 12      | 1.43    | 1.3       |
|   | ごま団子          | 14.6      | 93            | 12.2    | 1.0       | 3.5     | 0.1     | 4           | 4        | 9            | 24       | 0.27    | 0.1      |           | 0.03     | 0.01     |         |         | 0.5       |
|   | 献立合計          | 102.7     | 652           | 369.4   | 22.8      | 15.8    | 5.7     | 947         | 447      | 114          | 491      | 6.20    | 3.1      | 237       | 0.40     | 0.43     | 15      | 2.35    | 5.2       |
| 7日(火)   | 牛乳            | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|   | ご飯            | 66.7      | 308           | 12.8    | 5.2       | 0.8     | 0.3     | 1           | 4        | 20           | 82       | 0.69    | 1.2      |           | 0.07     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>春野菜の味噌汁<br>鯖のおろし焼き<br>柚子和え                     | 春野菜の味噌汁       | 12.9      | 76            | 86.0    | 3.1       | 1.6     | 2.2     | 560         | 51       | 29           | 71       | 0.97    | 0.4      | 85        | 0.06     | 0.04     | 20      | 1.42    | 2.2       |
|   | 鯖のおろし焼き       | 2.0       | 139           | 40.0    | 7.1       | 10.7    | 0.9     | 195         | 7        | 14           | 90       | 0.40    | 0.4      | 18        | 0.06     | 0.14     | 2       | 0.51    | 0.2       |
|   | 柚子和え          | 2.6       | 12            | 46.5    | 0.5       |         | 0.8     | 200         | 21       | 6            | 18       | 0.15    | 0.1      | 4         | 0.01     | 0.01     | 9       | 0.50    | 0.6       |
|   | 献立合計          | 94.2      | 672           | 365.4   | 22.7      | 21.0    | 5.7     | 1040        | 310      | 89           | 452      | 2.25    | 3.0      | 184       | 0.28     | 0.52     | 34      | 2.63    | 3.5       |
| 8日(水)   | 牛乳            | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 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     | 0.3     | 1           | 4        | 18           | 75       | 0.64    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>わかめスープ<br>プルコギ<br>焼き餃子                         | わかめスープ        | 5.4       | 40            | 108.2   | 3.3       | 1.1     | 2.4     | 611         | 131      | 34           | 86       | 2.91    | 0.3      | 142       | 0.04     | 0.05     | 11      | 1.57    | 2.4       |
|   | プルコギ          | 5.5       | 86            | 46.7    | 5.8       | 4.3     | 1.0     | 237         | 9        | 11           | 63       | 0.39    | 1.4      | 11        | 0.04     | 0.07     | 3       | 0.59    | 0.5       |
|   | 焼き餃子          | 7.2       | 72            | 22.1    | 2.8       | 3.3     | 0.5     | 135         | 9        | 6            | 27       | 0.18    | 0.3      | 3         | 0.07     | 0.02     | 2       | 0.32    | 0.6       |
|   | 献立合計          | 89.7      | 621           | 369.4   | 23.6      | 17.4    | 5.7     | 1069        | 379      | 90           | 443      | 4.17    | 3.9      | 234       | 0.29     | 0.46     | 18      | 2.68    | 3.9       |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|  |                   |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |         |           |
| 9日(木)  | 牛乳                | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|  | ランチパン             | 49.9      | 288           |         | 6.0       | 5.0     |         | 427         | 14       | 16           |          | 0.68    |          | 1         | 0.09     | 0.06     |         | 1.08    | 1.9       |
| 牛乳 ランチパン<br>クリームシチュー<br>ハンバーグの和風ソース<br>キャベツのソテー              | クリームシチュー          | 19.9      | 165           | 95.3    | 4.0       | 7.8     | 2.2     | 575         | 61       | 20           | 81       | 0.52    | 0.4      | 105       | 0.09     | 0.08     | 15      | 1.46    | 1.8       |
|  | ハンバーグの和風ソース       | 4.1       | 67            | 31.0    | 5.9       | 5.8     | 1.0     | 253         | 5        | 10           | 62       | 0.25    | 0.6      | 1         | 0.24     | 0.06     | 1       | 0.66    | 0.3       |
|  | キャベツのソテー          | 2.4       | 27            | 30.4    | 1.4       | 1.5     | 0.8     | 222         | 11       | 7            | 24       | 0.16    | 0.1      | 2         | 0.02     | 0.02     | 10      | 0.56    | 0.4       |
|  | 献立合計              | 86.3      | 685           | 336.7   | 24.2      | 27.9    | 5.4     | 1561        | 317      | 73           | 358      | 1.64    | 1.9      | 187       | 0.53     | 0.52     | 28      | 3.97    | 4.3       |
|  | 献立合計              | 86.3      | 685           | 336.7   | 24.2      | 27.9    | 5.4     | 1561        | 317      | 73           | 358      | 1.64    | 1.9      | 187       | 0.53     | 0.52     | 28      | 3.97    | 4.3       |
| 10日(金)   | 乳酸菌飲料             | 17.3      | 94            | 140.0   | 5.8       | 0.1     | 3.4     | 86          | 850      |              | 678      |         |          |           | 0.05     | 0.26     |         | 0.50    |           |
|  | ご飯                | 66.3      | 306           | 13.3    | 5.2       | 0.8     | 0.3     | 1           | 4        | 20           | 81       | 0.69    | 1.2      |           | 0.07     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 乳酸菌飲料<br>ご飯<br>すき焼き<br>太刀魚の唐揚げ<br>のり和え                       | すき焼き              | 15.5      | 118           | 155.5   | 6.6       | 3.7     | 2.6     | 582         | 57       | 42           | 100      | 1.05    | 1.3      | 4         | 0.07     | 0.07     | 11      | 1.45    | 2.8       |
|  | 太刀魚の唐揚げ           | 4.7       | 148           | 24.4    | 6.3       | 11.0    | 2.4     | 813         | 6        | 12           | 71       | 0.11    | 0.2      | 20        |          | 0.03     |         | 2.04    |           |
|  | のり和え              | 2.8       | 14            | 38.2    | 1.2       | 0.1     | 1.0     | 206         | 16       | 19           | 22       | 0.59    | 0.2      | 114       | 0.04     | 0.07     | 9       | 0.52    | 0.9       |
|  | 献立合計              | 106.5     | 679           | 371.5   | 25.0      | 15.8    | 9.7     | 1688        | 933      | 92           | 952      | 2.44    | 2.9      | 138       | 0.23     | 0.45     | 21      | 4.51    | 4.2       |
| 13日(月)   | 牛乳                | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 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     | 0.3     | 1           | 4        | 18           | 76       | 0.64    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>みぞれ汁<br>秋刀魚の照り焼き<br>胡瓜のごま塩和え                        | みぞれ汁              | 4.3       | 59            | 84.6    | 5.4       | 2.3     | 2.0     | 552         | 27       | 16           | 69       | 0.33    | 0.8      | 92        | 0.19     | 0.09     | 11      | 1.38    | 1.4       |
|  | 秋刀魚の照り焼き          | 2.7       | 131           | 26.0    | 7.2       | 9.4     | 0.7     | 177         | 11       | 12           | 72       | 0.56    | 0.3      | 6         |          | 0.11     |         | 0.44    |           |
|  | 胡瓜のごま塩和え          | 1.2       | 9             | 27.5    | 0.4       | 0.4     | 0.7     | 224         | 14       | 7            | 13       | 0.13    | 0.1      | 8         | 0.01     | 0.01     | 4       | 0.57    | 0.4       |
|  | 献立合計              | 80.2      | 623           | 330.1   | 24.7      | 20.6    | 5.2     | 1038        | 282      | 74           | 421      | 1.70    | 3.2      | 185       | 0.35     | 0.53     | 17      | 2.59    | 2.2       |
| 14日(火)   | 牛乳                | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|  | 米粉カレーライス          | 89.4      | 481           | 127.4   | 11.3      | 7.4     | 3.5     | 823         | 46       | 50           | 174      | 1.94    | 2.4      | 130       | 0.17     | 0.10     | 17      | 2.08    | 3.5       |
| 牛乳<br>米粉カレーライス<br>チキンハムステーキ<br>米粉マカロニサラダ                     | チキンハムステーキ         | 1.0       | 33            | 22.1    | 5.9       | 0.5     |         | 122         | 1        | 7            | 36       | 0.09    | 0.2      | 12        | 0.02     | 0.02     |         | 0.31    |           |
|  | 米粉マカロニサラダ         | 5.5       | 41            | 27.9    | 1.4       | 1.6     | 0.6     | 180         | 9        | 7            | 25       | 0.17    | 0.1      | 26        | 0.02     | 0.01     | 7       | 0.45    | 0.6       |
|  | 献立合計              | 105.8     | 693           | 357.5   | 25.3      | 17.2    | 5.6     | 1210        | 283      | 84           | 427      | 2.24    | 3.5      | 245       | 0.29     | 0.45     | 26      | 3.05    | 4.1       |
| 15日(水)   | 牛乳                | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 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     | 0.3     | 1           | 4        | 18           | 75       | 0.64    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>野菜スープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>セレクトデザート<br>セレクトデザート<br>セレクトデザート | 野菜スープ             | 5.8       | 51            | 101.4   | 3.2       | 1.8     | 1.9     | 515         | 38       | 14           | 47       | 0.37    | 0.5      | 106       | 0.10     | 0.05     | 13      | 1.31    | 1.5       |
|  | 鶏肉の唐揚げ            | 5.7       | 136           | 29.0    | 6.5       | 9.3     | 0.7     | 160         | 3        | 9            | 67       | 0.20    | 0.6      | 16        | 0.03     | 0.07     | 1       | 0.39    |           |
|  | セレクトデザート (いちごゼリー) | 10.5      | 40            | 39.3    | 0.1       |         | 0.2     | 19          | 13       | 1            | 4        | 0.90    | 0.1      |           |          |          | 5       | 0.05    | 0.2       |
|  | セレクトデザート (チョコケーキ) | 11.6      | 100           | 7.3     | 0.8       | 5.7     | 0.1     | 32          | 7        | 6            | 16       | 0.16    | 0.1      | 2         | 0.01     | 0.01     |         | 0.08    | 0.2       |
|  | セレクトデザート (桜もち)    | 26.3      | 116           | 15.6    | 1.8       | 0.2     | 0.2     | 29          | 3        | 7            | 22       | 0.31    | 0.3      |           | 0.02     | 0.01     |         | 0.09    | 0.8       |
|  | 献立合計 (いちごゼリー)     | 93.6      | 649           | 362.2   | 21.5      | 19.6    | 4.5     | 779         | 284      | 62           | 384      | 2.15    | 3.1      | 200       | 0.27     | 0.45     | 21      | 1.95    | 2.1       |
|  | 献立合計 (チョコケーキ)     | 94.7      | 710           | 330.2   | 22.2      | 25.3    | 4.5     | 792         | 279      | 67           | 397      | 1.41    | 3.2      | 201       | 0.29     | 0.46     | 16      | 1.98    | 2.1       |
| 献立合計 (桜もち)   | 109.4             | 725       | 338.5         | 23.2    | 19.8      | 4.5     | 789     | 275         | 69       | 402          | 1.56     | 3.4     | 200      | 0.29      | 0.46     | 16       | 1.99    | 2.6     |           |
| 16日(木)   | 牛乳                | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 1.4     | 84          | 227      | 21           | 192      | 0.04    | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.21    |           |
|  | コッペパン             | 49.9      | 288           |         | 6.0       | 5.0     |         | 427         | 14       | 16           |          | 0.68    |          | 1         | 0.09     | 0.06     |         | 1.08    | 1.9       |
| 牛乳 コッペパン<br>キムチスープ<br>蒸ししゅうまい<br>ミニ焼きそば                      | キムチスープ            | 9.9       | 88            | 111.3   | 6.2       | 4.1     | 4.1     | 1244        | 120      | 35           | 102      | 2.57    | 0.5      | 71        | 0.06     | 0.07     | 15      | 3.17    | 2.3       |
|  | 蒸ししゅうまい           | 6.5       | 39            | 20.0    | 2.8       | 0.2     | 0.5     | 138         | 6        | 5            | 24       | 0.12    | 0.1      | 1         | 0.02     | 0.01     | 2       | 0.36    | 0.4       |
|  | ミニ焼きそば            | 18.1      | 135           | 69.2    | 6.2       | 4.4     | 1.7     | 442         | 28       | 18           | 72       | 0.44    | 0.7      | 51        | 0.16     | 0.07     | 17      | 1.11    | 1.6       |
|  | 献立合計              | 94.3      | 689           | 380.6   | 28.0      | 21.4    | 7.7     | 2335        | 393      | 95           | 390      | 3.84    | 2.1      | 202       | 0.40     | 0.51     | 36      | 5.93    | 6.1       |

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |  |
|   |            |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |         |           |  |
| 20日(月)                                      | 牛乳         | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 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     | 0.3     | 1           | 4        | 18           | 76       | 0.64    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |  |
| 牛乳 ご飯<br>豚じゃが<br>米粉鮭フライ<br>おかか和え            | 豚じゃが       | 21.3      | 131           | 142.5   | 6.8       | 2.3     | 2.4     | 458         | 35       | 29           | 102      | 0.70    | 1.0      | 128       | 0.25     | 0.10     | 25      | 1.15    | 2.5       |  |
|   | 米粉鮭フライ     | 7.4       | 131           | 30.6    | 5.6       | 9.1     | 0.7     | 177         | 8        | 9            | 66       | 0.22    | 0.2      | 4         | 0.06     | 0.05     |         | 0.44    | 0.1       |  |
|   | おかか和え      | 2.1       | 12            | 45.4    | 0.9       | 0.1     | 1.0     | 206         | 74       | 9            | 26       | 0.94    | 0.2      | 85        | 0.04     | 0.07     | 15      | 0.53    | 0.9       |  |
|   |            |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |  |
|   | 献立合計       | 102.8     | 698           | 410.5   | 25.0      | 20.0    | 5.9     | 927         | 347      | 86           | 461      | 2.54    | 3.3      | 295       | 0.49     | 0.54     | 43      | 2.32    | 3.9       |  |
| 22日(水)                                      | 牛乳         | 9.9       | 138           | 180.0   | 6.8       | 7.8     | 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     | 0.3     | 1           | 4        | 18           | 75       | 0.64    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |  |
| 牛乳 ご飯<br>ミネストローネ<br>鶏肉のスパイス焼き<br>アスパラガスのサラダ | ミネストローネ    | 7.9       | 83            | 95.5    | 5.1       | 3.4     | 2.5     | 746         | 26       | 16           | 58       | 0.33    | 0.7      | 92        | 0.17     | 0.06     | 18      | 1.90    | 1.5       |  |
|   | 鶏肉のスパイス焼き  | 0.3       | 94            | 32.5    | 7.5       | 6.5     | 0.6     | 117         | 3        | 9            | 74       | 0.18    | 0.7      | 18        | 0.03     | 0.08     | 1       | 0.27    | 0.1       |  |
|   | アスパラガスのサラダ | 1.3       | 6             | 37.1    | 0.4       |         | 0.4     | 48          | 16       | 4            | 14       | 0.14    | 0.1      | 4         | 0.02     | 0.02     | 7       | 0.12    | 0.5       |  |
|   |            |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |  |
|   | 献立合計       | 81.0      | 606           | 357.6   | 24.7      | 18.5    | 5.2     | 996         | 275      | 68           | 413      | 1.33    | 3.5      | 193       | 0.37     | 0.49     | 29      | 2.49    | 2.6       |  |