

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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 | 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(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 | 46.6 | 215 | 8.9 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 57 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | 0.3 |
| 牛乳 ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き 柚子和え 型抜きチーズ | 豚汁 | 6.5 | 63 | 66.9 | 4.4 | 2.2 | 1.6 | 423 | 36 | 20 | 68 | 0.71 | 0.7 | 67 | 0.12 | 0.06 | 6 | 1.06 | 1.5 |
| | 鰯の照り焼き | 2.1 | 112 | 25.8 | 8.7 | 7.0 | 0.7 | 111 | 2 | 10 | 52 | 0.52 | 0.3 | 20 | 0.09 | 0.14 | 1 | 0.29 | |
| | 柚子和え | 2.2 | 10 | 34.0 | 0.4 | | 0.6 | 149 | 15 | 4 | 13 | 0.11 | 0.1 | 33 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.38 | 0.5 |
| | 型抜きチーズ | 0.2 | 50 | 7.0 | 3.0 | 4.2 | 0.7 | 148 | 86 | 3 | 122 | 0.02 | 0.4 | 52 | | 0.05 | | 0.38 | |
| | 献立合計 | 67.4 | 588 | 322.7 | 27.0 | 21.9 | 5.3 | 917 | 367 | 72 | 503 | 1.87 | 3.1 | 250 | 0.35 | 0.59 | 15 | 2.31 | 2.3 |
| 2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 | |
| | 木の葉丼 | 60.3 | 308 | 91.1 | 9.2 | 2.5 | 2.1 | 502 | 31 | 29 | 140 | 1.15 | 1.4 | 93 | 0.09 | 0.12 | 5 | 1.27 | 1.7 |
| 牛乳 木の葉丼 豆腐ナゲット 豚肉と根菜の煮物 | 豆腐ナゲット | 5.8 | 120 | 27.0 | 3.3 | 9.3 | 0.6 | 148 | 12 | 14 | 38 | 0.40 | 0.2 | 14 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.36 | 0.4 |
| | 豚肉と根菜の煮物 | 4.1 | 44 | 31.4 | 3.5 | 1.6 | 0.7 | 123 | 9 | 10 | 46 | 0.27 | 0.5 | 63 | 0.12 | 0.04 | 8 | 0.32 | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献立合計 | 80.0 | 611 | 329.6 | 22.8 | 21.2 | 4.8 | 858 | 279 | 74 | 416 | 1.87 | 2.8 | 248 | 0.32 | 0.48 | 16 | 2.15 | 2.8 |
| 3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 | 16.7 | 152 | | 2.3 | 7.9 | | 135 | 11 | 5 | | 0.25 | 0.2 | 58 | 0.04 | 0.04 | | 0.34 | 0.6 |
| 牛乳 クロワッサン ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース 三色サラダ もものタルト | ミネストローネ | 8.4 | 59 | 72.4 | 3.0 | 1.6 | 1.9 | 529 | 15 | 14 | 39 | 0.31 | 0.4 | 11 | 0.10 | 0.04 | 16 | 1.34 | 1.1 |
| | 鶏肉のマーマレードソース | 2.3 | 77 | 25.6 | 5.6 | 4.8 | 0.6 | 160 | 2 | 7 | 56 | 0.14 | 0.5 | 13 | 0.02 | 0.06 | 1 | 0.39 | |
| | 三色サラダ | 3.0 | 18 | 30.1 | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 156 | 24 | 6 | 14 | 0.30 | 0.1 | 67 | 0.02 | 0.03 | 6 | 0.40 | 0.5 |
| | もものタルト | 16.6 | 109 | 12.9 | 1.1 | 4.1 | 0.2 | 20 | 5 | 4 | 22 | 1.02 | 0.1 | | 0.01 | | 26 | 0.04 | 0.3 |
| | 献立合計 | 56.9 | 554 | 321.1 | 19.2 | 26.7 | 4.8 | 1084 | 284 | 58 | 322 | 2.05 | 2.3 | 228 | 0.27 | 0.47 | 50 | 2.72 | 2.5 |
| 4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 | |
| | ご飯 | 46.3 | 214 | 9.3 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 56 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | 0.3 |
| 牛乳 ごはん わかめスープ 白身魚のねぎだれ こんにゃくきんぴら | わかめスープ | 5.3 | 34 | 77.2 | 2.2 | 0.8 | 1.8 | 455 | 100 | 26 | 66 | 2.14 | 0.2 | 106 | 0.03 | 0.03 | 8 | 1.16 | 1.9 |
| | 白身魚のねぎだれ | 11.4 | 135 | 34.2 | 5.5 | 7.4 | 0.8 | 205 | 10 | 11 | 53 | 0.29 | 0.2 | 12 | 0.03 | 0.04 | 1 | 0.51 | 0.6 |
| | こんにゃくきんぴら | 3.1 | 29 | 24.4 | 1.3 | 1.5 | 0.4 | 80 | 23 | 10 | 22 | 0.26 | 0.3 | 43 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.20 | 1.0 |
| | 献立合計 | 75.9 | 550 | 325.2 | 19.4 | 18.0 | 4.8 | 826 | 362 | 82 | 388 | 3.21 | 2.4 | 238 | 0.20 | 0.41 | 12 | 2.08 | 3.8 |
| 7日(月) | 乳酸菌飲料 | 12.9 | 70 | 104.9 | 4.3 | 0.1 | 2.5 | 65 | 636 | | 508 | | 0.5 | | 0.04 | 20.00 | | 0.13 | 0.4 |
| | ご飯 | 46.6 | 215 | 8.9 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 57 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | 0.3 |
| 乳酸菌飲料 ごはん 河内のっぺ 鯖の生姜揚げ のり and え | 河内のっぺ | 6.3 | 44 | 72.1 | 3.2 | 0.7 | 1.5 | 341 | 17 | 14 | 50 | 0.34 | 0.4 | 66 | 0.05 | 0.04 | 6 | 0.86 | 1.4 |
| | 鯖の生姜揚げ | 5.0 | 159 | 21.7 | 6.0 | 12.1 | 0.6 | 117 | 3 | 11 | 76 | 0.37 | 0.3 | 15 | 0.05 | 0.12 | | 0.31 | |
| | のり and え | 2.1 | 10 | 33.7 | 0.7 | 0.1 | 0.6 | 138 | 16 | 5 | 15 | 0.16 | 0.1 | 14 | 0.01 | 0.02 | 8 | 0.35 | 0.6 |
| | 献立合計 | 72.8 | 497 | 241.4 | 17.8 | 13.6 | 5.5 | 662 | 676 | 44 | 705 | 1.35 | 2.1 | 96 | 0.19 | 20.19 | 14 | 1.65 | 2.7 |
| 8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 | |
| | 麻婆丼 | 54.9 | 291 | 64.9 | 9.3 | 3.1 | 1.9 | 320 | 137 | 52 | 184 | 4.28 | 1.4 | 13 | 0.19 | 0.06 | 1 | 0.76 | 2.5 |
| 牛乳 麻婆丼 トックスープ フルーツミックス | トックスープ | 13.1 | 78 | 76.6 | 3.2 | 1.4 | 1.5 | 418 | 28 | 13 | 34 | 0.45 | 0.6 | 60 | 0.04 | 0.04 | 8 | 1.05 | 1.0 |
| | フルーツミックス | 5.6 | 23 | 28.0 | 0.1 | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 0.13 | | 5 | 0.01 | | 2 | | 0.1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献立合計 | 83.5 | 530 | 349.6 | 19.4 | 12.4 | 4.9 | 824 | 393 | 87 | 411 | 4.90 | 2.8 | 156 | 0.31 | 0.41 | 13 | 2.02 | 3.5 |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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 | 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 | | | | |
| 9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 | 46.6 | 215 | 8.9 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 57 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | | 0.3 | |
| 牛乳 ご飯 五目煮 鯖のおろしだれ 鯖のおろしだれ 切干大根のソテー | 五目煮 | 11.4 | 93 | 107.6 | 6.6 | 2.5 | 1.9 | 394 | 32 | 20 | 96 | 0.50 | 1.0 | 96 | 0.23 | 0.09 | | 19 | 0.99 | 1.7 | |
| | 鯖のおろしだれ | 1.7 | 78 | 43.4 | 8.2 | 3.9 | 0.9 | 124 | 11 | 15 | 93 | 0.38 | 0.4 | 8 | 0.04 | 0.14 | | 2 | 0.32 | 0.3 | |
| | 切干大根のソテー | 2.3 | 33 | 11.5 | 1.7 | 2.0 | 0.7 | 123 | 17 | 10 | 24 | 0.31 | 0.1 | 21 | 0.02 | 0.02 | | 3 | 0.30 | 0.7 | |
| | 献立合計 | 71.7 | 557 | 351.5 | 27.0 | 16.7 | 5.2 | 726 | 289 | 80 | 461 | 1.71 | 3.2 | 203 | 0.42 | 0.58 | | 26 | 1.83 | 3.0 | |
| | 10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 | |
| 牛乳 減量コッペパン かぶのスープ ミニ焼きそば かぶのスープ ミニ焼きそば 蒸ししゅうまい | コッペパン | 34.6 | 199 | | 4.2 | 3.5 | | 296 | 9 | 11 | | 0.47 | | | 0.06 | 0.04 | | | 0.75 | 1.3 | |
| | かぶのスープ | 4.7 | 64 | 71.6 | 2.9 | 3.7 | 1.5 | 410 | 17 | 9 | 38 | 0.22 | 0.4 | 123 | 0.10 | 0.04 | | 8 | 1.04 | 1.2 | |
| | ミニ焼きそば | 11.3 | 82 | 48.5 | 3.8 | 2.6 | 1.1 | 270 | 20 | 12 | 45 | 0.29 | 0.5 | 37 | 0.10 | 0.04 | | 12 | 0.68 | 1.1 | |
| | 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 | |
| | 献立合計 | 67.0 | 523 | 320.2 | 20.5 | 17.8 | 4.5 | 1198 | 278 | 58 | 299 | 1.14 | 1.8 | 240 | 0.36 | 0.45 | | 24 | 3.04 | 4.0 | |
| 11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 | | |
| | ご飯 | 46.3 | 214 | 9.3 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 56 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | | 0.3 | |
| 牛乳 ごはん 春雨スープ 春雨スープ 春巻き トッポギ | 春雨スープ | 10.3 | 49 | 66.7 | 2.0 | 0.1 | 1.5 | 427 | 23 | 10 | 30 | 0.17 | 0.2 | 63 | 0.02 | 0.02 | | 7 | 1.09 | 1.0 | |
| | 春巻き | 11.1 | 80 | 20.2 | 1.2 | 4.0 | 0.6 | 164 | 48 | 4 | 13 | 0.63 | 0.1 | 9 | 0.01 | 0.01 | | 1 | 0.42 | 2.3 | |
| | トッポギ | 11.8 | 83 | 26.1 | 4.5 | 1.7 | 0.9 | 225 | 5 | 7 | 42 | 0.17 | 0.6 | 13 | 0.13 | 0.05 | | 2 | 0.56 | 0.3 | |
| | 献立合計 | 89.3 | 564 | 302.4 | 18.2 | 14.2 | 4.7 | 901 | 306 | 55 | 333 | 1.49 | 2.5 | 163 | 0.29 | 0.40 | | 12 | 2.28 | 3.9 | |
| 14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 | | |
| | 炊き込みご飯 | 44.7 | 230 | 23.5 | 5.0 | 2.5 | 1.6 | 487 | 11 | 19 | 70 | 0.58 | 0.9 | 16 | 0.05 | 0.02 | | | 1.24 | 0.7 | |
| 牛乳 炊き込みご飯 小松菜の味噌汁 小松菜の味噌汁 鮭の塩焼き 青菜のお浸し | 小松菜の味噌汁 | 7.2 | 64 | 63.4 | 4.3 | 2.3 | 1.9 | 421 | 110 | 31 | 101 | 2.87 | 0.5 | 84 | 0.09 | 0.06 | | 5 | 1.06 | 2.2 | |
| | 鮭の塩焼き | | 80 | 26.6 | 7.8 | 5.0 | 0.6 | 15 | 7 | 11 | 100 | 0.12 | 0.2 | 64 | 0.05 | 0.05 | | | 0.04 | | |
| | お浸し | 1.9 | 9 | 33.6 | 0.4 | | 0.6 | 149 | 15 | 7 | 14 | 0.18 | 0.1 | 17 | 0.01 | 0.02 | | 7 | 0.37 | 0.5 | |
| | 献立合計 | 63.7 | 521 | 327.2 | 24.3 | 17.7 | 6.1 | 1156 | 371 | 88 | 477 | 3.79 | 2.5 | 259 | 0.29 | 0.46 | | 15 | 2.92 | 3.5 | |
| 15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 | 67.7 | 357 | 92.0 | 8.1 | 5.0 | 2.4 | 536 | 31 | 35 | 124 | 1.31 | 1.7 | 96 | 0.12 | 0.07 | | 12 | 1.36 | 2.4 | |
| 牛乳 米粉カレーライス ハート型ハンバーグ ハート型ハンバーグ コールスローサラダ | ハート型ハンバーグ | 3.7 | 70 | 27.0 | 4.2 | 4.2 | 0.8 | 78 | 124 | 13 | 48 | 4.56 | 0.4 | 6 | 0.05 | 0.04 | | 1 | 0.20 | 0.6 | |
| | コールスローサラダ | 3.6 | 16 | 32.7 | 0.5 | 0.1 | 0.5 | 123 | 12 | 6 | 13 | 0.12 | 0.1 | 20 | 0.02 | 0.02 | | 11 | 0.31 | 0.8 | |
| | 献立合計 | 84.9 | 581 | 331.7 | 19.6 | 17.2 | 5.0 | 822 | 393 | 74 | 376 | 6.04 | 3.0 | 200 | 0.26 | 0.44 | | 25 | 2.07 | 3.7 | |
| 16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 | 46.3 | 214 | 9.3 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 56 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | | 0.3 | |
| 牛乳 なっばご飯 野菜スープ 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ セレクトデザート (桜もち) セレクトデザート (いちごゼリー) セレクトデザート (チョコケーキ) セレクトデザート セレクトデザート | 野菜スープ | 4.3 | 37 | 75.1 | 2.4 | 1.3 | 1.4 | 381 | 28 | 10 | 35 | 0.28 | 0.4 | 78 | 0.07 | 0.04 | | 10 | 0.97 | 1.1 | |
| | 鶏肉の唐揚げ | 4.2 | 115 | 24.4 | 5.5 | 8.1 | 0.5 | 121 | 2 | 7 | 56 | 0.17 | 0.5 | 13 | 0.02 | 0.06 | | 1 | 0.29 | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 青菜ふりかけ | 0.4 | 2 | | 0.1 | | 0.4 | 145 | 2 | | 1 | 0.03 | | 2 | | | | | | 0.37 | 0.1 |
| | 献立合計 (桜もち) | 91.4 | 621 | 304.5 | 20.2 | 18.0 | 4.2 | 761 | 265 | 59 | 361 | 1.30 | 2.9 | 172 | 0.25 | 0.43 | | 13 | 1.92 | 2.2 | |
| | 献立合計 (いちごゼリー) | 75.5 | 545 | 328.1 | 18.5 | 17.8 | 4.2 | 750 | 275 | 53 | 343 | 1.89 | 2.6 | 172 | 0.23 | 0.42 | | 18 | 1.88 | 1.7 | |
| 献立合計 (チョコケーキ) | 76.6 | 606 | 296.2 | 19.2 | 23.5 | 4.1 | 764 | 269 | 58 | 356 | 1.15 | 2.7 | 174 | 0.24 | 0.43 | | 13 | 1.91 | 1.7 | | |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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 | 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 | | |
| 17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 | 38.4 | 222 | | 4.7 | 3.9 | | 329 | 11 | 13 | | 0.52 | | 1 | 0.07 | 0.05 | | 0.83 | 1.5 |
| 牛乳 ランチパン クリームシチュー フランクフルト のり塩チキン ツナと大根のマリネ | クリームシチュー | 15.0 | 146 | 84.0 | 5.2 | 11.9 | 1.7 | 395 | 44 | 18 | 86 | 0.48 | 0.6 | 96 | 0.08 | 0.09 | 12 | 1.02 | 1.5 |
| | フランクフルト | 2.0 | 140 | 23.9 | 6.1 | 11.2 | 1.1 | 299 | 2 | 7 | 61 | 0.22 | 1.0 | 4 | 0.23 | 0.07 | 1 | 0.76 | 0.1 |
| | ツナと大根のマリネ | 1.7 | 26 | 24.1 | 0.8 | 1.8 | 0.5 | 141 | 6 | 4 | 13 | 0.10 | 0.1 | | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.35 | 0.3 |
| | 献立合計 | 66.9 | 672 | 312.1 | 23.6 | 36.7 | 4.8 | 1248 | 288 | 62 | 351 | 1.36 | 2.4 | 179 | 0.48 | 0.52 | 17 | 3.16 | 3.3 |
| | 22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 |
| 牛乳 ごはん 豚じゃが チキンカツ 塩ポン酢和え | ごはん | 46.6 | 215 | 8.9 | 3.7 | 0.5 | 0.2 | 1 | 3 | 14 | 57 | 0.48 | 0.8 | | 0.05 | 0.01 | | | 0.3 |
| | 豚じゃが | 15.9 | 104 | 112.6 | 5.8 | 2.1 | 1.8 | 332 | 31 | 22 | 82 | 0.57 | 0.9 | 95 | 0.21 | 0.08 | 18 | 0.83 | 2.0 |
| | チキンカツ | 10.8 | 139 | 25.1 | 7.4 | 8.3 | 0.7 | 158 | 7 | 11 | 66 | 0.24 | 0.3 | 3 | 0.04 | 0.03 | 1 | 0.40 | 0.4 |
| | 塩ぽん酢あえ | 2.2 | 9 | 37.1 | 0.4 | | 0.7 | 168 | 15 | 5 | 16 | 0.15 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.02 | 7 | 0.42 | 0.6 |
| | 献立合計 | 85.2 | 604 | 363.8 | 24.0 | 18.8 | 4.8 | 744 | 283 | 73 | 413 | 1.48 | 2.9 | 179 | 0.40 | 0.45 | 28 | 1.86 | 3.3 |