

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 2 月分

小学5・6年生用

| 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 | C a 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 μ gRE | B 1 mg | B 2 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 | 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 キムチチゲ チャプチェ ブロックゼリー | キムチチゲ | 12.1 | 114 | 139.8 | 9.4 | 4.5 | 4.1 | 978 | 216 | 60 | 197 | 5.32 | 1.1 | 149 | 0.22 | 0.13 | 15 | 2.48 | 3.9 |
| | チャプチェ | 8.6 | 66 | 29.3 | 2.5 | 2.4 | 0.7 | 181 | 10 | 7 | 32 | 0.22 | 0.6 | 52 | 0.02 | 0.03 | 2 | 0.45 | 0.5 |
| | ブロックゼリー | 11.3 | 37 | 34.5 | | | 0.2 | 44 | | | 10 | 1.10 | | | | | 1 | 0.09 | 1.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 104.0 | 642 | 395.6 | 23.5 | 15.4 | 6.8 | 1288 | 457 | 106 | 507 | 7.32 | 3.7 | 280 | 0.39 | 0.48 | 20 | 3.23 | 6.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | ちらしずし | 61.7 | 278 | 22.4 | 4.9 | 0.6 | 2.3 | 707 | 8 | 20 | 72 | 0.62 | 1.1 | 16 | 0.06 | 0.02 | | 1.75 | 2.5 |
| 牛乳 ちらしずし すまし汁 鰯フライ お浸し 節分豆 | すまし汁 | 5.5 | 29 | 65.8 | 1.9 | 0.1 | 1.8 | 574 | 21 | 11 | 28 | 0.23 | 0.2 | 90 | 0.02 | 0.03 | 7 | 1.45 | 1.4 |
| | 鰯フライ | 8.5 | 160 | 18.3 | 5.3 | 9.2 | 0.8 | 211 | 19 | 10 | 66 | 0.60 | 0.5 | 2 | 0.02 | 0.10 | | 0.54 | 0.1 |
| | お浸し | 2.7 | 12 | 39.8 | 0.4 | | 0.8 | 201 | 17 | 5 | 16 | 0.13 | 0.1 | 44 | 0.01 | 0.01 | 7 | 0.51 | 0.6 |
| | 節分豆 | 1.9 | 22 | 0.2 | 1.9 | 0.7 | 0.3 | 1 | 8 | 12 | 36 | 0.38 | 0.2 | | 0.01 | 0.01 | | | 1.0 |
| | 献 立 合 計 | 90.2 | 638 | 326.7 | 21.3 | 18.6 | 7.4 | 1778 | 300 | 79 | 408 | 2.00 | 2.8 | 230 | 0.20 | 0.48 | 16 | 4.45 | 5.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 チキンビーンズ ミニウインナー キャベツのサラダ いちごジャム | チキンビーンズ | 22.6 | 176 | 109.1 | 7.5 | 6.6 | 2.7 | 647 | 34 | 35 | 109 | 0.99 | 0.7 | 106 | 0.14 | 0.09 | 17 | 1.64 | 3.1 |
| | ミニウインナー | 0.2 | 50 | 8.0 | 2.3 | 4.2 | 0.3 | 89 | 1 | 3 | 23 | 0.08 | 0.4 | 1 | 0.09 | 0.03 | | 0.23 | |
| | キャベツのサラダ | 4.1 | 51 | 38.1 | 0.8 | 3.6 | 0.6 | 123 | 19 | 10 | 20 | 0.20 | 0.2 | 2 | 0.02 | 0.02 | 14 | 0.31 | 0.9 |
| | いちごジャム | 4.9 | 20 | 5.0 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.02 | | | | | 1 | | 0.1 |
| | 献 立 合 計 | 91.7 | 722 | 340.2 | 23.5 | 27.2 | 5.0 | 1371 | 295 | 85 | 345 | 2.01 | 2.1 | 187 | 0.42 | 0.51 | 35 | 3.46 | 5.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 トックスープ 鶏肉のピリ辛焼き ナムル | トックスープ | 16.2 | 113 | 96.7 | 6.6 | 2.3 | 2.0 | 528 | 35 | 19 | 65 | 0.56 | 1.0 | 81 | 0.20 | 0.08 | 10 | 1.33 | 1.0 |
| | 鶏肉のピリ辛焼き | 1.9 | 101 | 34.9 | 7.8 | 6.5 | 1.2 | 314 | 4 | 12 | 81 | 0.26 | 0.8 | 18 | 0.03 | 0.08 | 1 | 0.77 | |
| | ナムル | 1.3 | 12 | 38.4 | 0.7 | 0.6 | 0.6 | 182 | 17 | 8 | 16 | 0.17 | 0.1 | 6 | 0.02 | 0.02 | 5 | 0.46 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 90.9 | 648 | 362.5 | 26.8 | 18.0 | 5.6 | 1109 | 286 | 78 | 429 | 1.67 | 3.8 | 184 | 0.39 | 0.51 | 18 | 2.77 | 2.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ おかか和え | 磯煮 | 19.0 | 153 | 120.9 | 9.5 | 4.8 | 2.8 | 444 | 51 | 68 | 123 | 3.35 | 1.2 | 135 | 0.25 | 0.11 | 17 | 1.12 | 3.1 |
| | 蓮根のはさみ揚げ | 10.7 | 118 | 26.0 | 2.6 | 7.1 | 0.4 | 77 | 5 | 7 | 33 | 0.20 | 0.2 | 3 | 0.04 | 0.04 | | 0.20 | 0.9 |
| | おかか和え | 3.4 | 15 | 39.0 | 0.7 | 0.1 | 0.7 | 201 | 17 | 7 | 14 | 0.13 | 0.1 | 43 | 0.02 | 0.01 | 14 | 0.51 | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 105.1 | 710 | 377.8 | 24.4 | 20.6 | 5.7 | 808 | 304 | 120 | 438 | 4.37 | 3.4 | 259 | 0.45 | 0.49 | 34 | 2.04 | 5.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 かす汁 たこ焼き 炒り豆腐 | かす汁 | 10.8 | 102 | 98.2 | 6.4 | 3.6 | 2.6 | 577 | 57 | 40 | 106 | 1.18 | 0.6 | 151 | 0.07 | 0.09 | 10 | 1.44 | 2.7 |
| | たこ焼き | 8.6 | 64 | 37.4 | 2.7 | 2.1 | 0.9 | 306 | 10 | 8 | 30 | 0.41 | 0.4 | 7 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0.63 | 0.4 |
| | 炒り豆腐 | 4.5 | 51 | 50.1 | 4.2 | 2.0 | 1.2 | 201 | 94 | 27 | 93 | 2.56 | 0.4 | 85 | 0.13 | 0.05 | 2 | 0.50 | 1.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 95.9 | 641 | 377.7 | 25.0 | 16.2 | 6.4 | 1169 | 392 | 114 | 496 | 4.83 | 3.3 | 321 | 0.35 | 0.48 | 16 | 2.77 | 5.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 2 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 | 灰分 g | ナトリウム mg | C a 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 | B 1 mg | B 2 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 | 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 キャベツの甘味噌炒め ふぐの唐揚げ フルーツミックス | キャベツの甘味噌炒め | 15.2 | 149 | 155.8 | 8.6 | 6.0 | 2.7 | 633 | 54 | 30 | 115 | 0.77 | 1.4 | 130 | 0.28 | 0.13 | 38 | 1.59 | 2.8 |
| | ふぐの唐揚げ | 1.5 | 61 | 31.0 | 7.2 | 3.0 | 0.1 | 74 | 2 | 9 | 99 | 0.80 | 0.6 | | 0.02 | 0.02 | | 0.19 | |
| | フルーツミックス | 7.9 | 33 | 37.7 | 0.2 | | 0.1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 0.12 | 0.1 | 9 | 0.01 | 0.01 | 3 | | 0.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 96.2 | 666 | 417.0 | 27.7 | 17.6 | 4.7 | 794 | 289 | 80 | 484 | 2.37 | 4.0 | 218 | 0.46 | 0.48 | 43 | 1.98 | 3.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | レーズンパン | 37.0 | 200 | 7.8 | 5.1 | 3.0 | 0.3 | 1 | 64 | 14 | 35 | 0.55 | 0.4 | | 0.06 | 0.03 | | | 1.5 |
| 牛乳 レーズンパン ウインナースープ 竹輪のカレー揚げ コールスローサラダ | ウインナーのスープ | 5.7 | 121 | 96.9 | 5.7 | 8.2 | 2.3 | 659 | 28 | 15 | 69 | 0.34 | 0.9 | 88 | 0.20 | 0.07 | 10 | 1.67 | 1.3 |
| | 竹輪のカレー揚げ | 9.8 | 167 | 33.9 | 7.3 | 10.8 | 1.2 | 424 | 12 | 7 | 51 | 0.09 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.01 | | 1.04 | 0.1 |
| | コールスローサラダ | 3.8 | 23 | 35.4 | 1.1 | 0.5 | 0.6 | 158 | 19 | 9 | 22 | 0.26 | 0.2 | 3 | 0.03 | 0.02 | 13 | 0.39 | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 66.1 | 648 | 354.1 | 26.0 | 30.4 | 5.9 | 1327 | 349 | 66 | 370 | 1.29 | 2.5 | 169 | 0.38 | 0.44 | 25 | 3.31 | 3.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | ハヤシライス | 83.6 | 473 | 109.8 | 12.7 | 8.3 | 2.8 | 654 | 27 | 40 | 176 | 1.27 | 2.3 | 18 | 0.32 | 0.13 | 7 | 1.64 | 2.2 |
| 牛乳 ハヤシライス ハート型オムレツ 白菜サラダ クレープ | ハート型オムレツ | 1.8 | 42 | 22.5 | 2.8 | 2.4 | 0.4 | 99 | 11 | 2 | 39 | 0.39 | 0.3 | 30 | 0.01 | 0.09 | | 0.24 | |
| | 白菜サラダ | 3.3 | 14 | 42.8 | 0.3 | | 0.7 | 167 | 17 | 4 | 15 | 0.12 | 0.1 | 44 | 0.01 | 0.02 | 7 | 0.42 | 0.8 |
| | クレープ | 9.7 | 88 | 14.0 | 1.3 | 4.9 | 0.2 | 10 | 4 | 7 | 22 | 0.84 | 0.1 | | 0.01 | 0.01 | | 0.03 | 0.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 108.4 | 755 | 369.1 | 23.9 | 23.4 | 5.6 | 1013 | 285 | 74 | 443 | 2.67 | 3.6 | 170 | 0.43 | 0.55 | 16 | 2.54 | 3.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 鶏とうずらのうま煮 鯖の柚子だれ 豚肉の生姜炒め | 鶏とうずらのうま煮 | 12.1 | 144 | 146.0 | 8.2 | 6.9 | 2.5 | 578 | 60 | 25 | 128 | 1.48 | 1.2 | 233 | 0.07 | 0.16 | 14 | 1.44 | 2.2 |
| | 鯖の柚子だれ | 1.3 | 76 | 29.9 | 8.2 | 3.9 | 1.0 | 163 | 6 | 14 | 91 | 0.33 | 0.4 | 5 | 0.04 | 0.14 | | 0.43 | |
| | 豚肉の生姜炒め | 2.7 | 103 | 39.6 | 7.5 | 6.5 | 0.9 | 179 | 5 | 11 | 77 | 0.28 | 1.2 | 2 | 0.27 | 0.10 | 2 | 0.44 | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 88.1 | 748 | 407.6 | 35.6 | 25.8 | 6.1 | 1006 | 301 | 89 | 563 | 2.77 | 4.7 | 318 | 0.52 | 0.73 | 18 | 2.51 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 八宝菜 春巻き 海藻サラダ | 八宝菜 | 10.2 | 105 | 151.7 | 8.8 | 3.4 | 2.6 | 616 | 62 | 27 | 118 | 0.71 | 1.3 | 169 | 0.29 | 0.14 | 20 | 1.55 | 2.2 |
| | 春巻き | 11.1 | 87 | 20.2 | 1.2 | 4.7 | 0.6 | 164 | 48 | 4 | 13 | 0.63 | 0.1 | 9 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.42 | 2.3 |
| | 海藻サラダ | 3.4 | 17 | 29.3 | 0.6 | 0.4 | 0.8 | 253 | 8 | 8 | 18 | 0.13 | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.64 | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 96.2 | 633 | 393.6 | 22.3 | 17.0 | 5.8 | 1118 | 348 | 77 | 416 | 2.16 | 3.4 | 263 | 0.47 | 0.49 | 27 | 2.82 | 5.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17日(木) | 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 |
| | ミニ黒糖パン | 53.9 | 297 | | 5.8 | 4.6 | | 397 | 41 | 19 | | 1.19 | 0.7 | | 0.09 | 0.06 | | 1.01 | 1.7 |
| 飲むヨーグルト ミニ黒糖パン かぶのスープ 白身魚フライ ツナポテトサラダ | かぶのスープ | 6.1 | 63 | 104.5 | 4.1 | 2.5 | 1.8 | 456 | 24 | 13 | 55 | 0.31 | 0.4 | 90 | 0.05 | 0.06 | 13 | 1.15 | 1.6 |
| | 白身魚フライ | 10.3 | 145 | 31.8 | 6.2 | 8.7 | 0.6 | 122 | 10 | 11 | 57 | 0.25 | 0.2 | 11 | 0.03 | 0.05 | | 0.30 | 0.6 |
| | ツナポテトサラダ | 6.6 | 100 | 43.3 | 1.6 | 7.6 | 0.8 | 162 | 6 | 10 | 32 | 0.28 | 0.1 | 4 | 0.04 | 0.02 | 14 | 0.41 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 103.0 | 742 | 337.5 | 23.3 | 24.5 | 4.6 | 1212 | 330 | 74 | 335 | 9.70 | 2.0 | 111 | 0.25 | 0.41 | 27 | 3.05 | 6.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 2 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 | 灰分 g | ナトリウム mg | C a 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 μ gRE | B 1 mg | B 2 mg | C mg | | |
| 18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 | 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 豆腐の味噌汁 太刀魚の香味ソース 肉野菜炒め | 豆腐の味噌汁 | 10.4 | 78 | 92.2 | 4.1 | 2.7 | 2.7 | 644 | 155 | 49 | 127 | 3.79 | 0.5 | 91 | 0.04 | 0.04 | 7 | 1.61 | 3.5 |
| | 太刀魚の香味ソース | 1.6 | 108 | 29.4 | 6.5 | 8.0 | 2.8 | 618 | 7 | 14 | 73 | 0.14 | 0.2 | 30 | 0.01 | 0.03 | 1 | 1.60 | 0.1 |
| | 肉野菜炒め | 2.2 | 58 | 48.4 | 4.2 | 3.5 | 0.9 | 235 | 17 | 10 | 47 | 0.20 | 0.4 | 10 | 0.03 | 0.05 | 15 | 0.58 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 85.8 | 667 | 362.4 | 26.5 | 22.8 | 8.2 | 1582 | 409 | 111 | 514 | 4.81 | 3.1 | 210 | 0.22 | 0.45 | 26 | 3.99 | 4.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ 胡瓜のごま塩和え | 中華スープ | 6.7 | 70 | 106.9 | 5.0 | 2.8 | 2.5 | 642 | 113 | 31 | 98 | 2.45 | 0.5 | 142 | 0.14 | 0.06 | 11 | 1.63 | 2.1 |
| | 甘ダレ唐揚げ | 10.2 | 169 | 40.0 | 7.8 | 10.3 | 1.0 | 274 | 3 | 9 | 76 | 0.22 | 0.7 | 18 | 0.03 | 0.08 | 1 | 0.68 | |
| | 胡瓜のごま塩和え | 1.0 | 7 | 22.0 | 0.3 | 0.3 | 0.6 | 182 | 11 | 5 | 10 | 0.10 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.46 | 0.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 89.9 | 671 | 360.8 | 24.8 | 21.9 | 5.9 | 1183 | 358 | 85 | 452 | 3.45 | 3.2 | 245 | 0.33 | 0.48 | 18 | 2.98 | 2.8 |
| 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 | |
| | おにぎり | 34.9 | 161 | 6.7 | 2.7 | 0.4 | 0.8 | 234 | 3 | 12 | 43 | 0.36 | 0.6 | | 0.04 | 0.01 | | 0.59 | 0.2 |
| 牛乳 おにぎり ジャージャー麺 厚揚げの中華煮 | ジャージャー麺 | 27.4 | 210 | 91.8 | 12.2 | 5.6 | 1.7 | 344 | 9 | 15 | 88 | 0.44 | 0.8 | 8 | 0.33 | 0.09 | 2 | 0.87 | 0.5 |
| | 厚揚げの中華煮 | 10.7 | 124 | 134.1 | 7.9 | 5.5 | 2.3 | 495 | 41 | 53 | 99 | 3.97 | 0.7 | 93 | 0.07 | 0.07 | 12 | 1.24 | 1.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 83.0 | 633 | 412.6 | 29.7 | 19.3 | 6.2 | 1157 | 279 | 100 | 421 | 4.81 | 3.0 | 179 | 0.52 | 0.48 | 16 | 2.91 | 2.4 |
| 24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 | |
| | オリーブパン | 48.7 | 279 | | 6.2 | 4.4 | | 427 | 14 | 16 | | 0.70 | 0.7 | 1 | 0.11 | 0.07 | | 1.08 | 2.0 |
| 牛乳 オリーブパン コーンクリームシチュー 米粉鮭フライ 大根サラダ | コーンクリームシチュー | 23.3 | 212 | 137.7 | 7.3 | 10.0 | 2.4 | 535 | 35 | 29 | 120 | 0.55 | 0.8 | 130 | 0.13 | 0.13 | 17 | 1.36 | 2.3 |
| | 米粉鮭フライ | 8.5 | 156 | 19.1 | 6.0 | 8.6 | 0.8 | 207 | 5 | 10 | 68 | 0.22 | 0.2 | 3 | 0.04 | 0.05 | | 0.54 | 0.1 |
| | 大根サラダ | 3.5 | 29 | 35.5 | 0.3 | 1.8 | 0.7 | 177 | 9 | 4 | 10 | 0.09 | 0.1 | 41 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.44 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 93.9 | 814 | 372.4 | 26.6 | 32.6 | 5.4 | 1431 | 289 | 80 | 390 | 1.60 | 2.6 | 253 | 0.37 | 0.57 | 23 | 3.62 | 4.9 |
| 25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 | |
| | 米粉カレーライス | 92.8 | 506 | 128.8 | 12.0 | 8.2 | 3.6 | 850 | 42 | 49 | 179 | 1.79 | 2.3 | 129 | 0.30 | 0.12 | 16 | 2.15 | 3.3 |
| 牛乳 米粉カレーライス ツナのマリネ カットプリン | ツナのマリネ | 2.3 | 30 | 32.4 | 1.1 | 1.9 | 0.7 | 174 | 25 | 6 | 19 | 0.34 | 0.1 | 81 | 0.02 | 0.02 | 6 | 0.45 | 0.4 |
| | カットプリン | 8.6 | 46 | 32.6 | 0.4 | 1.7 | | 2 | 1 | 2 | 6 | 0.64 | | | | | | 0.01 | 1.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 113.5 | 720 | 373.8 | 20.2 | 19.7 | 5.8 | 1110 | 295 | 78 | 395 | 2.81 | 3.2 | 287 | 0.39 | 0.45 | 24 | 2.81 | 5.4 |
| 28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 みそちゃんこ 鯖の塩焼き 鶏とひじきの炒め物 | みそちゃんこ | 13.7 | 132 | 130.7 | 8.5 | 5.1 | 3.2 | 778 | 138 | 48 | 158 | 3.47 | 0.9 | 98 | 0.16 | 0.09 | 13 | 1.97 | 3.7 |
| | 鯖の塩焼き | 0.2 | 130 | 21.8 | 6.9 | 10.7 | 0.4 | 40 | 3 | 11 | 84 | 0.36 | 0.4 | 18 | 0.06 | 0.14 | | 0.12 | |
| | 鶏とひじきの炒め物 | 3.4 | 23 | 28.5 | 1.4 | 0.5 | 0.7 | 148 | 10 | 8 | 21 | 0.11 | 0.1 | 167 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.38 | 0.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 献 立 合 計 | 89.2 | 709 | 373.0 | 28.5 | 24.9 | 6.1 | 1050 | 382 | 106 | 531 | 4.62 | 3.3 | 361 | 0.38 | 0.58 | 17 | 2.68 | 5.0 |