

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年6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 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) 昼	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 ABCマカロニスープ ミートボール こんにゃくサラダ	ABCマカロニスープ	10.5	108	91.5	4.9	5.1	2.1	595	28	17	57	0.36	0.6	85	0.14	0.05	18	1.51	1.7	
	ミートボール	5.1	109	30.4	7.0	6.3	1.2	352	4	9	48	0.22	0.4	23	0.02	0.05	1	0.88	0.1	
	こんにゃくサラダ	2.8	43	26.6	0.3	3.5	0.5	135	11	5	10	0.11	0.1	25	0.01	0.01	3	0.33	0.8	
	献立合計	90.3	684	340.6	23.9	23.4	5.6	1167	273	71	383	1.37	3.0	212	0.32	0.43	24	2.93	2.9	
2日(水) 昼	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 中華煮 大学芋 ナムル	中華煮	10.7	135	138.1	8.9	6.3	2.4	498	41	55	108	4.00	0.8	95	0.07	0.08	12	1.25	1.6	
	大学芋	24.8	122	31.6	0.6	2.4	0.6	52	19	12	23	0.34	0.1	2	0.05	0.01	13	0.13	1.1	
	ナムル	1.9	15	22.1	0.6	0.8	0.7	187	21	8	13	0.17	0.1		0.02	0.02	2	0.47	0.8	
	献立合計	109.0	695	384.2	21.8	18.0	5.4	822	311	113	411	5.18	3.0	175	0.29	0.43	30	2.05	3.9	
3日(木) 昼	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 レタスのスープ フランクフルト カレーキャベツ フローズンヨーグルト	レタスのスープ	7.3	38	110.6	2.9	0.2	1.8	450	22	14	42	0.29	0.3	106	0.06	0.04	6	1.15	1.7	
	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	
	カレーキャベツ	1.8	24	35.1	2.4	0.9	0.5	114	13	7	27	0.10	0.1	1	0.02	0.02	12	0.28	0.6	
	フローズンヨーグルト	10.7	73	43.2	1.8	2.5	0.5	29	108	7	72	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5	
	献立合計	81.5	701	392.9	26.0	27.7	5.4	1405	385	72	393	1.39	2.4	214	0.50	0.57	21	3.54	4.8	
4日(金) 昼	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 みそちゃんこ 竹輪の磯辺揚げ お浸し	みそちゃんこ	13.4	131	131.0	8.2	5.4	3.3	803	135	45	160	3.95	1.1	94	0.19	0.11	13	2.04	3.7	
	竹輪の磯辺揚げ	10.6	171	34.2	7.3	11.0	1.2	429	13	11	52	0.11	0.2	1	0.01	0.01		1.05		
	お浸し	2.9	24	41.6	1.2	0.9	0.9	225	54	16	33	0.58	0.3	83	0.02	0.03	8	0.58	0.6	
献立合計	98.4	749	399.3	28.5	25.8	7.2	1542	432	111	512	5.32	3.5	257	0.37	0.47	24	3.87	4.7		
7日(月) 昼	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 肉じゃが 甘ダレ唐揚げ ツナとひじきの炒め物	肉じゃが	19.2	149	149.9	7.8	4.8	2.3	432	45	31	112	0.99	1.7	127	0.11	0.10	22	1.08	2.9	
	甘ダレ唐揚げ	10.2	169	40.1	7.7	10.2	1.0	262	4	12	82	0.28	0.8	18	0.03	0.08	1	0.64		
	ツナとひじきの炒め物	3.0	28	25.2	1.3	1.4	0.7	132	12	7	17	0.16	0.1	168	0.02	0.02	1	0.34	0.9	
献立合計	104.3	770	407.2	28.5	24.9	5.8	911	292	89	478	2.10	4.5	391	0.31	0.52	27	2.27	4.3		
8日(火) 昼	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 五目煮 焼きししゃも みたらし団子 のりふりかけ	五目煮	15.3	141	152.9	10.6	4.2	2.5	473	46	32	149	0.81	1.6	131	0.36	0.14	26	1.19	2.5	
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30		
	みたらし団子	17.0	78	21.6	1.3	0.2	0.3	94	2	11	0.24	0.2		0.01				0.24	0.1	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	献立合計	105.7	685	380.3	26.9	15.3	5.5	771	364	84	500	2.07	4.2	233	0.51	0.53	28	2.18	3.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年6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	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) 昼	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 春雨スープ 蒸しとうもろこし 豚肉のりんごソース炒め	春雨スープ	13.0	97	87.0	4.3	3.0	1.9	529	45	16	59	0.55	0.5	139	0.04	0.06	10	1.36	1.2
	蒸しとうもろこし	4.7	25	18.9	0.9	0.4	0.4	66	1	10	25	0.20	0.3	2	0.03	0.03	2	0.17	0.8
	豚肉のりんごソース炒め	4.9	94	55.3	8.7	4.3	1.1	210	19	17	96	0.38	1.3	2	0.30	0.11	3	0.52	0.6
	献立合計	94.6	640	353.1	25.5	16.3	5.1	890	296	81	447	1.81	3.9	221	0.52	0.51	17	2.25	3.0
10日(木) 昼	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 ポークビーンズ 鶏肉のハーブ焼き ツナのマリネ	ポークビーンズ	23.8	177	117.0	8.1	6.0	2.8	684	38	36	115	1.01	1.0	100	0.25	0.09	16	1.73	3.2
	鶏肉のハーブ焼き		96	31.8	7.5	6.9	0.7	163	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	ツナのマリネ	2.0	41	33.7	1.4	3.0	0.7	179	25	7	23	0.37	0.1	81	0.02	0.02	6	0.46	0.4
	献立合計	85.7	740	362.4	29.9	28.7	5.7	1538	306	89	404	2.28	2.6	278	0.47	0.57	26	3.87	5.6
11日(金) 昼	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	
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 醤油ラーメン 肉野菜炒め かつおふりかけ	醤油ラーメン	33.6	225	149.4	9.6	5.7	3.0	812	37	21	65	0.62	0.6	178	0.06	0.08	11	2.08	1.5
	肉野菜炒め	1.6	50	37.9	4.9	2.6	0.9	233	11	9	51	0.17	0.7	2	0.17	0.07	10	0.58	0.4
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	99.3	665	378.1	26.1	16.9	6.0	1131	287	67	373	1.44	3.1	258	0.37	0.47	23	3.13	2.3
14日(月) 昼	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 ゆかりご飯 ずいきのすまし汁 鰹の変わり揚げ 塩ぼん酢あえ 赤じそふりかけ(クラス付け)	ずいきのすまし汁	4.1	66	75.8	4.6	3.4	1.9	507	21	14	62	0.31	0.6	138	0.05	0.06	7	1.29	1.3
	鰹の変わり揚げ	10.4	141	47.4	13.7	4.5	1.7	334	9	26	155	1.13	0.5	6	0.07	0.09	1	0.85	0.1
	塩ぼん酢あえ	3.7	15	50.6	0.5	0.1	0.9	227	21	7	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.57	0.8
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3	1	1	0.04		9		0.01	1	0.50	0.1
献立合計	90.7	648	365.8	30.7	16.5	6.7	1349	284	87	508	2.36	3.1	236	0.30	0.51	20	3.41	2.8	
15日(火) 昼	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	70.3	375	84.3	12.2	4.2	2.5	433	184	69	244	5.74	1.8	5	0.25	0.08	1	1.04	3.3
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	20.8	130	108.3	5.5	2.8	1.9	495	39	20	55	0.68	1.1	81	0.06	0.06	11	1.24	1.3
	フルーツミックス	7.6	31	37.9	0.1		0.1	1	2	2	2	0.17		7	0.01		3		0.1
	献立合計	108.6	675	410.6	24.5	14.8	5.9	1014	452	111	493	6.64	3.8	171	0.40	0.45	17	2.48	4.7
16日(水) 昼	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 さけふりかけ 団子汁 かぼちゃコロッケ 鶏のわかめ和え さけふりかけ	団子汁	18.0	112	99.7	5.3	1.9	1.9	509	37	17	63	0.65	0.9	123	0.15	0.08	11	1.28	1.4
	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	鶏のわかめ和え	1.7	16	23.1	1.3	0.6	0.6	176	8	6	18	0.08	0.1	6	0.01	0.01	2	0.45	0.3
	さけふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07						0.31	
	献立合計	109.9	719	343.6	20.7	20.2	5.2	1009	384	72	373	3.78	3.1	258	0.35	0.44	21	2.55	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年6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	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) 昼	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	
	黒糖くるみパン	32.0	209		4.1	6.3		232	29	19		0.83	0.5		0.07	0.04		0.59	1.4
牛乳 黒糖くるみパン コーンポタージュ ミニオムレツ 切干大根のソテー	コーンポタージュ	22.9	221	141.6	8.2	10.8	2.5	539	35	30	129	0.57	0.9	132	0.13	0.14	18	1.36	2.3
	ミニオムレツ	1.7	39	23.0	2.7	2.2	0.4	100	11	3	39	0.39	0.3	32		0.09		0.27	
	切干大根のソテー	3.0	44	18.7	2.3	2.7	0.9	149	25	17	36	0.51	0.2	40	0.04	0.04	5	0.36	1.1
	献立合計	69.5	651	363.3	24.1	29.8	5.2	1104	326	89	395	2.34	2.7	283	0.31	0.62	25	2.79	4.8
18日(金) 昼	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 豚肉と厚揚げの煮物 鶏肉の照り焼き おかか和え	豚肉と厚揚げの煮物	12.2	146	154.2	11.1	5.9	2.8	518	60	55	132	3.98	1.5	197	0.30	0.13	12	1.28	2.2
	鶏肉の照り焼き	1.8	100	33.8	7.7	6.4	0.9	237	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	1	0.58	
	おかか和え	3.2	15	36.9	0.7	0.1	0.7	201	16	7	14	0.13	0.1	26	0.02	0.01	14	0.51	0.7
	献立合計	88.7	684	417.4	31.1	21.0	6.2	1041	310	110	486	4.97	4.2	319	0.50	0.55	30	2.57	3.3
21日(月) 昼	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	
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 わかめご飯 かやくうどん 南瓜の天ぷら ピリ辛胡瓜 わかめふりかけ(クラス付け) ピリ辛胡瓜	かやくうどん	19.2	145	103.1	7.0	4.4	2.6	653	19	19	86	0.43	0.7	101	0.07	0.09	5	1.67	1.7
	南瓜の天ぷら	1960.2	9133	411.7	153.9	33.1	10.7	115	133	589	2405	20.33	35.3	152	2.04	0.54	20	0.23	14.2
	ピリ辛胡瓜	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	225	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	2044.4	9674	732.7	172.4	46.4	16.3	1307	399	653	2763	21.55	37.9	340	2.25	0.96	31	3.26	16.8
22日(火) 昼	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 関東煮 鯖の塩焼き 柚子和え	関東煮	16.3	149	144.6	11.7	4.1	2.9	644	36	32	127	0.67	1.3	3	0.29	0.11	21	1.59	2.0
	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	
	柚子和え	3.1	13	51.8	0.7	0.1	0.9	215	21	7	25	0.21	0.1	4	0.03	0.02	9	0.54	0.8
献立合計	91.4	716	410.1	31.0	23.4	5.9	985	290	89	503	1.92	3.8	102	0.52	0.60	32	2.46	3.2	
23日(水) 昼	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 わかめスープ 焼き餃子 トッポギ	わかめスープ	7.7	50	109.6	3.1	1.4	2.5	627	138	36	91	2.92	0.3	144	0.04	0.04	12	1.60	2.8
	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
	トッポギ	18.9	124	31.0	4.9	2.8	1.2	327	7	9	43	0.30	0.9	17	0.02	0.04	2	0.82	0.3
	献立合計	105.4	669	355.2	22.4	16.1	6.0	1174	385	90	427	4.08	3.4	242	0.28	0.43	18	2.95	4.1
24日(木) 昼	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 白身魚のチリソース 中華サラダ	ウインナースープ	6.4	124	96.1	5.8	8.2	2.3	659	28	16	67	0.34	0.9	86	0.20	0.07	18	1.67	1.5
	白身魚のチリソース	15.2	176	46.8	6.6	9.8	1.2	284	12	15	64	0.37	0.2	22	0.04	0.05	2	0.71	0.8
	中華サラダ	4.0	25	40.9	0.7	0.8	0.8	202	16	7	21	0.18	0.1	3	0.02	0.02	7	0.51	0.7
	献立合計	72.4	663	371.6	25.0	29.6	6.0	1230	346	73	379	1.48	2.5	189	0.41	0.49	28	3.10	4.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年6月分

小学5・6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	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		
25日(金) 昼	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 鶏すき たこ焼き にんじんしりしり	鶏すき	12.3	136	158.7	8.9	5.9	2.6	590	93	34	138	1.17	1.1	17	0.09	0.10	13	1.47	2.3
	たこ焼き	11.5	85	29.6	2.4	3.2	0.9	296	4	1	1	0.10						0.76	0.1
	にんじんしりしり	2.5	41	28.7	2.0	2.7	0.6	150	7	6	29	0.20	0.1	166	0.03	0.02	1	0.38	0.6
	献立合計	97.9	685	409.5	25.0	20.4	5.9	1122	334	80	435	2.15	3.1	262	0.26	0.45	16	2.82	3.4
28日(月) 昼	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 菜っ葉ご飯 中華スープ 春巻き 海藻サラダ	中華スープ	4.1	52	99.0	4.1	2.2	2.2	640	49	16	51	0.61	0.5	193	0.14	0.07	13	1.63	1.3
	春巻き	166.0	164	26.0	1.9	10.7	0.9	208	61	5	19	0.80	0.1	13	0.02	0.01	2	0.55	2.9
	海藻サラダ	2.7	14	29.3	0.5	0.3	0.9	292	9	6	14	0.10	0.1	32	0.01	0.01	3	0.74	0.6
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
献立合計	245.3	656	346.2	18.2	21.7	6.3	1420	352	67	352	2.22	2.6	319	0.32	0.42	20	3.63	5.3	
29日(火) 昼	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	88.9	471	138.1	12.1	6.3	3.4	763	41	49	180	1.68	2.2	169	0.31	0.12	19	1.93	3.4
牛乳 米粉カレーライス グリーンサラダ ごま団子	グリーンサラダ	2.0	14	30.8	1.0	0.4	0.3	47	17	8	18	0.23	0.1	3	0.03	0.02	13	0.12	0.8
	ごま団子	14.6	95	12.1	1.1	3.7	0.1	3	2	7	17	0.15	0.1		0.02			0.01	0.2
	献立合計	115.4	718	361.0	21.0	18.1	5.3	898	287	84	406	2.10	3.3	250	0.44	0.45	33	2.26	4.4
30日(水) 昼	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 沢煮椀 トンカツ ごま和え	沢煮椀	5.5	78	72.9	6.3	3.4	2.1	601	20	18	72	0.36	0.6	97	0.05	0.06	6	1.52	1.4
	トンカツ	8.4	125	29.0	6.8	7.0	0.9	216	8	12	67	0.50	0.6	1	0.25	0.07		0.56	0.4
	ごま和え	2.7	14	45.8	0.6	0.2	0.8	215	25	7	20	0.18	0.1	4	0.02	0.02	9	0.54	0.6
献立合計	88.2	640	340.1	25.3	19.2	5.5	1117	283	76	426	1.73	3.2	180	0.46	0.47	17	2.82	2.9	