

月	火	水	木	金
			1	2
			692 たんぱく質g 26.1 しじょうg 21.4	733 たんぱく質g 29.3 しじょうg 19.2
			生乳 赤 おにぎり(個包装) 1こ黄 揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 スイートポテト 1こ黄 ちゃんぽん ちゅうかめん 90黄 こめサラダあぶら 2黄 ぶたにく 30赤 にんじん 10緑 もやし 35緑 ゆでたけのこ 10緑 なると 10赤 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 ごまあぶら 0.6黄 でんぷん 3黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 鶏肉の カシューナッツ炒め とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 さつまいもの天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.5 こむぎこ 8黄 こんぶパウダー 0.01赤 あげあぶら(こめ) 黄 鯖フライ こめこさけフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 マセドアンスープ たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 かきざりベーコン 5赤 だいこん 30緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1 ポテトサラダ ジャがいも 35黄 ホールコーン 5緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズふうドレッシング 8黄 生乳 赤 ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 みりん 0.4 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 でんぷん 0.2黄 甘夏みかん(缶) 40緑 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ハヤシライス ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 40赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 20緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 トマトジュース 8緑 こめこブラウソウ 17黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 0.4 とんかつソース 0.8 生乳 赤 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ 赤 韓国風すきやき ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 はくさい 20緑 キムチ 20緑 やきどうふ 60赤 えのきたけ 7緑 にら 5緑 いとこんにやく 10 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 3.5黄 りんごピューレ 3.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 鶏肉の カシューナッツ炒め とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 緑 卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 20赤 にら 3緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.7黄 ナムル チンゲンサイ 40緑 きりぼしだいこん 3緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 0.5黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤 しろごま 0.6黄
			8	9
			755 たんぱく質g 29.3 しじょうg 20.1	803 たんぱく質g 29.8 しじょうg 28.9
			生乳 赤 豚丼 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 しお 0.3 こしょう 0.02 しょうが 0.2緑 たまねぎ 30緑 さとう 1.5黄 にほんしゅ 1 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 3.5 しろねぎ 15緑 赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 さつまいもの天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.5 こむぎこ 8黄 こんぶパウダー 0.01赤 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 鯖フライ こめこさけフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 マセドアンスープ たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 かきざりベーコン 5赤 だいこん 30緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1 ポテトサラダ ジャがいも 35黄 ホールコーン 5緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズふうドレッシング 8黄 生乳 赤 ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 みりん 0.4 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 でんぷん 0.2黄 甘夏みかん(缶) 40緑 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ハヤシライス ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 40赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 20緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 トマトジュース 8緑 こめこブラウソウ 17黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 0.4 とんかつソース 0.8 生乳 赤 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ 赤 韓国風すきやき ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 はくさい 20緑 キムチ 20緑 やきどうふ 60赤 えのきたけ 7緑 にら 5緑 いとこんにやく 10 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 3.5黄 りんごピューレ 3.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 鶏肉の カシューナッツ炒め とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 緑 卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 20赤 にら 3緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.7黄 ナムル チンゲンサイ 40緑 きりぼしだいこん 3緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 0.5黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤 しろごま 0.6黄	
			12	13
			729 たんぱく質g 26.4 しじょうg 27.0	719 たんぱく質g 24.8 しじょうg 17.4
			生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 手作り ひじきふりかけ めひじき 1.5赤 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.1黄 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.5黄 けんちん汁 つきこんにやく 10 ほししいたけ 0.5緑 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 ごぼう 10緑 だいこん 25緑 とうふ 25赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 ごまあぶら 0.2黄 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 生乳 赤 中華丼 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 15緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 にら 3緑 とんこつスープ 2 さとう 0.5黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぷん 2黄 ごまあぶら 0.3黄 肉まん 1こ 赤黄 れんこんチップス れんこん 35緑 でんぷん 1.4黄 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.2 ミネストローネ とりにく 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.04緑 とりがらスープ 11 あかワイン 0.5 トマトみずにケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 大根サラダ かきざりハム 8赤 だいこん 30緑 ゆでじお 0.1 ごまあぶら 0.2黄 しお 0.15 こしょう 0.01 生乳 赤 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ 赤 韓国風すきやき ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 20赤 にら 3緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.7黄 ナムル チンゲンサイ 40緑 きりぼしだいこん 3緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 0.5黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤 しろごま 0.6黄	
			15	16
			744 たんぱく質g 22.9 しじょうg 22.1	755 たんぱく質g 29.3 しじょうg 20.1
			生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 韓国風すきやき ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 はくさい 20緑 キムチ 20緑 やきどうふ 60赤 えのきたけ 7緑 にら 5緑 いとこんにやく 10 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 3.5黄 りんごピューレ 3.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ 赤 韓国風すきやき ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 はくさい 20緑 キムチ 20緑 やきどうふ 60赤 えのきたけ 7緑 にら 5緑 いとこんにやく 10 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 3.5黄 りんごピューレ 3.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 鶏肉の カシューナッツ炒め とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 ゆでたけのこ 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はっちょうみそ 3赤 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 20赤 にら 3緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.7黄 ナムル チンゲンサイ 40緑 きりぼしだいこん 3緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 0.5黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤 しろごま 0.6黄	

月				火				水				木				金			
19	694	24.8	31.3	20	740	27.9	25.8	21	754	30.6	20.2	22	695	27.0	21.0	23	764	24.8	30.3
生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄	赤 ししゃもの天ぷら こもちししゃも 1びき赤 こむぎこ 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	赤 鶏肉の バーベキュー ソース とりこ 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.03緑 こめあぶら 0.2黄 しょうが 0.3緑 りんごピューレ 3.6緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 3.6	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	赤 わかめスープ とりこ 15赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 10緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.4赤 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	赤 テジブルコギ ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 45緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.5緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2	赤 生乳 ご飯 こめ 90黄	赤 和風ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 えのきたけ 4緑 さとう 0.5黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 2.8 でんぶん 0.25黄	赤 生乳 ご飯 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ赤	赤 焼きフルト フランクフルト1ぼん 赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄									
カレーうどん ぶたにく 35赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 うどん 30黄 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめこカレールウ 12黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 こいくちしょうゆ 1	白菜のたいたん はくさい 25緑 おおさかしろな 15緑 スライスちくわ 5赤 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2	野菜スープ ウインナー 10赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1	米粉マカロニの サラダ こめマカロニ 7黄 ホールコーン 3緑 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	ごま団子 ごまだんご 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄	根菜のみそ汁 とりこ 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 ごぼう 7緑 だいこん 20緑 もやし 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤	おかかあえ こまつな 10緑 はくさい 30緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.5黄 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	南瓜のポターージュ たまねぎ 40緑 かぼちゃ 50緑 とりがらスープ 12 とんこつスープ 0.5 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにゅう 25赤 チーズ 2黄 なまクリーム 2黄 しお 1 こしょう 0.03	チキンソテー とりこ 10赤 しろワイン 1 ホールコーン 3緑 キャベツ 20緑 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ウスターソース 0.2 カレーこ 0.1											
26	704	26.1	24.6	27	704	23.2	24.3	28	695	26.3	19.7	29	826	28.1	30.6	30	774	22.5	18.3
生乳 赤 かやくご飯 こめ 70黄 かやくごはんのぐ 20緑	赤 みそカツ とんかつ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	赤 秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.7 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 2.8	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	赤 本刀魚の ピリ辛だれ ソフトたちうお1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03 にら 2緑 でんぶん 0.15黄	赤 生乳 ご飯 こめ 90黄	赤 チキン南蛮 とりこ 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.7 でんぶん 12黄 あげあぶら(こめ) す 4.4 さとう 4.4黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつがらし 0.01	赤 生乳 ご飯 こめ 90黄	赤 ツナサラダ まぐろフレーク 5赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄										
鶏すき とりこ 30赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10緑 はくさい 20緑 やきどらふ 20赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5	みそかつ あかみそ 3赤 でんぶん 0.05黄	すまし汁 とりこ 10赤 にんじん 10緑 しめじ 5緑 さといも 25黄 おおさかしろな 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 5	塩こうじ和え こまつな 10緑 にんじん 3緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.6黄 ごめあぶら 0.2黄 しおこうじ 3.2	春雨スープ ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 ほししいたけ 0.5緑 はるさめ 5黄 たまねぎ 15緑 はくさい 30緑 にら 3緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 ごめあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 4.2	お浸し こまつな 20緑 はくさい 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01赤	きざみたまご 7 マヨネーズ 7 しお 0.1 こしょう 0.01	チンゲンサイの ソテー にんじん 4緑 チンゲンサイ 20緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.2 こしょう 0.01 こめサラダあぶら 0.2黄 ウスターソース 0.2 カレーこ 0.1 でんぶん 0.1黄	カレーライス ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こしょう 0.03 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13	フルーツミックス みかん(袋) 20緑 おうとう(缶) 20緑										

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年10月1日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

感謝の気持ちを大切に ~食事のあいさつをしよう~

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べますよ」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。食べる前にはしっかりと「いただきます」とあいさつをし、心から感謝して食事をしましょう。



「ごちそうさま」

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で“馳走”と書き、「走り回る」と言う意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・調理する人などとてもたくさんの方が関わっています。そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後はありがたいの意味を含めて「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	738	14.1	28.4	3.03	312	82	2.2	239	0.43	0.51	24	3.5

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%