

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

5月分

3-4年生分

※たんぱく質エネルギー比は16.5%、脂肪エネルギー比は25%とした

日	曜	献立名														一人分量
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	β-カロテン活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
1	木	米飯 牛乳 たけのこごはん サワラの香り揚げ たまねぎの岐福味噌汁 かしわもち														455.60
		691	29.1	21.2	99.1	685	307	88	2.3	3.0	187	0.53	0.53	9	3.2	1.6
2	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ 海藻サラダ														504.37
		591	28.5	21.0	78.2	1019	328	100	2.5	2.8	226	0.58	0.56	23	9.8	2.5
7	水	米飯 牛乳 ハイワシの磯辺揚げ キャベツのレモンあえ うずみ														485.30
		599	27.3	18.4	85.9	542	323	93	2.2	3.2	124	0.50	0.55	20	3.3	1.3
8	木	米飯 牛乳 ハヤシライス 豆のマリネ コーンもやし														514.78
		627	25.3	18.5	97.1	774	270	87	1.8	3.1	194	0.87	0.48	24	8.0	1.8
9	金	コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ グリーンソテー パンプキンポタージュ														466.87
		566	20.5	21.0	76.4	923	439	71	3.0	2.1	292	0.33	0.54	37	5.4	2.2
12	月	米飯 牛乳 アユの甘だれ 鶏肉と角麩のうま煮 清流汁														442.60
		599	26.0	16.2	91.2	713	333	76	1.5	2.9	259	0.56	0.47	9	3.0	1.7
13	火	米飯 牛乳 ツナライス 粉ふきいも キャベツのスープ														466.15
		597	21.9	19.4	90.7	701	260	70	1.2	2.3	212	0.53	0.39	33	8.2	1.4
14	水	ソフト麺 牛乳 肉味噌 お茶豆 いんげんのけずり節あえ														524.10
		630	29.9	16.9	90.6	681	311	109	3.1	2.6	159	0.40	0.42	11	7.0	1.9
15	木	米飯 牛乳 チャンプルー もずくの卵スープ フルーツ盛り合わせ														544.19
		602	26.6	16.3	92.6	599	328	76	4.3	3.0	247	0.70	0.58	30	3.3	1.5
16	金	食パン 牛乳 肉団子のトマト煮 キャベツのカレーソテー 野菜スープ ジャム														523.82
		604	23.5	19.9	86.3	1127	452	110	11.2	2.4	247	0.38	0.52	45	6.9	3.0
19	月	米飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 小松菜のごまあえ じゃがいもの岐福味噌汁 納豆														548.95
		612	31.5	17.3	91.6	839	358	121	3.3	3.9	184	0.78	0.65	30	8.3	2.0
20	火	米飯 牛乳 中華丼 春巻き わかめスープ														449.28
		621	24.9	20.8	89.4	800	279	73	3.4	4.6	188	0.72	0.45	18	3.2	2.0

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月 間 栄 養 価 一 覧 表

5 月分

3-4年生分

※たんぱく質エネルギー比は16.5%、脂肪エネルギー比は25%とした

日	曜	献立名														一人分量
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
21	水	ソフト麺 牛乳 和風カレーあんかけ キビナゴのから揚げ 煮びたし														543.00
		586	30.3	16.3	79.2	697	330	86	2.3	2.7	203	0.33	0.51	14	4.3	1.8
22	木	米飯 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 アサリの味噌汁														542.70
		604	28.3	14.2	97.9	856	312	93	8.0	3.3	176	0.66	0.59	25	8.3	2.2
23	金	食パン 牛乳 チリコンカン アスパラのソテー ポテトスープ チーズ														470.75
		577	25.7	21.9	74.2	1043	381	86	2.6	3.3	153	0.58	0.55	33	8.9	2.6
26	月	米飯 牛乳 鶏肉のオランダ煮 磯錦 五目汁														474.10
		666	31.2	21.8	90.5	671	325	113	3.1	3.1	1453	0.63	0.64	12	4.4	1.6
27	火	米飯 牛乳 親子丼 小松菜のおひたし 大根の岐福味噌汁														536.10
		592	29.7	16.6	83.6	869	382	98	3.0	3.4	261	0.59	0.61	21	3.8	2.1
28	水	一食中華麺 牛乳 五目ラーメン 白身魚のあられ揚げ じゃがいもの中華炒め ゼリー														584.04
		574	33.0	18.1	79.8	850	286	69	3.9	1.9	231	0.42	0.51	62	9.4	2.0
29	木	米飯 牛乳 郡上味噌けいちゃん 切り干し大根とツナの煮つけ 錦糸卵のすまし汁														479.80
		573	28.9	15.2	83.5	712	305	86	1.8	2.5	195	0.56	0.45	19	3.3	1.9
30	金	コッペパン 牛乳 アサリのチャウダー 豆のサラダ フルーツポンチ														558.01
		633	24.9	21.3	90.2	983	408	89	9.6	2.9	216	0.35	0.63	27	9.8	2.5
0																
0																
一日あたりの平均		607	27.4	18.6	87.4	804	336	90	3.7	3.0	270	0.55	0.53	25	6.1	2.0
基準値		650	27.6	18.1	—	—	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月 間 栄 養 価 一 覧 表

5 月 分

3-4年生分

※たんぱく質エネルギー比は16.5%、脂肪エネルギー比は25%とした

日	曜	献 立 名														一人分量
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
充足率(%)		93	99	103			96	179	124	148	135	138	133	100	135	104