

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

6月分

※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	フェノール活性当量 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	
2	月	米飯 牛乳 千草焼き 筑前煮 大根の味噌汁														501.50
		598	26.8	17.3	90.9	902	339	94	2.7	2.9	252	0.52	0.57	12	4.6	2.2
3	火	米飯 牛乳 ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 ミニゼリー														432.60
		624	24.9	18.0	95.8	858	296	86	3.4	2.5	151	0.56	0.43	27	3.2	2.0
4	水	米飯 牛乳 高野豆腐入り酢豚 切り干し大根の中華炒め 春雨のスープ														438.81
		601	22.1	15.9	91.2	858	322	74	2.0	2.9	229	0.72	0.46	22	3.4	2.3
5	木	米飯 牛乳 チキンライス ジャーマンポテト 卵スープ														513.06
		593	25.9	17.2	89.0	734	286	91	2.3	3.1	217	0.64	0.58	25	6.3	1.8
6	金	小型パン 牛乳 焼きそば 厚揚げともやしの炒め物 フルーツカクテル														580.55
		602	24.4	20.3	86.4	1237	388	105	6.1	3.5	226	0.42	0.61	69	6.2	3.0
9	月	米飯 牛乳 イワシの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 かみなり汁														493.60
		608	29.1	17.1	89.1	701	319	95	2.1	3.2	155	0.69	0.51	17	5.5	1.8
10	火	米飯 牛乳 大豆入りツナごはん かみかみあえ 豆腐の味噌汁														430.20
		559	25.8	15.3	84.1	852	338	104	2.9	2.8	176	0.61	0.45	12	5.0	2.1
11	水	ソフト麺 牛乳 和風あんかけ コロケ 小松菜の大豆あえ														544.20
		627	26.2	19.3	87.1	655	401	84	7.9	2.2	206	0.38	0.47	19	4.4	1.8
12	木	米飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 枝豆の塩ゆで 岐福味噌汁														436.85
		612	29.0	19.5	85.3	597	294	95	2.6	2.9	120	0.61	0.45	18	3.3	1.4
13	金	食パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのソテー コーンポタージュ														504.67
		615	25.1	23.8	77.1	1021	512	159	5.8	2.6	131	0.40	0.49	23	7.2	2.6
16	月	米飯 牛乳 シシャモの天ぷら じゃがいものきんぴら キャベツの岐福味噌汁														438.05
		586	23.0	16.2	92.6	728	372	93	2.2	2.8	177	0.53	0.45	19	5.7	1.7
17	火	米飯 牛乳 鶏肉と大豆の煮物 ごまあえ 田舎汁														487.10
		602	32.4	18.2	82.9	703	337	133	2.9	3.3	213	0.62	0.49	16	5.8	1.9
18	水	ソフト麺 牛乳 中華あんかけ かりぼり煮干し チンゲンサイの炒めもの														516.10

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

6月分

※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	
19	木	米飯 牛乳 アジの薬味だれ キャベツのおかかあえ かきたま汁														449.50
		614	27.3	18.7	87.2	699	308	83	1.8	2.9	150	0.53	0.53	21	1.8	1.7
20	金	食パン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ 大根サラダ ジャム														523.67
		605	26.7	18.9	87.5	932	319	93	2.3	2.7	226	0.52	0.55	27	9.5	2.4
23	月	米飯 牛乳 白身魚のお茶揚げ チンゲンサイの煮びたし つみれ汁														463.80
		600	28.4	17.9	85.9	717	317	132	2.1	2.8	180	0.54	0.48	19	2.8	1.8
24	火	米飯 牛乳 豚丼 切り干し大根のハリハリ漬け すまし汁 オレンジ														500.30
		572	27.7	14.0	91.2	720	348	98	1.9	3.3	239	0.83	0.51	23	5.0	1.7
25	水	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニスープ フルーツポンチ														536.22
		615	28.9	17.0	93.3	1198	306	77	3.2	2.5	200	0.57	0.58	52	7.9	3.1
26	木	米飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大根とツナの煮物 じゃがいもの味噌汁														509.30
		601	28.1	16.7	88.2	921	342	91	2.9	3.3	191	0.55	0.56	22	5.6	2.3
27	金	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 豆とキャベツのサラダ ポテトスープ														526.46
		594	31.2	21.7	73.5	1049	306	84	1.8	2.5	177	0.41	0.52	35	7.5	2.8
30	月	米飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き キャベツの甘酢あえ 切り干し大根の味噌汁														476.38
		584	29.7	16.4	87.1	745	314	93	2.1	3.3	162	0.84	0.48	22	3.6	1.9
0																
0																
一日あたり の平均		599	27.2	17.9	86.9	844	342	98	3.1	2.9	192	0.57	0.51	24	5.2	2.1
基準値		650	27.6	18.1	—	—	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)		92	99	99			98	196	102	145	96	142	127	98	116	112