

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

7 月分

中学年分

※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
		1人あたり 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
1	火	米飯 牛乳 厚焼き卵 肉じゃが 冬瓜のカレー汁														540.45
		594	25.9	14.5	97.4	705	293	83	2.1	2.8	204	0.66	0.60	42	7.8	17
2	水	ソフト麺 牛乳 ツナトマトソース 枝豆の塩ゆで もやしのソテー														559.79
		612	27.0	19.6	82.8	722	305	89	2.4	2.6	154	0.41	0.47	23	5.7	1.9
3	木	米飯 牛乳 アジの南蛮漬け じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁														496.08
		603	26.5	17.9	90.1	751	324	100	2.0	3.0	156	0.58	0.45	16	5.9	1.8
4	金	黒パン 牛乳 鶏肉のレモンソース 大根サラダ ポテトスープ														466.51
		627	26.9	24.0	77.0	897	307	76	1.6	2.4	162	0.36	0.48	21	5.7	2.2
7	月	米飯 牛乳 ちらしごはん 小イワシのから揚げ 天の川米めん汁 セタゼリー														438.98
		637	23.7	20.4	94.1	756	419	85	3.3	2.8	217	0.48	0.49	7	3.0	1.8
8	火	米飯 牛乳 とり天 てんしよの煮つけ 麦味噌汁														448.00
		647	29.2	20.8	90.6	723	283	87	1.6	2.6	206	0.56	0.48	15	3.1	1.8
9	水	米飯 牛乳 カレーライス 豆のマリネ 福神漬け														468.76
		633	25.2	18.7	99.8	867	339	87	1.7	3.0	204	0.76	0.51	26	8.2	2.2
10	木	米飯 牛乳 親子丼 おかかあえ じゃがいもの味噌汁														527.80
		593	28.4	16.2	87.4	893	363	95	2.8	3.3	234	0.58	0.60	21	5.2	2.2
11	金	コッペパン 牛乳 魚のフライ 豆のサラダ ミネストローネ														470.01
		582	24.9	20.8	76.8	1019	309	78	1.7	2.0	171	0.38	0.47	27	6.5	2.6
14	月	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ゴーヤの甘辛煮 中華炒め														543.61
		628	25.9	20.4	91.6	772	299	141	2.5	3.2	176	0.78	0.48	30	6.0	1.9
15	火	米飯 牛乳 サバのから揚げ 小松菜のそぼろ炒め 八杯汁														468.50
		653	29.8	25.7	83.3	605	328	89	2.5	3.2	225	0.70	0.61	17	2.8	1.5
16	水	一食中華麺 牛乳 ジャージャー麺 シューマイ 厚揚げのオイスターソース炒め														564.79
		551	26.2	18.7	77.3	835	372	83	7.8	2.5	172	0.37	0.48	13	8.0	1.9
17	木	米飯 牛乳 なすと豚肉の味噌炒め 五目豆 すまし汁														466.30

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月 間 栄 養 価 一 覧 表

7 月 分

中学年分

※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 付	曜 日	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
		603	31.7	16.3	90.7	721	297	107	2.3	3.3	178	0.86	0.51	12	4.9	1.8
18	金	コッペパン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 グリーンポテト かぼちのクリームスープ														529.57
		591	24.2	18.7	86.7	1040	460	104	11.3	2.2	101	0.35	0.47	31	8.8	2.8
一日あたりの平均		611	26.8	19.5	87.5	808	336	93	3.3	2.8	183	0.56	0.51	22	5.8	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
充足率(%)		94	97	108			96	186	109	139	91	140	127	86	130	106