

学校種	小学校
-----	-----

地区	茜部小
----	-----

月間栄養価一覧表

9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
		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
28	木	米飯 牛乳 ドライカレー 枝豆の塩ゆで 大根としめじのスープ														489.51
		612	30.0	18.8	89.2	735	331	96	3.0	3.7	234	0.91	0.54	31	5.5	1.7
29	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ ひじきサラダ														495.47
		594	26.9	22.2	77.9	969	330	101	2.6	2.7	227	0.52	0.55	22	10.1	2.4
1	月	米飯 牛乳 タコライス にんじんシリシリ 卵入りアーサー汁 ゼリー														513.35
		616	28.7	17.2	94.8	777	286	77	1.8	3.3	335	0.78	0.55	10	3.0	1.9
2	火	アルファ化米 牛乳 イワシの甘露煮 岐福味噌汁 ゼリー														379.00
		472	17.3	10.4	83.3	786	348	58	5.4	2.4	159	0.37	0.37	58	4.3	1.9
3	水	一食中華麺 牛乳 担々麺 春巻き 中華あえ														522.16
		617	23.0	28.5	75.5	895	324	62	4.9	2.1	129	0.31	0.45	18	7.0	2.4
4	木	米飯 牛乳 千草焼き 肉じゃが 花麴のすまし汁														509.90
		595	26.4	13.6	100.2	665	262	73	1.5	2.8	175	0.70	0.60	25	7.5	1.6
5	金	黒パン 牛乳 貝柱のチャウダー フライビーンズ キャベツとツナのソテー														499.83
		611	29.1	19.8	83.6	841	415	101	3.0	2.8	200	0.43	0.53	31	9.6	2.1
8	月	米飯 牛乳 青椒肉絲 コーン卵スープ 豆乳杏仁豆腐														464.91
		589	25.3	15.5	92.8	572	329	102	3.5	3.3	114	0.72	0.53	34	2.5	1.5
9	火	米飯 牛乳 ソースカツ ゆで野菜 こしね汁														468.20
		606	23.0	18.1	91.7	869	294	83	1.7	2.7	120	0.66	0.44	14	3.3	2.2
10	水	米飯 牛乳 ツナごはん じゃがいものきんぴら きのご汁														470.55
		595	24.2	18.6	88.0	738	279	72	1.7	2.6	177	0.57	0.52	14	5.8	1.8
11	木	米飯 牛乳 ちくわの香味揚げ ひじきと大豆の煮物 大根の岐福味噌汁														432.30
		615	24.1	18.6	93.7	1037	347	112	2.9	2.6	169	0.55	0.42	8	5.3	2.5
12	金	コッペパン 牛乳 アジのマリネ 野菜のソテー ミネストローネ														497.32
		581	26.6	21.6	73.7	951	324	81	1.6	2.3	168	0.41	0.52	28	7.2	2.4
16	火	米飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし かきたま汁														489.80
		615	35.1	18.2	85.9	664	288	80	1.9	3.6	163	0.91	0.59	22	2.6	1.7

学校種	小学校
-----	-----

地区	茜部小
----	-----

月間栄養価一覧表

9 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
		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
17	水	ソフト麺 牛乳 ボンゴレソース ビーンズサラダ 粉ふきいも														580.49
		618	26.2	16.6	93.2	871	329	92	9.6	2.8	144	0.37	0.45	37	10.8	2.2
18	木	米飯 牛乳 なすの味噌かけ 大豆あえ しんじょ汁														506.40
		590	23.3	18.7	88.0	709	384	82	2.0	2.7	188	0.65	0.49	16	3.8	1.9
19	金	コッペパン 牛乳 カレーフライドチキン コーンもやし コンソメスープ														456.69
		593	28.0	24.0	69.5	882	287	71	1.4	2.5	166	0.40	0.53	22	5.5	2.3
22	月	米飯 牛乳 サバの煮つけ ごまあえ さつまいもの豆乳汁														492.80
		639	29.2	20.6	90.0	773	327	103	2.9	3.3	202	0.63	0.58	23	3.4	2.0
24	水	米飯 牛乳 中華丼 ギョーザ わかめスープ														471.68
		599	25.3	18.7	88.2	799	336	72	6.4	2.9	160	0.71	0.46	23	3.3	2.0
25	木	米飯 牛乳 シシヤモのごま揚げ 筑前煮 なすの岐福味噌汁														473.80
		634	28.8	19.6	89.7	650	403	107	2.7	3.3	206	0.56	0.50	10	4.6	1.6
26	金	小型パン 牛乳 きのかすパゲティ ポテトスープ フルーツポンチ														454.64
		519	23.3	17.0	74.6	796	307	90	4.7	2.8	133	0.53	0.47	57	9.3	1.8
29	月	米飯 牛乳 和風ハンバーグ おかかあえ 岐福早田味噌汁														471.40
		607	24.9	19.3	86.5	764	474	185	6.7	3.1	194	0.59	0.47	15	5.7	1.9
30	火	米飯 牛乳 ハヤシライス 鶏肉のレモン煮 コーンもやし														514.78
		703	28.0	22.3	99.9	810	262	80	1.4	3.0	218	0.76	0.48	25	6.3	1.9
一日あたりの平均		601	26.1	18.8	86.2	797	334	90	3.4	2.9	179	0.58	0.50	25	5.7	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(%)		92	95	104			95	181	114	144	90	146	126	99	127	105