

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

10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	リノール酸活性当量 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	水	ソフト麺 牛乳 肉味噌 ふかしいも キャベツのおかかあえ														572.90
		618	26.0	12.6	100.8	754	301	92	2.4	2.3	157	0.38	0.42	32	6.0	2.1
2	木	米飯 牛乳 しょいめし 牛肉コロッケ うち豆汁														446.00
		648	22.2	19.7	99.2	738	302	93	2.0	3.0	173	0.56	0.42	15	5.7	1.8
3	金	食パン 牛乳 チリコンカン コーンもやし コンソメスープ														445.50
		573	26.0	21.9	70.4	996	298	81	2.5	3.1	157	0.63	0.55	14	7.2	2.5
6	月	米飯 牛乳 サワラのたつた揚げ 甘酢あえ お月見汁														453.60
		608	23.6	17.1	92.4	558	275	69	1.4	2.5	184	0.53	0.53	24	2.2	1.4
7	火	米飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ おひたし 豚汁														504.50
		594	29.5	17.3	84.7	847	353	89	3.1	3.6	235	0.63	0.57	18	4.0	2.1
8	水	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ くきわかめの炒め煮 つくね汁														455.50
		642	27.2	19.8	93.0	938	369	98	3.3	2.8	146	0.58	0.44	7	3.2	2.3
9	木	米飯 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 清流汁														517.00
		597	27.4	14.0	98.9	778	273	79	1.9	2.9	296	0.74	0.63	25	7.6	1.9
10	金	一食中華麺 牛乳 野菜ラーメン ギョーザ じゃがいもの中華炒め ゼリー														555.64
		562	27.3	18.9	82.3	1042	331	64	4.5	2.0	156	0.42	0.45	33	10.0	2.6
14	火															
15	水															
16	木	米飯 牛乳 肉団子の中華煮 切干大根のオイスターソース炒め ワンタンスープ														467.80
		596	23.0	16.3	88.4	845	397	102	11.1	3.1	193	0.62	0.45	19	3.3	2.1
17	金	米飯 牛乳 三色ごはん 揚げ大豆 岐福味噌汁														427.51
		625	30.1	21.5	85.3	708	307	102	2.7	3.4	185	0.80	0.56	8	4.8	1.8
20	月	米飯 牛乳 サバの味噌煮 小松菜のそぼろ炒め かきたま汁														465.00
		621	31.7	21.7	81.8	697	323	94	3.4	3.5	233	0.75	0.70	20	2.7	1.7

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

10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	ビタミンA 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	火	米飯 牛乳 カレーライス 豆のマリネ コーンキャベツ														514.17
		660	29.0	20.2	101.6	950	352	95	1.9	3.5	223	0.86	0.56	34	9.1	2.4
22	水	ソフト麺 牛乳 和風あんかけ かき揚げ 大根とツナの煮もの														570.97
		642	27.6	19.7	89.5	680	350	91	1.9	2.2	155	0.33	0.41	16	6.2	1.8
23	木	米飯 牛乳 ひじきごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 具だくさん岐福味噌汁														467.40
		597	26.9	17.1	88.9	731	352	141	2.9	3.0	189	0.61	0.42	8	4.4	1.7
24	金	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー キャベツのカレーソテー フルーツポンチ														517.33
		624	25.0	18.4	92.7	898	404	89	1.4	2.3	162	0.40	0.55	38	5.1	2.2
27	月	米飯 牛乳 シシャモの天ぷら おからの炒り煮 五目汁 みかん														477.68
		595	23.7	16.2	92.7	665	351	87	1.7	2.9	237	0.53	0.49	30	2.8	1.6
28	火	米飯 牛乳 ジャンバラヤ 粉ふきいも 卵スープ														494.46
		597	20.8	18.3	93.2	876	265	74	2.6	3.2	189	0.69	0.55	34	7.9	2.2
29	水	小型パン 牛乳 揚げパン 焼きビーフン 杏仁豆腐														446.01
		587	22.2	20.9	81.6	636	296	56	2.0	2.0	154	0.42	0.44	17	3.4	1.6
30	木	米飯 牛乳 鶏肉と大豆の煮物 ごまあえ けんちん汁														477.40
		593	27.4	18.1	85.0	594	361	118	2.9	3.3	190	0.62	0.47	20	5.7	1.4
31	金															
一日あたりの平均		609	26.1	18.4	89.6	786	329	90	2.9	2.9	190	0.58	0.51	22	5.3	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	95	102			94	180	98	144	95	146	126	87	118	103