

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月 間 栄 養 価 一 覧 表

11 月分

中学年

※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
4	火	米飯 牛乳 ハヤシライス 白菜のスープ煮 フルーツ盛り合わせ														557.32
		626	22.5	15.7	105.2	643	309	71	4.3	2.9	198	0.81	0.45	59	7.0	1.4
5	水	米飯 牛乳 さつまいもじ 小イワシのから揚げ 呉汁														454.00
		623	24.4	18.9	93.7	736	303	78	2.1	2.9	188	0.49	0.57	12	3.7	1.8
6	木	コッペパン 牛乳 ポトフ ウィナーのソースかけ コーンキャベツ														477.62
		562	25.1	22.1	70.1	966	303	119	1.6	2.7	223	0.52	0.53	51	7.8	2.5
7	金	ソフト麺 牛乳 和風カレーあんかけ ジャがいものから揚げ 切り干し大根のごまよごし														529.55
		574	24.8	15.5	87.2	640	350	91	2.6	2.2	221	0.37	0.45	34	10.1	1.7
10	月	米飯 牛乳 サンマのかば焼き おかかあえ 豚汁														476.52
		619	25.3	22.2	84.7	636	294	99	2.4	2.9	189	0.57	0.51	15	3.5	1.6
11	火	米飯 牛乳 郡上味噌けいちゃん 五目豆 かきたま汁														517.20
		649	34.7	17.4	93.1	820	316	116	2.7	3.1	212	0.62	0.57	19	5.1	2.2
12	水	ソフト麺 牛乳 きのかあん 大学芋 辣白菜														572.35
		622	25.5	15.5	97.8	754	307	83	2.4	2.3	178	0.54	0.48	30	6.3	2.0
13	木	米飯 牛乳 ふきよせごはん シシヤモのもみじ揚げ 切り干し大根の味噌汁 みかん														471.70
		631	24.9	18.1	95.9	700	376	99	2.0	2.9	278	0.53	0.48	27	3.9	1.8
14	金	食パン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ キャベツとツナのソテー														514.28
		570	28.4	19.3	76.9	931	348	98	2.9	2.8	264	0.55	0.59	34	9.9	2.3
17	月	米飯 牛乳 ツナライス 小松菜のソテー 白菜と肉団子のスープ														475.75
		584	22.1	20.3	81.9	662	340	79	6.3	2.5	210	0.56	0.46	24	2.7	1.7
18	火	米飯 牛乳 豚肉のあんからめ 小松菜の大豆あえ 五目きのこ汁														494.10
		654	28.0	20.8	92.4	707	306	80	3.0	3.6	1560	1.02	0.73	25	3.3	1.7
19	水	黒パン 牛乳 クリームシチュー フライビーンズ 温野菜サラダ														477.23
		632	29.1	21.6	85.5	919	416	105	2.7	2.8	218	0.45	0.64	59	10.3	2.2
20	木	米飯 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草の煮びたし のっぺい汁														505.40
		600	23.0	17.6	91.1	748	478	185	6.4	3.1	225	0.62	0.47	18	6.8	1.9

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

11 月分

中学年

※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	金	小型パン 牛乳 焼きそば 厚揚げともやしの炒め物 杏仁豆腐														579.25
		599	24.7	20.7	84.6	1224	345	103	2.6	3.6	225	0.42	0.62	40	5.7	3.0
25	火	米飯 牛乳 コロッケ 小松菜のそぼろ炒め 豆腐の味噌汁														467.40
		625	23.0	19.4	95.1	722	334	87	2.5	2.9	156	0.62	0.44	22	3.7	1.7
26	水	ソフト麺 牛乳 ミートソース 粉ふきいも 海藻サラダ														601.88
		619	24.6	17.2	95.6	939	313	85	2.1	2.7	214	0.52	0.47	29	10.0	2.4
27	木	米飯 牛乳 麻婆豆腐 シューマイ チンゲンサイの中華炒め														519.81
		627	27.6	18.9	90.9	835	416	86	7.9	3.0	201	0.68	0.45	12	2.3	2.1
28	金	コッペパン 牛乳 カレーフライドチキン ブロッコリーのソテー カラフルスープ														462.99
		591	29.0	23.3	70.1	951	305	77	1.6	2.3	179	0.40	0.52	53	5.6	2.5
一日あたりの平均		612	25.9	19.1	88.4	807	342	97	3.2	2.8	286	0.57	0.52	31	6.0	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	94	106			98	193	108	142	143	143	131	125	133	107