

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

1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	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	
7	水	米飯 牛乳 ツナカレー フライビーンズ コーンキャベツ	640	24.8	18.7	101.8	729	358	95	2.2	3.1	200	0.65	0.52	34	9.8	1.9
8	木	米飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ せんざい 田舎汁	641	26.0	16.0	102.5	603	332	90	2.8	3.3	190	0.54	0.54	11	5.3	1.5
9	金	食パン 牛乳 煮込みハンバーグ 小松菜のソテー コーンポタージュ	625	26.1	24.8	76.3	1083	537	160	6.3	2.5	186	0.42	0.56	22	7.0	2.7
13	火	米飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き 辣白菜	702	26.2	28.0	90.9	814	292	130	5.3	3.1	155	0.75	0.46	16	2.5	2.1
14	水	ソフト麺 牛乳 和風卵あん 粉ふきいも 大根の煮物	578	28.6	14.5	86.1	774	337	90	2.5	2.5	230	0.36	0.53	34	9.2	2.1
15	木	米飯 牛乳 ワカサギのから揚げ じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁	593	25.2	18.0	87.8	706	344	100	2.1	3.2	152	0.51	0.47	15	5.5	1.6
16	金	コッペパン 牛乳 鶏肉のワイン煮 豆のサラダ かぶのスープ	601	30.6	24.1	67.8	1026	313	88	1.9	2.9	196	0.40	0.57	31	5.5	2.6
19	月	米飯 牛乳 豚肉のカレー焼き カラフルサラダ 秋の岐福味噌汁	629	31.4	19.7	90.6	656	300	94	2.3	3.6	150	0.90	0.52	49	4.4	1.6
20	火	米飯 牛乳 アユの甘だれ 上之保ゆずの香りあえ 円空さといもの郡上味噌汁	578	23.0	17.9	85.6	672	421	89	2.5	2.7	189	0.56	0.45	22	3.2	1.6
21	水	ソフト麺 牛乳 ミートソース カワハギの天ぷら コーンもやし	680	28.7	22.0	93.1	1083	325	72	1.9	2.7	211	0.47	0.48	10	4.8	2.8
22	木	米飯 牛乳 大豆入りツナごはん 鶏肉と角麩のうま煮 ハツシモ米麺汁	633	30.6	16.1	95.3	757	300	98	2.5	3.3	174	0.65	0.48	15	4.8	1.9
23	金	米飯 牛乳 鶏肉のバルサミコソース ほうれん草のソテー ペンネのクリームスープ	667	28.7	27.0	79.2	939	352	87	1.9	2.6	255	0.39	0.59	25	4.0	2.4

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

1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	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	
26	月	米飯 牛乳 鶏肉のオランダ煮 煮なます 味噌汁	646	26.7	21.9	87.1	761	309	90	2.6	3.1	802	0.56	0.51	13	2.4	456.20
27	火	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 豚汁 オレンジ	634	25.6	18.5	97.6	911	332	113	2.4	2.8	149	0.59	0.43	18	4.9	477.60
28	水	小型パン 牛乳 アサリのスパゲティ ポトフ フルーツヨーグルト	564	25.3	18.1	78.9	923	324	97	8.4	3.2	168	0.46	0.48	45	9.3	531.03
29	木	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが チンゲンサイの炒め物 白菜と肉団子のスープ	612	26.8	19.0	91.9	767	396	96	3.7	2.9	201	0.72	0.50	30	7.4	500.62
30	金	黒パン 牛乳 チキンビーンズ オムレツ 野菜のソテー	603	26.6	19.6	84.5	954	365	98	3.2	2.5	265	0.42	0.57	32	9.8	501.28
一日あたりの 平均		625	27.1	20.2	88.1	833	349	99	3.2	2.9	228	0.55	0.51	25	5.9	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(%)		96	98	112			100	198	107	147	114	138	127	99	130	110	