

# 10月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)  
 エネルギー =670Kcal (650Kcal)  
 たんぱく質 =27.1g (21.1g~32.5g)  
 しじふ =21.9g (14.4g~21.6g)

\*栄養価(基準値)は、小学校3・4年生の数値です。  
 中学生は、この約1.3倍になります。



令和5年 9月29日  
 弟子屈町学校給食センター

日	こんだてめい		黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
	しゅしよく	ふくしよく			
2日	ごはん	さばのみそに だいこんときゅうりのそくせきつけ いなかじる	こめ	さば	
月曜				かつお 牛乳 ★ とうふ	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン ながねぎ・にんじん・ごぼう・つきこんやく
3日	コッペスライス	とりにくのクリームに はるさめスープ りんごジャム	こむぎこ・あぶら・いも・バター・生クリーム・でんぷん	とりにく・牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ ★
火曜			はるさめ さとう・コーンスターチ	とりにく・たまご 牛乳	ながねぎ・こまつな・しいたけ ★ りんご
4日	ごはん	豚肉の辛みそ丼(カミソリ) もやしサラダ(中華風) みそしる(わか)	こめ ごま・さとう・でんぷん・ごま油	ぶたにく	たまねぎ・しょうが・ピーマン・グリーンピース
水曜			ごま油・さとう・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
5日	ごはん	キーマカレー フルーツヨーグルトあえ	こめ・いも・カレールー・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
木曜			生クリーム・さとう	牛乳	
6日	ラーメン	しおやさいラーメン ぎょうざ(2コ)	ラーメン・ごま油・ごま	ぶたにく・とりにく	はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん・にんにく ・しょうが・たけのこ
金曜			でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	牛乳	
10日	チーズロールパン	オープンオムレツ ブロッコリーのツナあえ 雑穀のスープ	こむぎこ 生クリーム・バター マカロニ・マヨネーズ	たまご・ぶたにく・チーズ まぐろ 牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン・トマト ブロッコリー・にんじん・きゅうり
火曜				とりにく	たまねぎ・しいたけ・にんじん ★
11日	ごはん	煮込み肉丼 はくさいのおひたし みそしる(がけ)	こめ さとう	ぶたにく	たまねぎ・つきこんやく
水曜				かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
12日	ごはん	大根とぶたにくのもの わかめあえ みそしる(とうふ・ねぎ)	こめ さとう・あぶら ごま油・ごま・さとう	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
木曜				とりにく・わかめ 牛乳 ★ とうふ・あげ	きゅうり・もやし・つきこんやく ねぎ
13日	スパゲッティ	クリームスープスパゲッティ パンプキンパバロア	スパゲッティ・あぶら・こむぎこ・バター・なまクリーム	とりにく・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ
金曜			さとう・あぶら・でんぷん	牛乳	
16日	ごはん	おやかどん さんしょくやさいのごまあえ みそしる(フノリ)	こめ あぶら・さとう ごま・さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース ★
月曜				牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
17日	コッペスライス	マカロニサラダ とりときのこのスープ チョコレートクリーム	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	きゅうり・たまねぎ・にんじん ★
火曜			こむぎこ・さとう・バター	とりにく 牛乳	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
18日	わかめごはん	にくじゃがコロッケ もやしサラダ(みそ・マヨネーズ) みそしる(こまつな・あげ)	こめ・ごま・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん・ラード・さとう	ぶたにく・わかめ	たまねぎ
水曜			マヨネーズ・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
19日	ごはん	とりのてりやき ほうれんそうのおひたし みそしる(たまねぎ)	こめ さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく
木曜				かつお 牛乳	ほうれんそう・もやし・しめじ
20日	うどん	みそキムチうどん きよほう(ぶどう)ゼリー	うどん	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん ★
金曜			さとう	牛乳	ねぎ・はくさい・にんじん・ごぼう・しいたけ・にんにく・しめじ・しょうが ぶどう
23日	ごはん	マーボーとうふ はるまき わかめスープ	こめ でんぷん・さとう・ごま油 こむぎこ	ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
月曜				ぶたにく 牛乳	たまねぎ・もやし・たけのこ ★
24日	ミルクロールパン	ポトフ かぼちゃのサラダ ヨーグルト	こむぎこ いも	とりにく・ウインナー	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
火曜			マヨネーズ・さとう	ベーコン 牛乳	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ
25日	ごはん	ましゅうわぎゅうのビーフカレー だいこんのレモンあえ	こめ・いも・バター・カレールー・ハヤシルウ	ぎゅうにく(ましゅうわぎゅう)	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
水曜			さとう	牛乳	
26日	ごはん	チャプチェ ナムル みそしる(ナメコ)	こめ・はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほうれんそう・にんにく
木曜				牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
27日	ラーメン	みそやさいラーメン はちみつレモンゼリー	ラーメン・バター・ごま	ぶたにく・とりにく	たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい ・ながねぎ・しょうが
金曜			さとう・はちみつ	牛乳	レモン
30日	ごはん	しろみ魚のフライ きりぼし大根のもの けんちんじる	こめ パンこ・マヨネーズ さとう	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
月曜			いも・あぶら	とりにく・あげ・ひじき 牛乳 ★ とうふ・あげ・とりにく	にんじん・だいこん にんじん・ごぼう・ねぎ
31日	コッペスライス	ミートローフ・デミグラスソース はくさいのスープ パイナップルジャム	こむぎこ パンこ・ハヤシルウ・さとう・バター	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ ★
火曜			さとう・コーンスターチ	とりにく・ベーコン 牛乳	はくさい・にんじん・しいたけ パイナップル

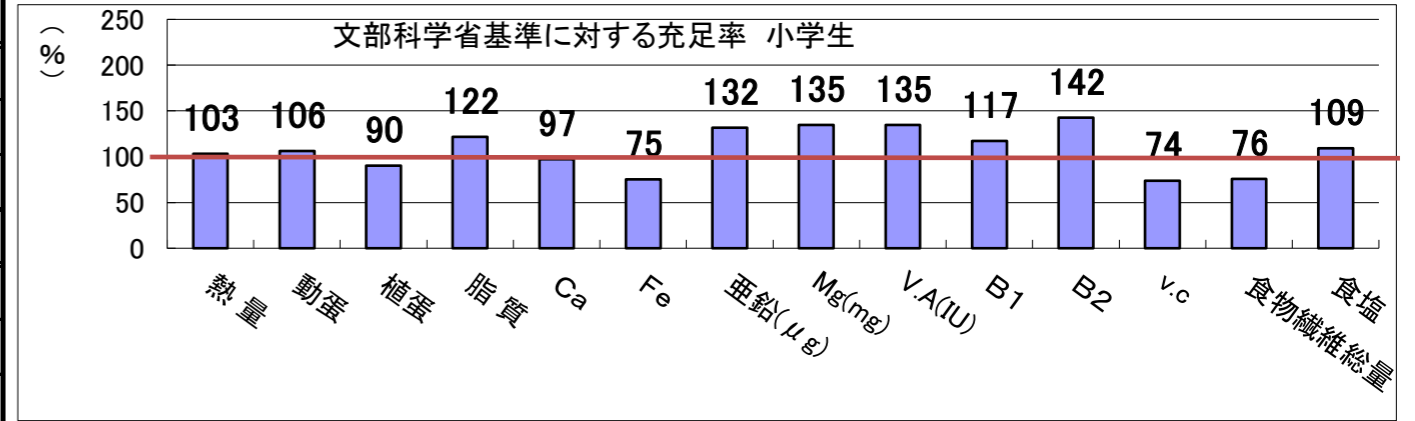
\*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 \*牛乳は毎日つきます。  
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

添加物一覧 令和5年10月

日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
2日	さばのみそに	サバの味噌煮⇒	さば、タレ〔還元水あめ〕、タレ〔みそ〕、タレ〔発酵調味料〕、タレ〔糖類(砂糖)〕、タレ〔糖類(果糖)〕、タレ〔でん粉〕、水、大豆				
	だいこんときゅうりのそくせきつけ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
月曜	いなかじる	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	とりにくのクリームに	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料				
火曜	ほろぎめスープ						
	りんごジャム	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC				
4日	豚肉の辛みそ丼(おミソ丼)	食塩無添加味噌⇒ 豆板醤⇒	大豆、米、食塩 唐辛子、そら豆、食塩、清酒	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
	もやしのサラダ(中華風)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩		
水曜	みそしる(わか)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	キーマカレー	エバラ ハヤシルウ 濃調⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスパーメントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイオン、りんごペースト、ポークエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	ブルドック中濃ソース⇒	醸造酢、糖類(ブドウ糖果糖液糖・砂糖)、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・リンゴ・その他)、香料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)
木曜	フルーツヨーグルトあえ	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC				
	しおやさいラーメン	華味塩味⇒	食塩、砂糖、動物油脂、玉ねぎ、植物油、チキンエキス、酵母エキス、香料、ビーフエキス、調味料(アミノ酸等)、L-グルタミン酸Na・5'-リボヌクレオチドNa・コハク酸2-Na)、にんにく、トマト、酸味料(D-リンゴ酸)、増粘多糖類(タマリンドガム・キサンタンガム・寒天) 原材料の一部に小麦				
金曜	ぎょうざ(2コ)	ぎょうざ	半端揚げ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、めん粉加工食品、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香料、皮(小麦粉、植物油、糖類(水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖)、大豆粉、粉末状植物性たん白、醸造酢、発酵調味料、しょうゆ)、水、加工デンプン、炭酸Ca、調味料(アミノ酸)、ピロリン酸鉄、乳化剤、トレハロース、pH調整剤				
	オープンオムレツ	サルサポモドーロ⇒	トマト、たまねぎ、食用植物油、オリーブオイル、大豆油、にんにく、食塩、乾燥パプリカ、香料、クエン酸				
火曜	ブロッコリーのツナあえ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)				
	わかめのスープ						
11日	煮込み肉丼	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	はくさいのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
水曜	みそしる(わか)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	大根とぶたにくのもの	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩
木曜	わかめあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩		
	みそしる(とうふ・ねぎ)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
13日	クリームスープバゲット	コンソメ⇒	食塩、砂糖、乳糖、食用加工油脂、しょうゆ、チキンエキス調味料、酵母エキス、香料、オニオンエキス/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉を含む)	脱脂粉乳⇒	生乳		
	パンフキンパバロア	パンフキンパバロア	かぼちゃペースト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、豆乳加工食品(植物油、豆乳クリーム、砂糖類、その他) 水溶性食物繊維、食塩、水、乳化剤(増粘多糖類、加工デンプン) 炭酸Ca、乳化剤使用、pH調整剤使用、香料使用、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース使用、水あめ、安定剤(増粘多糖類)				
16日	おやこどん	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
月曜	みそしる(フノリ)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	マカロニサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
火曜	とりときのこのスープ						
	チョコレートクリーム						
18日	にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ⇒	ばれいしょ、野菜パン粉、玉葱、小麦粉、豚肉、小麦粉加工食品、しょうゆ、粒状大豆たん白、発酵調味料、でん粉、ラード、砂糖、チキンエキス調味料、ポークエキス、食塩、着色料(パプリカ粉末)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、小麦、乳成分、大豆				
	もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ)	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩		
水曜	みそしる(こまつな・あげ)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	とりのてりやき	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
木曜	ほうれんそうのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みそしる(たまねぎ)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
20日	みそキムチうどん	白キムチ⇒	はくさい、だいこん、根菜ネギ、加工糖、粉糖、りんご、並塩、とうがらし、おきあみ、にんにく、しょうが	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	おまかせつけ(福山醸造)	おまかせつけ(福山醸造)	醤油(本醸造・炭酸大豆・小麦)、調味料(あじお)、醸造酢、食塩、さば節)、糖類(果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、米発酵調味料、清酒、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類		
金曜	きよほう(ぶどう)ゼリー	きよほうゼリー	ぶどう果汁(還元)、果糖、砂糖、ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、水、乳化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄Na				
	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出)⇒ キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料 大豆、小麦、食塩	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
月曜	ほろまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ・葱)、粒状植物性たん白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(鶏粉、ゼラチン)				
	わかめスープ						
24日	ポトフ						
	かぼちゃのサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
火曜	ヨーグルト						
	ビーフカレー	エバラ ハヤシルウ 濃調⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスパーメントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイオン、りんごペースト、ポークエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC
25日	だいこんのレモンあえ						
	チャブチェ	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
26日	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒		
	みそしる(なめこ)	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
27日	みそやさいラーメン	華味塩味ラーメンスープ⇒	味噌、食塩、砂糖、動物油脂、醤油、ごま、ネギ、にんにく、生姜、果糖ブドウ糖液糖、小麦粉、ポークエキス、酵母エキス、香料、調味料(アミノ酸等)、L-グルタミン酸Na・5'-リボヌクレオチドNa)、カラメル色素	食塩無添加味噌⇒	大豆、米、食塩	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ、果糖ぶどう糖液糖)、レモン果汁、はちみつ、カル化剤、増粘多糖類、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料(ビタミンB2)、水				
30日	しろみ魚のフライ	白身魚フライ⇒	ホキ、衣(パン粉・小麦粉・澱粉・食塩)、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)		
	きりぼし大根のもの	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類		
月曜	けんちんじる	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	ミートローフ・デミグラスソース	エバラ ハヤシルウ 濃調⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉				
31日	はくさいのスープ	塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖				
	パイナップルジャム						

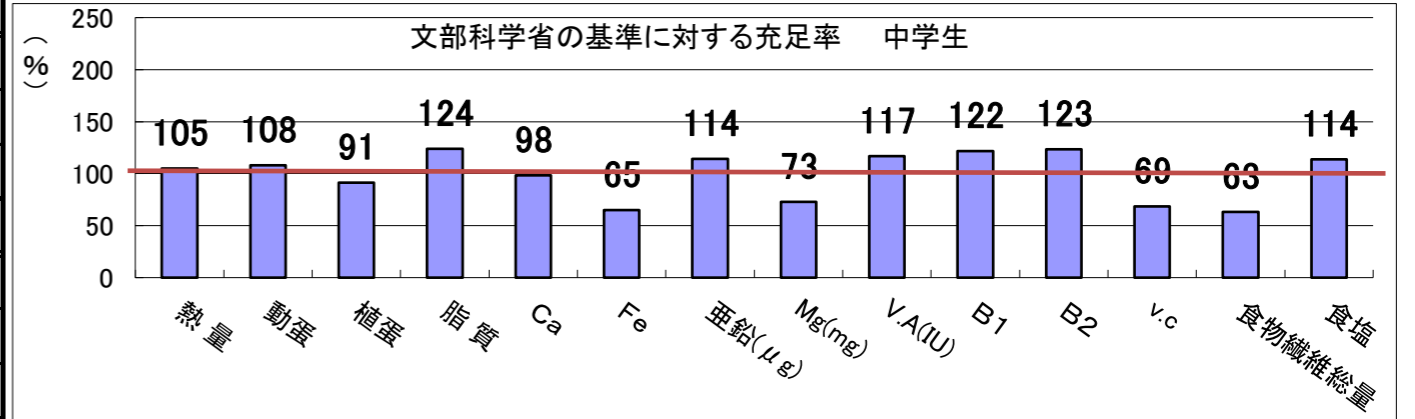
## 平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
264食	充足率	103	106	90	122	97	75	132
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	670	18.1	9.0	21.9	341	2.2	2.6
170.5円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	135	135	117	142	74	76	109
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	67	269	0.47	0.57	18	3.4	2.2

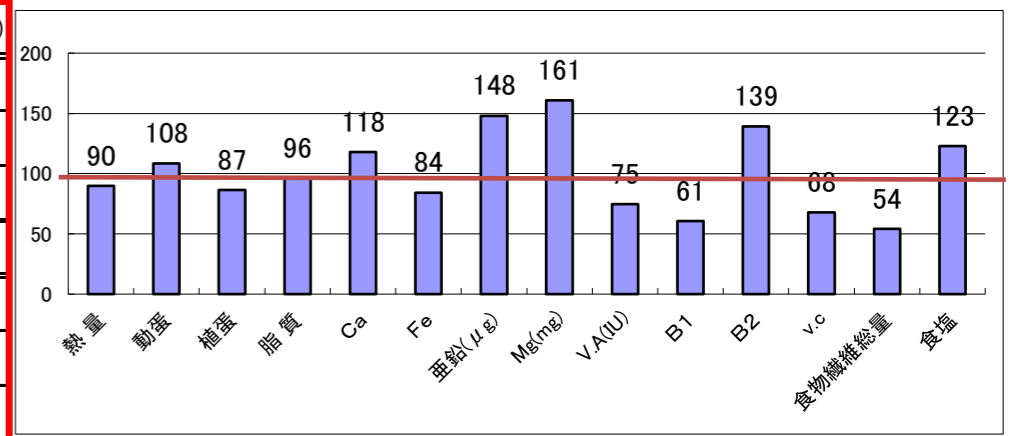


## 平均摂取量及び充足率(中学生)

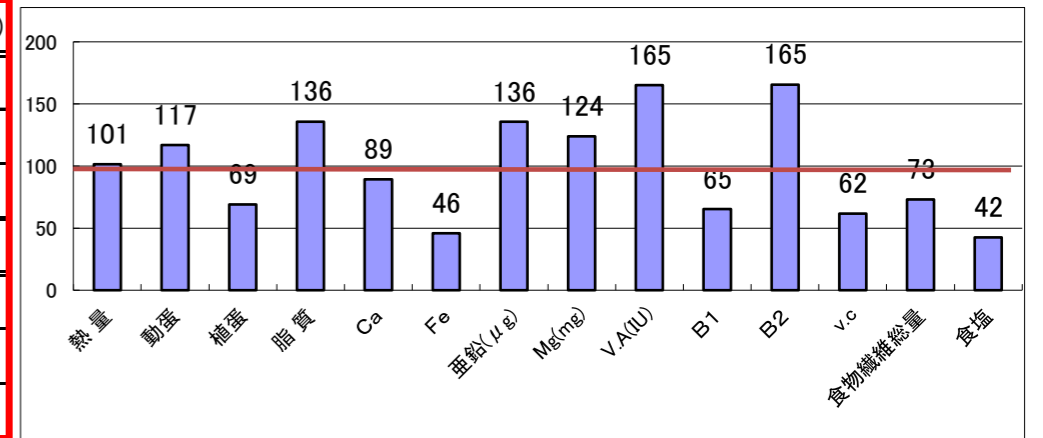
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
229食	充足率	105	108	91	124	98	65	114
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	871	23.5	11.7	28.5	443	2.9	3.4
221.6円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	73	117	122	123	69	63	114
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	88	349.84	0.61	0.74	24.0	4.4	2.8



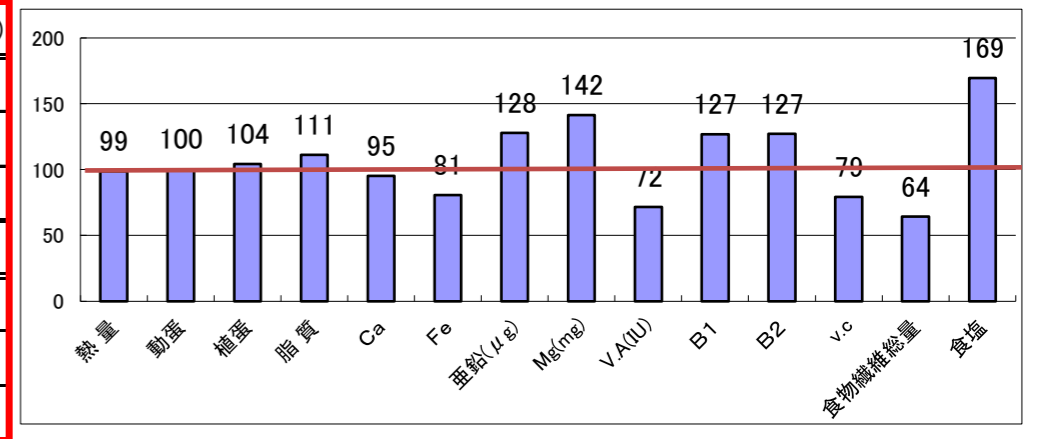
献立名		388食										
10月 2日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 田舎汁 さばの味噌煮 大根ときゅうりの即席漬け	583 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 17.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			274	基準量	583	18	8.7	17.2	413	2.53	2.96	
			中学生・高校	充足率(%)	90	108	87	96	118	84	148	
			114		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			9月15日	摂取量	80	149.1	0.2	0.6	17.0	2.4	2.5	
			96	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	161	75	61	139	68	54	123		



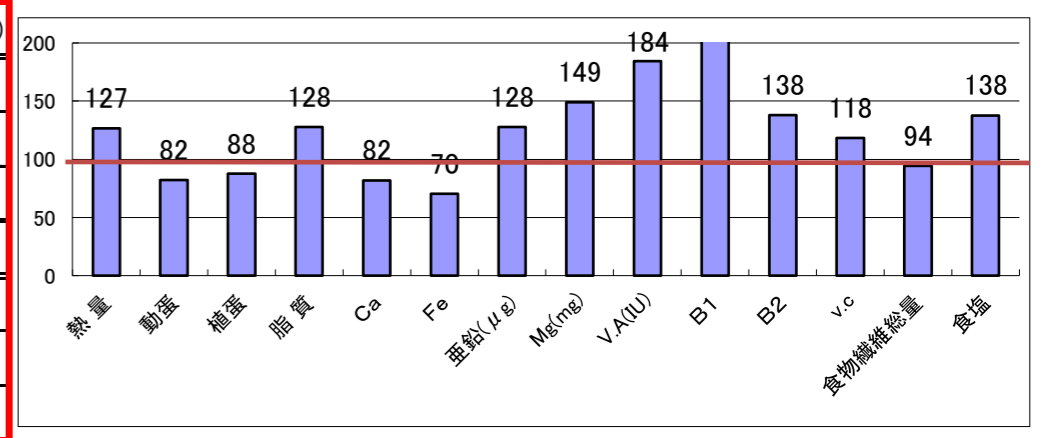
献立名		454食										
10月 3日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 春雨スープ アップルジャム	660 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 24.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			265	基準量	660	20	6.9	24.5	312	1.38	2.71	
			中学生・高校	充足率(%)	101	117	69	136	89	46	136	
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			9月15日	摂取量	62	330.6	0.3	0.7	15.4	3.3	0.8	
			209	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	124	165	65	165	62	73	42		



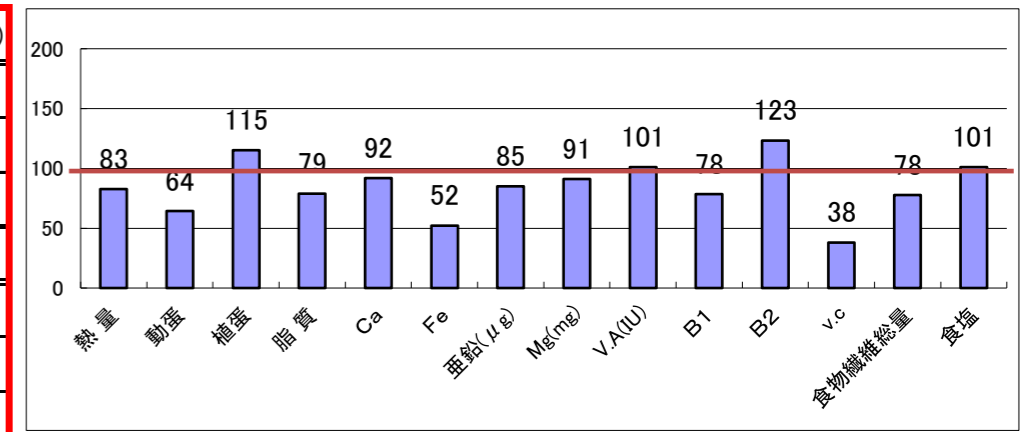
献立名		521食										
10月 4日 水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 もやしのサラダ わかめの味噌汁	641 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			268	基準量	641	17	10.4	20.1	334	2.42	2.56	
			中学生・高校	充足率(%)	99	100	104	111	95	81	128	
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			9月15日	摂取量	71	143.0	0.5	0.5	19.8	2.9	3.4	
			144	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	142	72	127	127	79	64	169		



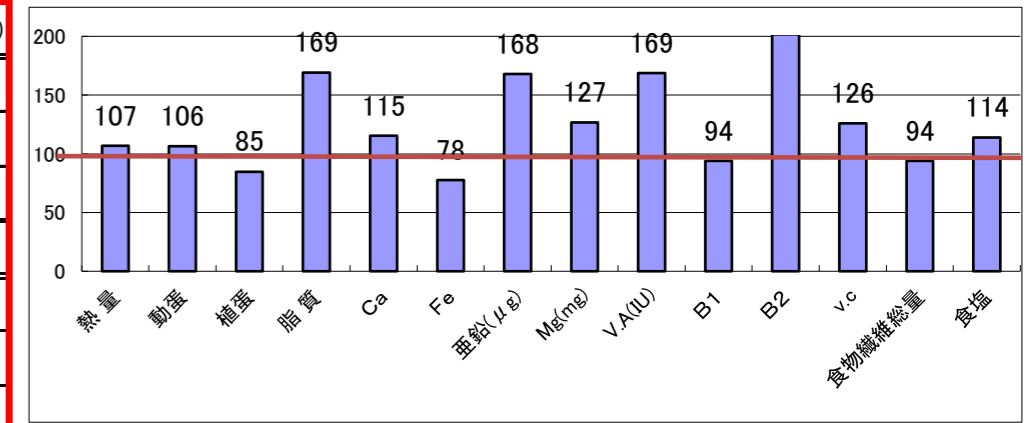
献立名		470食										
10月 5日 木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー ヨーグルトあえ	824 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 23.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			218	基準量	824	14	8.8	23.0	287	2.11	2.56	
			中学生・高校	充足率(%)	127	82	88	128	82	70	128	
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			9月15日	摂取量	74	368.8	1.0	0.6	29.6	4.2	2.8	
			163	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	149	184	240	138	118	94	138		



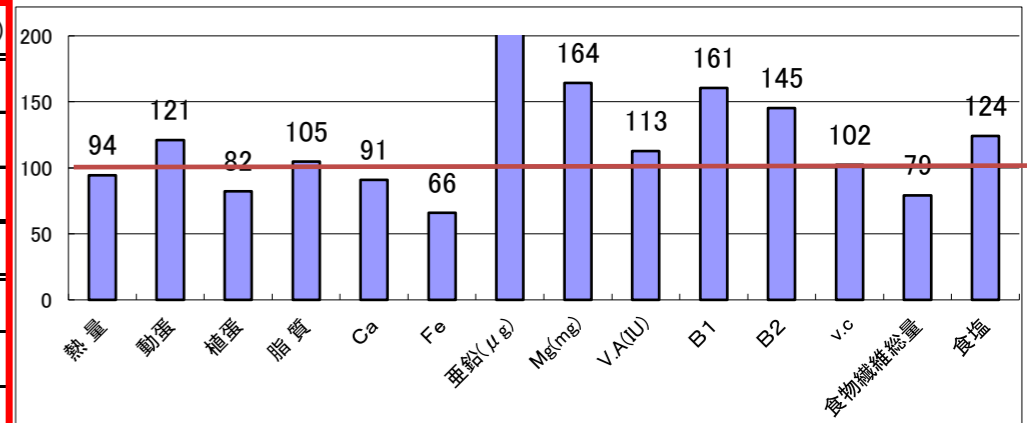
献立名		394食									
献立名		394食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月6日	ぎゅうにゅう塩野菜ラーメン ぎょうざ(2個)	634 kcal タンパク質 25.4g 脂質 18.4g 数量単位	小学生食数 208 中学生・高校生 186 9月15日 184	摂取量 634	14	11.5	18.4	321	1.56	1.70	
				基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
				充足率(%) 83	64	115	79	92	52	85	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量 45	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.0	
				基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
				充足率(%) 91	101	78	123	38	78	101	



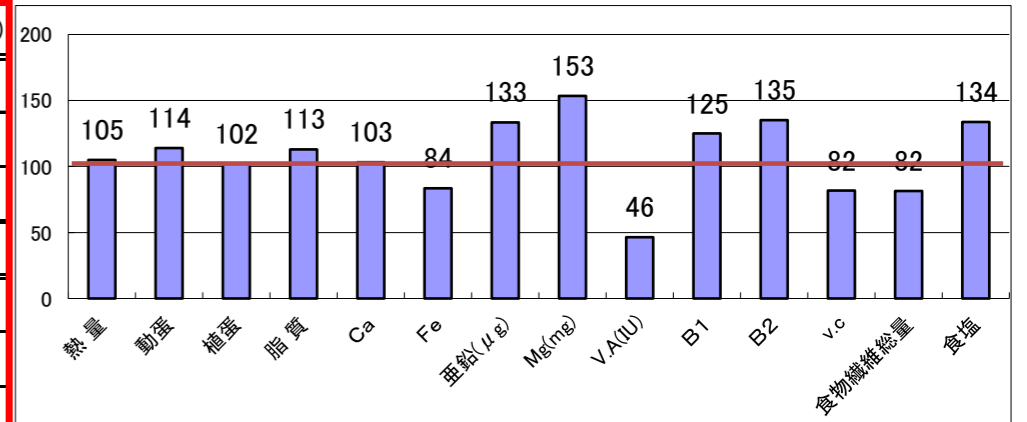
献立名		448食									
献立名		448食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月10日	ぎゅうにゅうチーズロールパン オープンオムレツ フロッコリーのツナ和え 玉葱のスープ	694 kcal タンパク質 26.6g 脂質 30.5g 数量単位	小学生食数 259 中学生・高校生 189 9月15日 230	摂取量 694	18	8.5	30.5	404	2.33	3.36	
				基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
				充足率(%) 107	106	85	169	115	78	168	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量 63	337.6	0.4	0.8	31.5	4.2	2.3	
				基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
				充足率(%) 127	169	94	202	126	94	114	



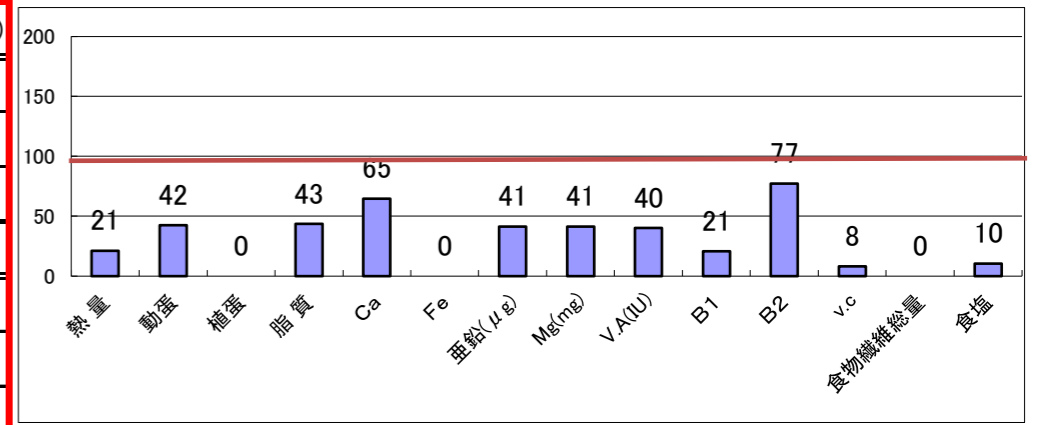
献立名		524食									
献立名		524食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月11日	ぎゅうにゅう煮込み肉丼 お浸し(白菜) 味噌汁(大根1)	613 kcal タンパク質 28.8g 脂質 18.8g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 252 9月19日 169	摂取量 613	21	8.2	18.8	318	1.98	4.03	
				基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
				充足率(%) 94	121	82	105	91	66	202	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量 82	225.2	0.6	0.6	25.6	3.6	2.5	
				基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
				充足率(%) 164	113	161	145	102	79	124	



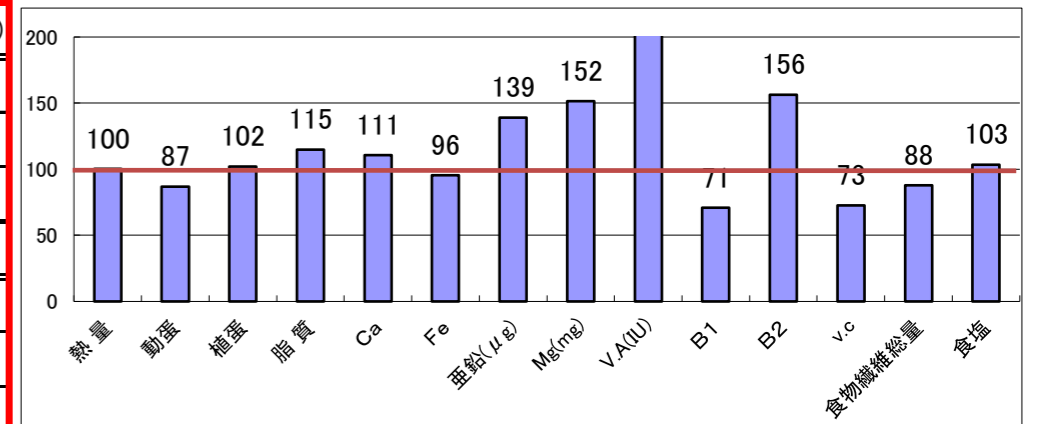
献立名		526食									
献立名		526食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月12日	ぎゅうにゅう精白米 大根と豚肉の煮物 わかめ和え 味噌汁(豆腐・葱)	683 kcal タンパク質 29.6g 脂質 20.3g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 254 9月15日 174	摂取量 683	19	10.2	20.3	361	2.51	2.67	
				基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
				充足率(%) 105	114	102	113	103	84	133	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量 77	92.6	0.5	0.5	20.4	3.7	2.7	
				基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
				充足率(%) 153	46	125	135	82	82	134	



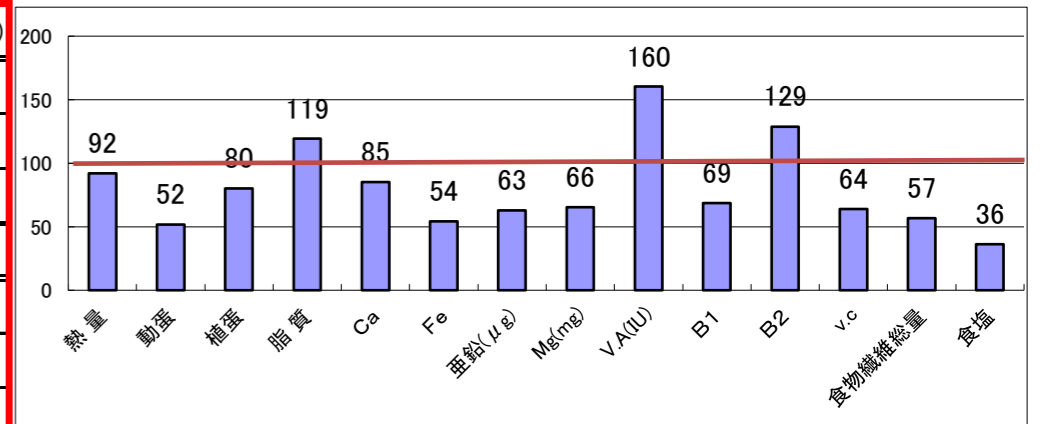
献立名		521食									
		700 kcal	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月13日	ぎゅうにゅう クリームスープパグッティ パンプキンババロア	タンパク質 28.1g 脂質 23.8g 数量単位	270 中学生・高校 251 9月19日 42	700	700	28	0.2	23.8	409	2.80	2.90
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	21	42	0	43	65	0	41
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	93	244.0	0.3	0.6	10.0	4.8	1.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	41	40	21	77	8	0	10



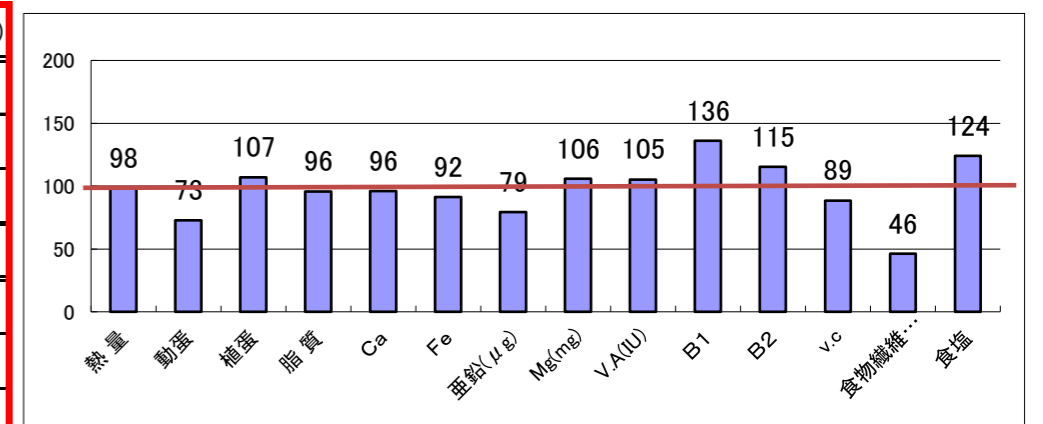
献立名		514食									
		652 kcal	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月16日	ぎゅうにゅう 親子丼 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(ふのり)	タンパク質 25.0g 脂質 20.7g 数量単位	260 中学生・高校 254 9月19日 161	652	652	15	10.2	20.7	388	2.87	2.78
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	87	102	115	111	96	139
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	76	451.6	0.3	0.6	18.2	4.0	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	152	226	71	156	73	88	103



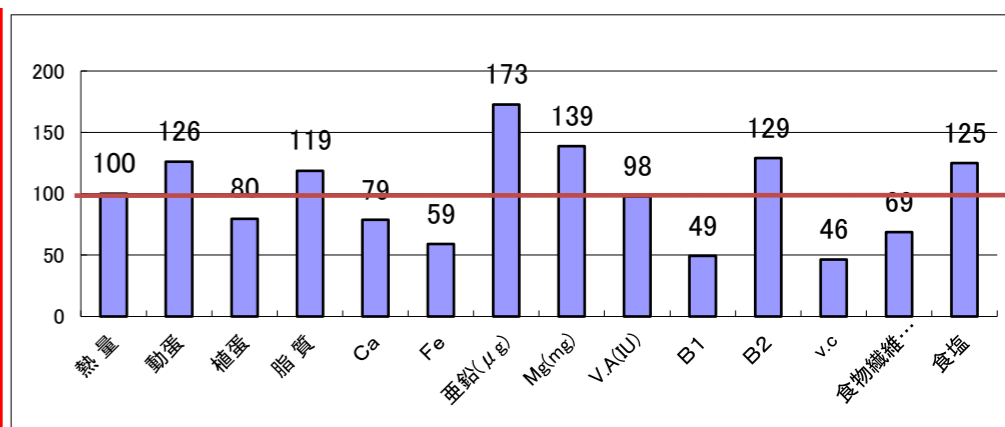
献立名		511食									
		597 kcal	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月17日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ チョコレートクリーム	タンパク質 16.8g 脂質 21.5g 数量単位	261 中学生・高校 250 9月19日 202	597	597	9	8.0	21.5	298	1.63	1.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	52	80	119	85	54	63
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	33	320.4	0.3	0.5	16.0	2.5	0.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	66	160	69	129	64	57	36



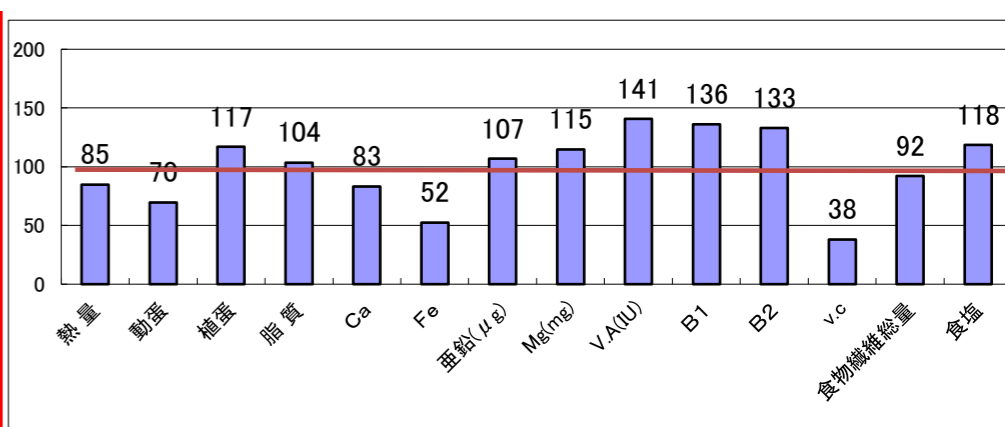
献立名		496食									
		640 kcal	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月18日	ぎゅうにゅう わかめご飯 にくじゃがコロッケ もやしのサラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	タンパク質 23.1g 脂質 17.2g 数量単位	276 中学生・高校 220 9月19日 131	640	640	12	10.7	17.2	336	2.75	1.59
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	73	107	96	96	92	79
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	53	210.6	0.5	0.5	22.2	2.1	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	106	105	136	115	89	46	124



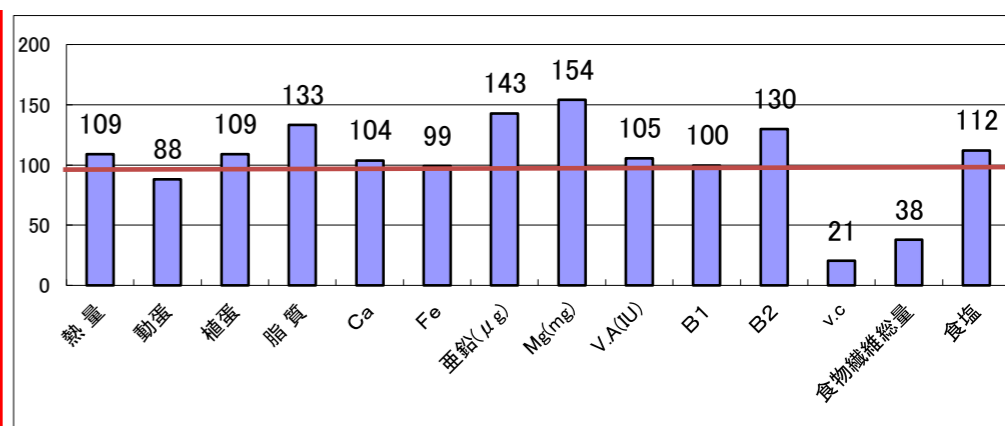
献立名		485食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月19日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き ほうれんそうのお浸し 味噌汁(玉葱・人参)	650 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 21.4 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 222 9月19日 223	摂取量 650 基準量 650 充足率(%) 100	21 17 126	8.0 10.0 80	21.4 18.0 119	275 350 79	1.77 3.00 59	3.45 2.00 173	
			Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 69 基準量 50 充足率(%) 139	196.0 200.0 98	0.2 0.4 49	0.5 0.4 129	11.6 25.0 46	3.1 4.5 69	2.5 2.0 125		



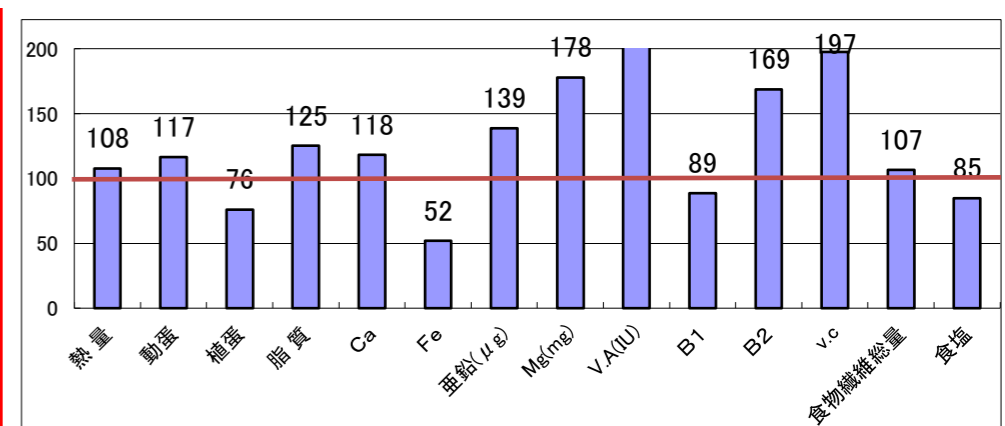
献立名		527食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月20日	ぎゅうにゅう 味噌キムチうどん きょうほう(ぶどう)ゼリー	606 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 18.6 g 数量単位	小学生食数 277 中学生・高校 250 9月19日 144	摂取量 606 基準量 650 充足率(%) 85	12 17 70	11.7 10.0 117	18.6 18.0 104	290 350 83	1.57 3.00 52	2.14 2.00 107	
			Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 57 基準量 50 充足率(%) 115	281.2 200.0 141	0.5 0.4 136	0.5 0.4 133	9.5 25.0 38	4.1 4.5 92	2.4 2.0 118		



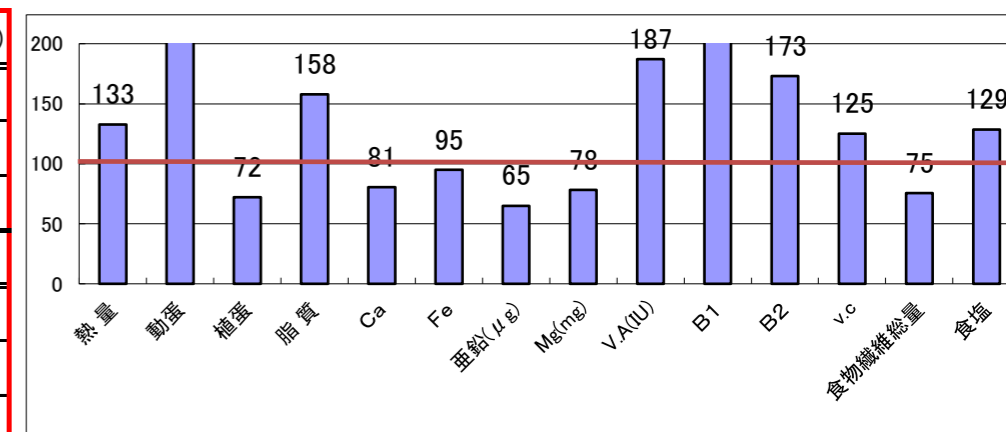
献立名		529食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月23日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き わかめスープ	708 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 24.0 g 数量単位	小学生食数 275 中学生・高校 254 9月19日 175	摂取量 708 基準量 650 充足率(%) 109	15 17 88	10.9 10.0 109	24.0 18.0 133	363 350 104	2.97 3.00 99	2.85 2.00 143	
			Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 77 基準量 50 充足率(%) 154	210.9 200.0 105	0.4 0.4 100	0.5 0.4 130	5.1 25.0 21	1.7 4.5 38	2.2 2.0 112		



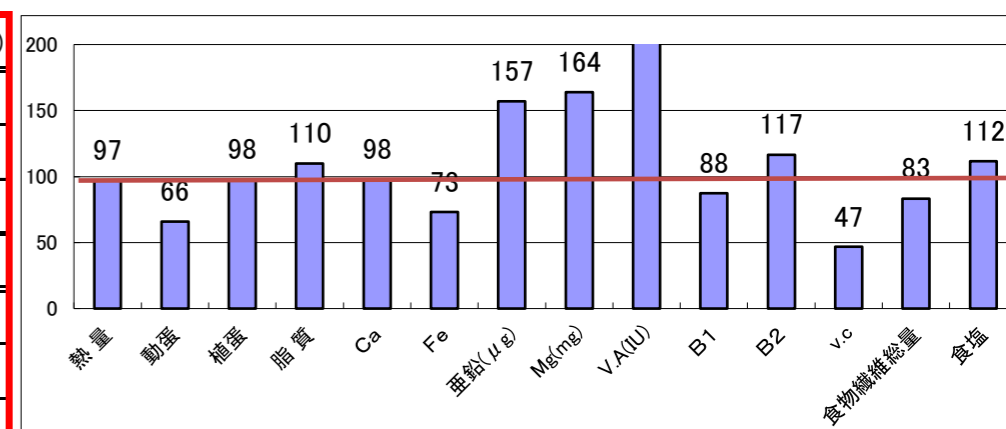
献立名		529食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月24日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ポ・ト・フ かぼちゃのサラダ ヨーグルト	700 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数 276 中学生・高校 253 9月19日 178	摂取量 700 基準量 650 充足率(%) 108	20 17 117	7.6 10.0 76	22.6 18.0 125	413 350 118	1.56 3.00 52	2.77 2.00 139	
			Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 89 基準量 50 充足率(%) 178	448.8 200.0 224	0.4 0.4 89	0.7 0.4 169	49.4 25.0 197	4.8 4.5 107	1.7 2.0 85		



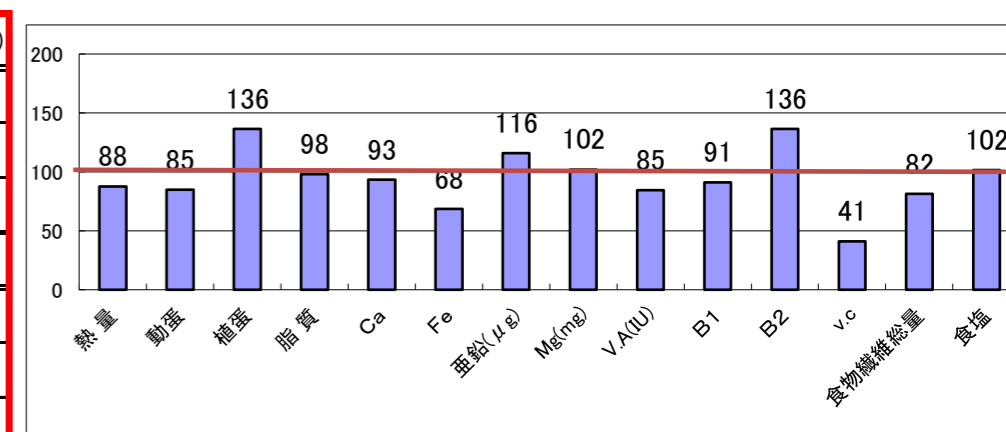
献立名		543食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月25日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ビーフカレー 大根のレモン和え	小学生食数 290 中学生・高校 253 9月19日 226	摂取量	862	42	7.2	28.4	282	2.85	1.30	
			基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			充足率(%)	133	244	72	158	81	95	65	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	39	374.2	1.5	0.7	31.3	3.4	2.6	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	78	187	382	173	125	75	129				



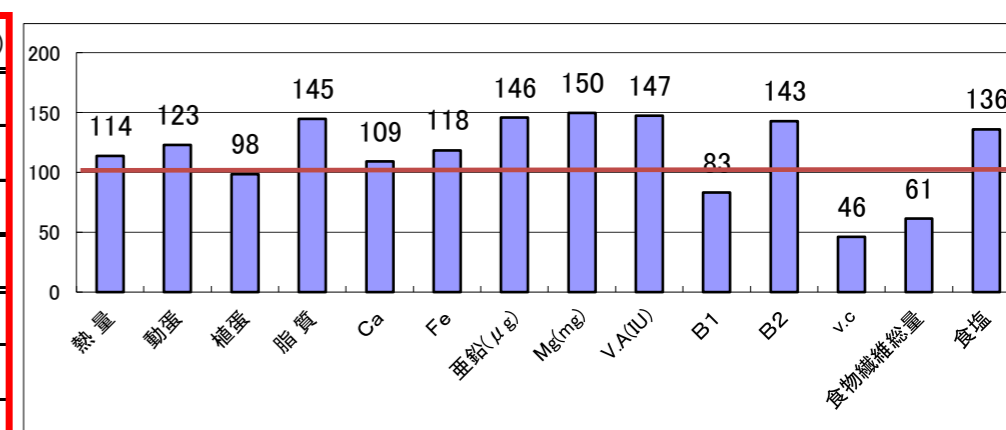
献立名		515食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月26日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 チャプチェ ナムル 味噌汁(ナ)1	小学生食数 262 中学生・高校 253 9月19日 141	摂取量	631	11	9.8	19.8	343	2.20	3.14	
			基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			充足率(%)	97	66	98	110	98	73	157	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	82	418.8	0.4	0.5	11.7	3.8	2.2	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	164	209	88	117	47	83	112				



献立名		525食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月27日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン はちみつレモンゼリー	小学生食数 276 中学生・高校 249 9月19日 189	摂取量	570	14	13.6	17.6	326	2.05	2.32	
			基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	51	169.2	0.4	0.5	10.3	3.7	2.0	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	102	85	91	136	41	82	102				



献立名		408食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
10月30日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 切り干し大根の煮物 白身魚のフライ1 けんちん汁1	小学生食数 254 中学生・高校 154 9月19日 204	摂取量	740	21	9.8	26.1	382	3.55	2.92	
			基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			充足率(%)	114	123	98	145	109	118	146	
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	75	294.6	0.3	0.6	11.5	2.8	2.7	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	150	147	83	143	46	61	136				





献立名		511食										
10月 31日 火曜 日	ぎゅうにゅう せわれコッペパン ミートローフ 白菜(道産)のスープ パイナップルジャム	686 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 25.8 g 数量単位	小学生食数 258 中学生・高校 253 9月19日 193	摂取量	熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	686	18	8.8	25.8	302	1.86	3.35	
				充足率(%)	105	107	88	143	86	62	167	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	65	182.3	0.5	0.6	12.2	3.2	1.8	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	131	91	133	140	49	70	92					

