

10月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
エネルギー = 659Kcal
たんぱく質 = 25.5g
しじふ = 21.1g
(基準値)
(650Kcal)
(21.1g~32.5g)
(14.4g~21.6g)



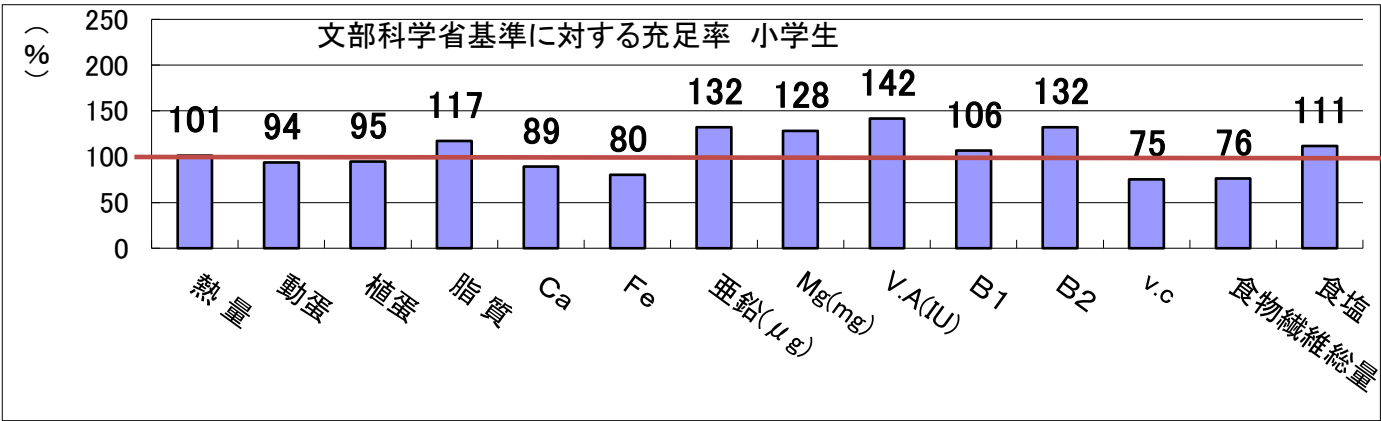
弟子屈町学校給食センター

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
曜 日	しゅしよく	ふくしよく			
1 日	水 曜 日	ごはん ごはん みそしる (たまねぎ)	こめ さとう・あぶら	とりにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
			ごま・さとう	牛乳	こまつな・もやし
				あげ	たまねぎ・にんじん
2 日	木 曜 日	ごはん はくさいのおひたし みそしる (わか)	こめ さとう・あぶら	あげ・たまご・ひじき	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース★
				かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
				わかめ・とうふ★	ながねぎ
3 日	金 曜 日	ラーメン ラーメン みたらしだんご	ラーメン・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ
				牛乳	
			さとう・しらたまこ・でんぶん		
6 日	月 曜 日	ごもくごはん サーモンフライ ぶたじる 十五夜デザート (クレープ)	こめ こむぎ・さとう・あぶら	あげ・だいず・とりにく・かつおぶし・こんぶ	にんじん・たけのこ・ごぼう・まいたけ・こんにゃく
			こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう・パンこ	サーモン (カラフトマス)・だいず	しょうが
			いも	とうふ・ぶたにく 牛乳★	つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが
7 日	火 曜 日	チキンロイヤル コッペスライス ボトフ チョコレートクリーム	あぶら・さとう・みずあめ・こめこ・でんぶん	とうにゅう・だいず	さつまいも
			こむぎこ さとう・ばんこ・でんぶん・こむぎこ・あぶら	とりにく・だいず	とまと・たまねぎ・おろしりんご・にんにく
			いも	とりにく・ウインナー 牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
8 日	水 曜 日	チンジャオロウスウ ごはん ナムル とりときのこのスープ	こめ でんぶん・ごまあぶら・あぶら・さとう	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・ながねぎ
			さとう・ごま・ごまあぶら	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
				とりにく	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ★
9 日	木 曜 日	ごはん キーマカレー コールスローサラダ	こめ いも・カレールー・ハヤシルウ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
			さとう・あぶら・マヨネーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
10 日	金 曜 日	うどん いなかうどん ブルーベリーゼリー	うどん	とりにく・あげ・こうやどうふ・ちくわ	ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう★
				牛乳	
			さとう		ブルーベリー・かんてん
14 日	火 曜 日	ミートローフ・てりやきソース ミルクロールパン マカロニサラダ わかめスープ	こむぎこ パンこ・でんぶん・バター・さとう	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
			マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン 牛乳	きゅうり・たまねぎ・にんじん
				とりにく・わかめ	ながねぎ・しいたけ・にんじん★
15 日	水 曜 日	ごはん さばのしょうがに ひじきのにも みそしる (いも)	こめ さとう	さば	しょうが
			さとう・あぶら	ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳	にんじん・つきこんにゃく
			いも		にんじん・たまねぎ
16 日	木 曜 日	ごはん ぶたにくのからみそどん もやしのサラダ (ちゅうかふう) みそしる (が じ)	こめ ごま・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・しょうが・ピーマン
			ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
				あげ	だいこん・にんじん
17 日	金 曜 日	スパゲッティ スパゲッティ ミニあげパン (シュガー)	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
			こむぎこ・さとう・あぶら		
20 日	月 曜 日	ごはん にくじゃがコロッケ だいこんときゅうりのそくせきづけ よしのじる	こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・ラード・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ
				かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
			でんぶん	とうふ★	ながねぎ・にんじん
21 日	火 曜 日	ポイルウインナー パックケチャップ コッペスライス シーチキンサラダ たまごスープ	こむぎこ	ウインナー	
			マヨネーズ	まぐろ 牛乳	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
				たまご・とりにく	にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ★
22 日	水 曜 日	マーボーだいこん ごはん もやしのサラダ (みそ・マヨネーズ) はくさいのスープ	こめ ごまあぶら・さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
			マヨネーズ・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
				とりにく・ベーコン	はくさい・にんじん・しいたけ★
23 日	木 曜 日	ごはん にくみにくどん ほうれんそうのおひたし みそしる (ナメコ)	こめ さとう	ぶたにく	たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが
				かつお 牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
				とうふ★	なめこ・ながねぎ
24 日	金 曜 日	ラーメン しおやさいラーメン くりのムース	ラーメン・ごまあぶら・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
				牛乳	
			あぶら・さとう・みずあめ・マーガリン・こなあめ・くり	ゼラチン・だいず	
27 日	月 曜 日	ごはん にくどうふ だいこん とちりめんじゃこのあえもの みそしる (こまつな)	こめ さとう・あぶら	ぶたにく・とうふ★	たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
			ごまあぶら	ちりめんじゃこ・かつお 牛乳	きゅうり・だいこん・にんじん
				あげ	こまつな・にんじん
28 日	火 曜 日	とりにくのクリームに チーズロールパン ブロッコリーのツナあえ たまねぎのスープ	こむぎこ あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぶん	とりにく・きゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ★
			マカロニ・マヨネーズ	まぐろ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
				とりにく	たまねぎ・しいたけ・にんじん★
29 日	水 曜 日	ごはん ぎょうざロール はっほうさい はるさめスープ	こめ パンこ・さとう・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・とりにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にら・ながねぎ・にんにく・しょうが・こんにゃく
			ごまあぶら・あぶら・でんぶん	ぶたにく・いか 牛乳	はくさい・きくらげ・にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・しいたけ★
			はるさめ	とりにく・たまご	ながねぎ・こまつな・しいたけ
30 日	木 曜 日	ごはん ハヤシライス サワーキャベツ	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリーンピース★
				牛乳	
			さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
31 日	金 曜 日	うどん カレーうどん パンプキンパバロア	うどん・カレールウ・さとう	ぶたにく	しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ★
				牛乳	
			さとう・あぶら・でんぶん	とうにゅう (だいず)	かぼちゃ

*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。

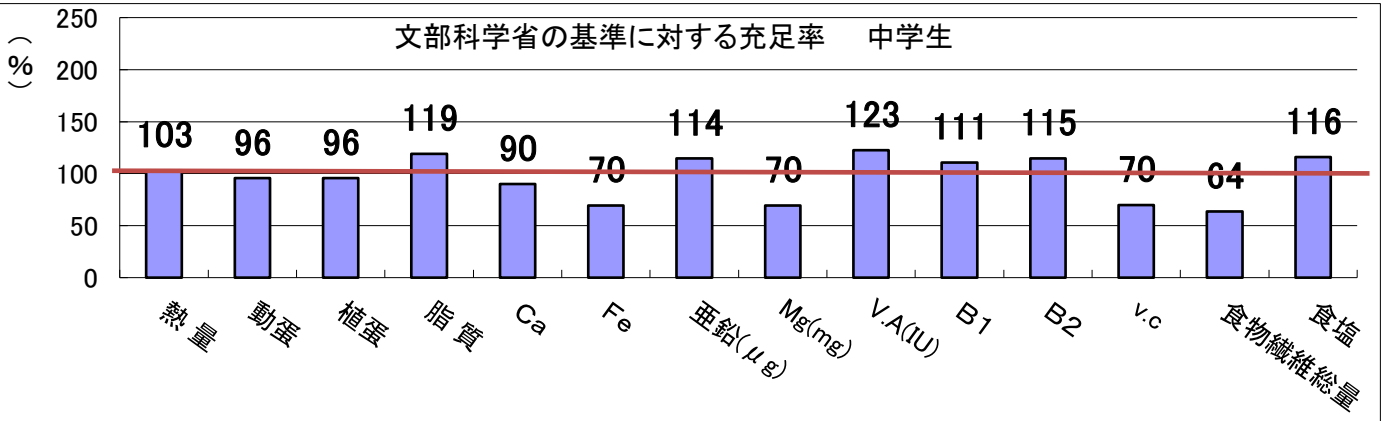
平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 262 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	94	95	117	89	80	132
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	659	16.0	9.5	21.1	311	2.4	2.6
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	128	142	106	132	75	76	111
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	283	0.43	0.53	19	3.4	2.2

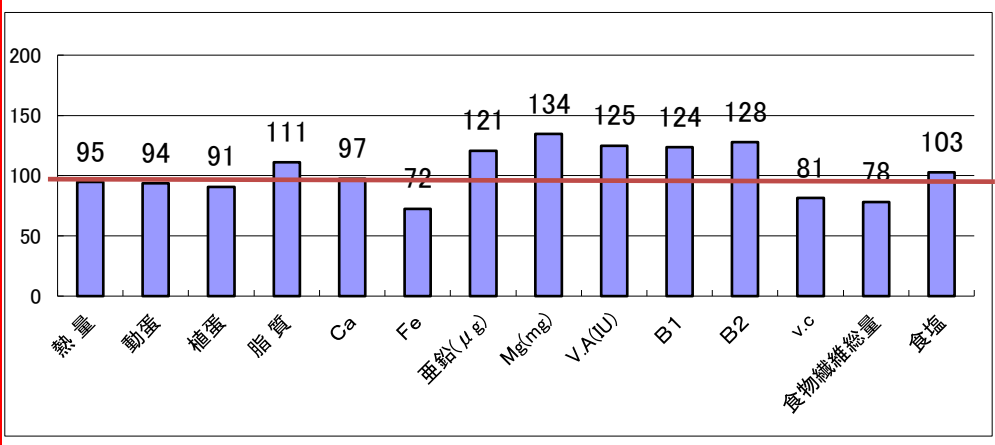


平均摂取量及び充足率(中学生)

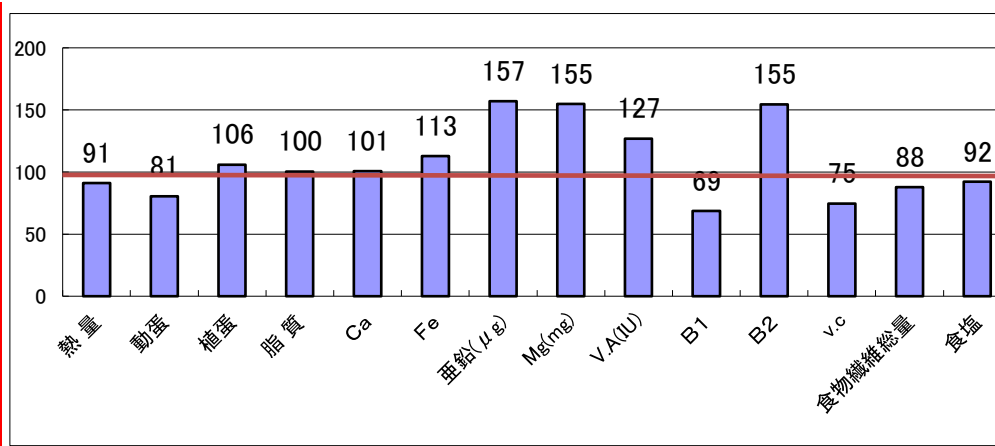
1 日平均食数 206 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	96	96	119	90	70	114
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	857	20.8	12.3	27.4	405	3.1	3.4
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	70	123	111	115	70	64	116
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	368.09	0.55	0.69	24.5	4.5	2.9



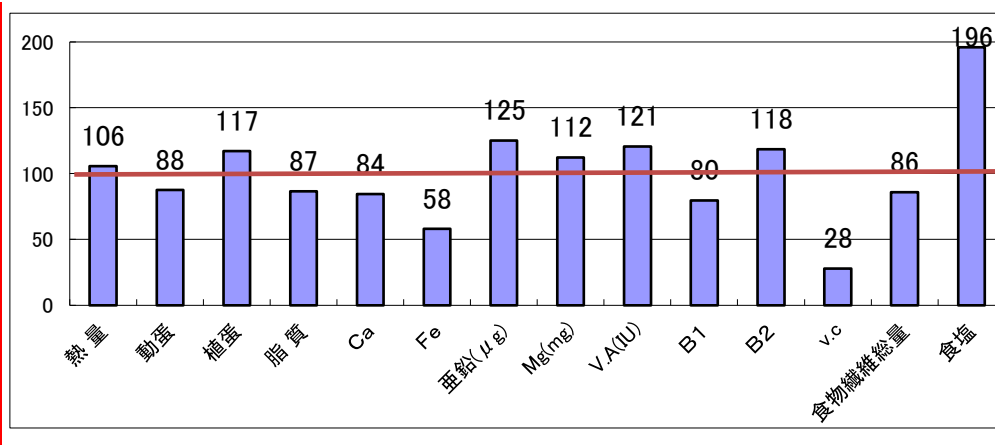
	献立名	404食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月1日水曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と鶏肉の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁(玉葱・あげ)	616 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 242 中学生・高校生 162 9月17日 136	摂取量	616	16	9.1	20.0	341	2.17	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	95	94	91	111	97	72	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	249.6	0.5	0.5	20.4	3.5	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	134	125	124	128	81	78	103



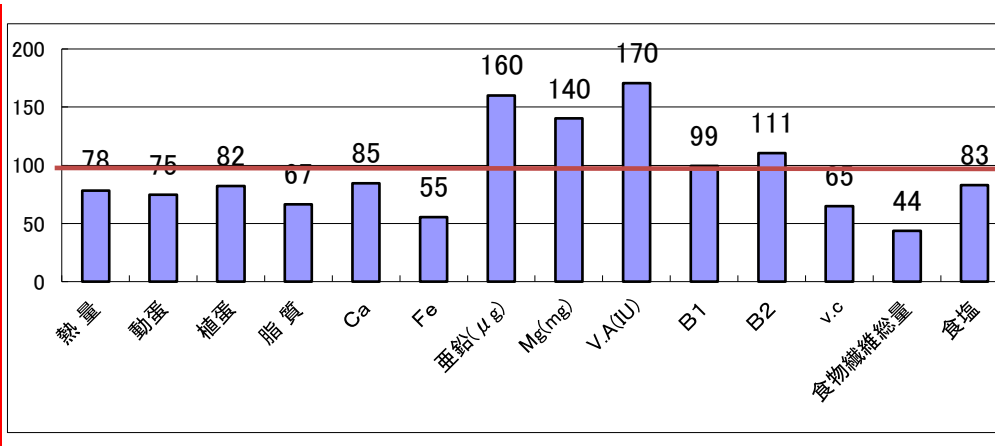
	献立名	487食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月2日木曜日	ぎゅうにゅうあぶたまどん お浸し(白菜) わかめの味噌汁	593 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 18.1 g 数量単位	小学生食数 260 中学生・高校生 227 9月17日 273	摂取量	593	14	10.6	18.1	353	3.39	3.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	81	106	100	101	113	157
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	254.0	0.3	0.6	18.6	4.0	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	155	127	69	155	75	88	92



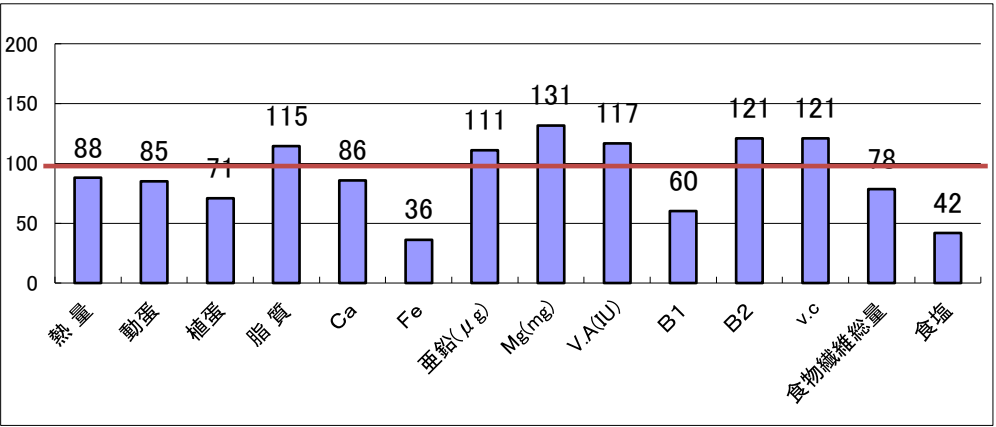
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月3日金曜日	ぎゅうにゅう五目ラーメン みたらし団子	688 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 15.6 g 数量単位	小学生食数 252 中学生・高校生 224 9月17日 169	摂取量	688	15	11.7	15.6	295	1.74	2.50
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	88	117	87	84	58	125
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	56	241.5	0.3	0.5	7.0	3.9	3.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	112	121	80	118	28	86	196



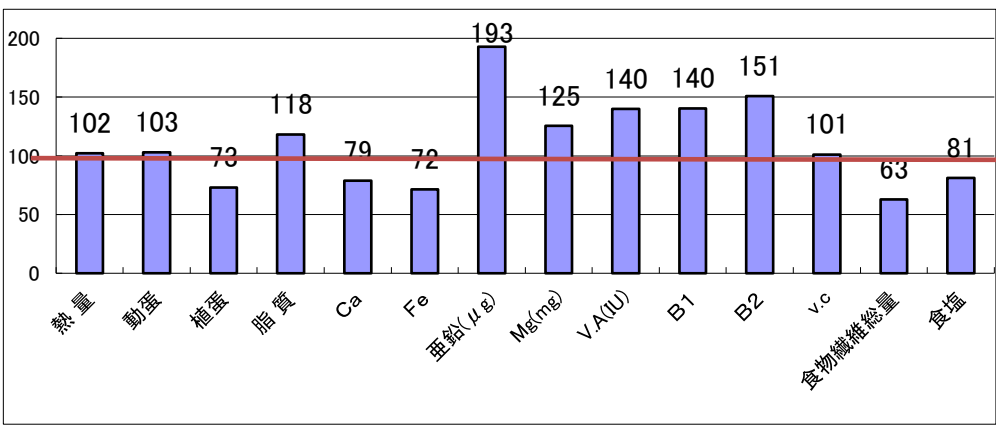
	献立名	465食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月6日月曜日	ぎゅうにゅうごもくごはん 豚汁 サーモンフライ 十五夜デザート(クレープ)	711 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 20.2 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 197 9月17日 100	摂取量	711	22	8.7	20.2	296	1.66	3.20
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	78	75	82	67	85	55	160
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	340.9	0.4	0.4	16.2	2.0	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	140	170	99	111	65	44	83



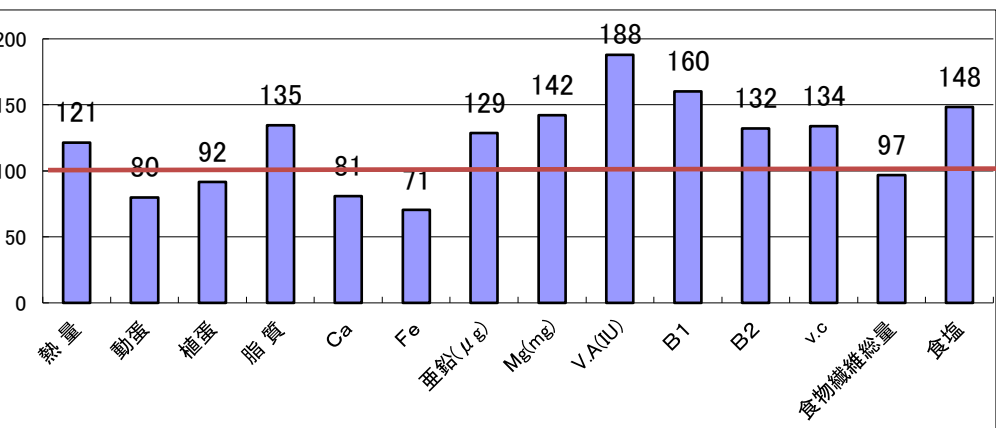
	献立名	489食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月7日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポトフ チョコレートクリーム チキンロイヤル	668 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 24.8 g 数量単位	小学生食数 264 中学生・高校 225 9月17日 183	摂取量	668	20	7.1	24.8	300	1.09	2.22
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	85	71	115	86	36	111
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	66	233.1	0.2	0.5	30.2	3.5	0.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	131	117	60	121	121	78	42



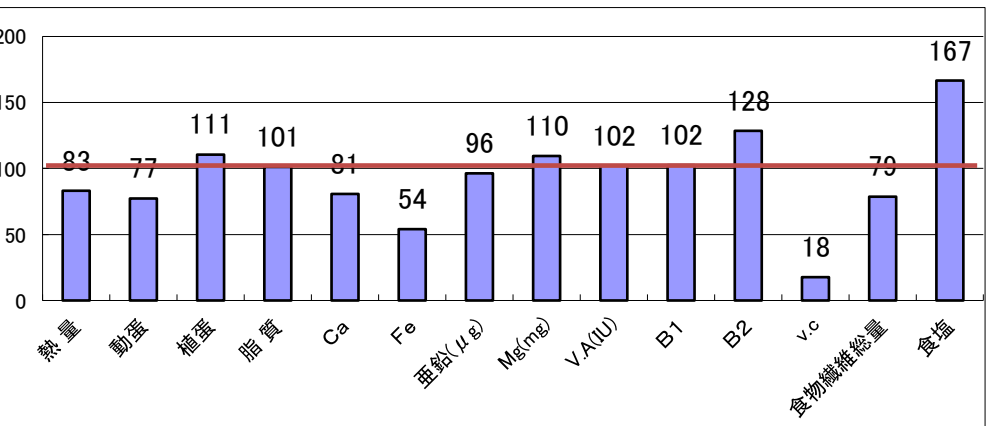
	献立名	494食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月8日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 青椒肉糸 ナムル 鶏ときのこのスープ	664 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 226 9月17日 196	摂取量	664	17	7.3	21.2	275	2.15	3.86
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	103	73	118	79	72	193
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	63	279.8	0.6	0.6	25.3	2.8	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	125	140	140	151	101	63	81



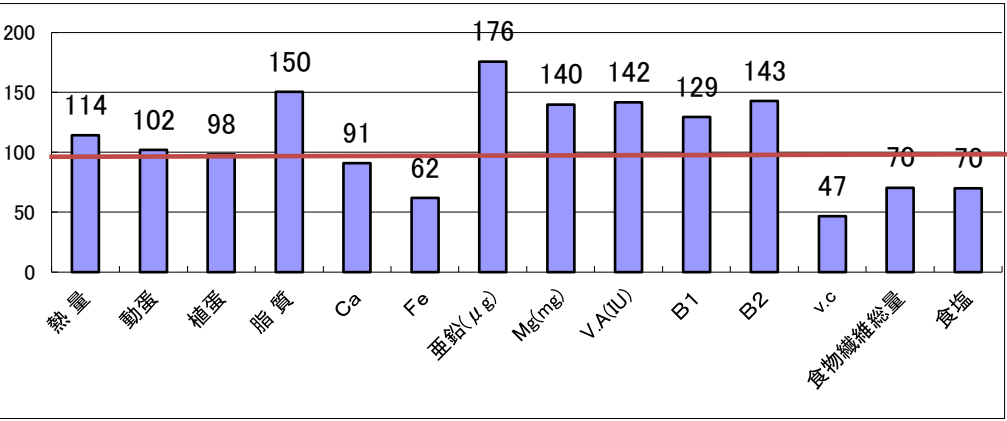
	献立名	430食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月9日木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー コールスローサラダ	790 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 24.2 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 162 9月18日 138	摂取量	790	14	9.2	24.2	283	2.12	2.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	121	80	92	135	81	71	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	375.9	0.6	0.5	33.5	4.4	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
9	牛乳（成分無調整）	99 kg	0	充足率(%)	142	188	160	132	134	97	148



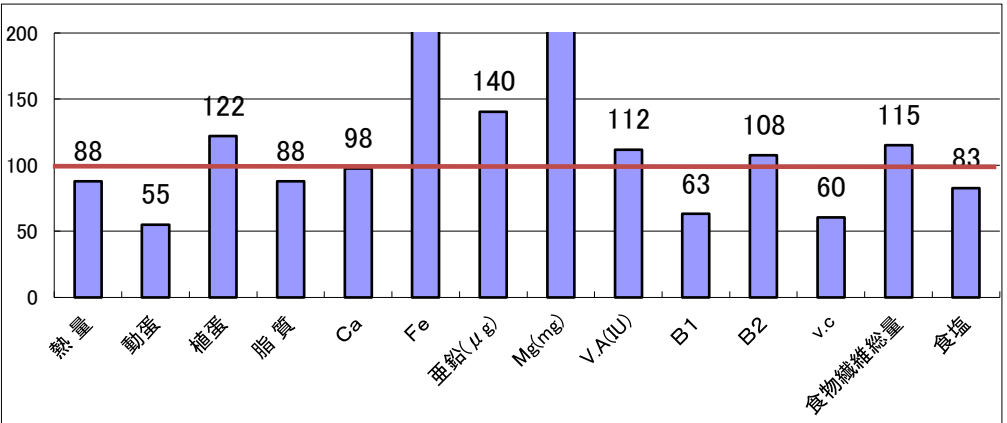
	献立名	428食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月10日金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん ブルーベリーゼリー	586 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 18.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 156 9月17日 164	摂取量	586	13	11.1	18.2	283	1.62	1.93
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	83	77	111	101	81	54	96
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	55	204.4	0.4	0.5	4.4	3.5	3.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	110	102	102	128	18	79	167



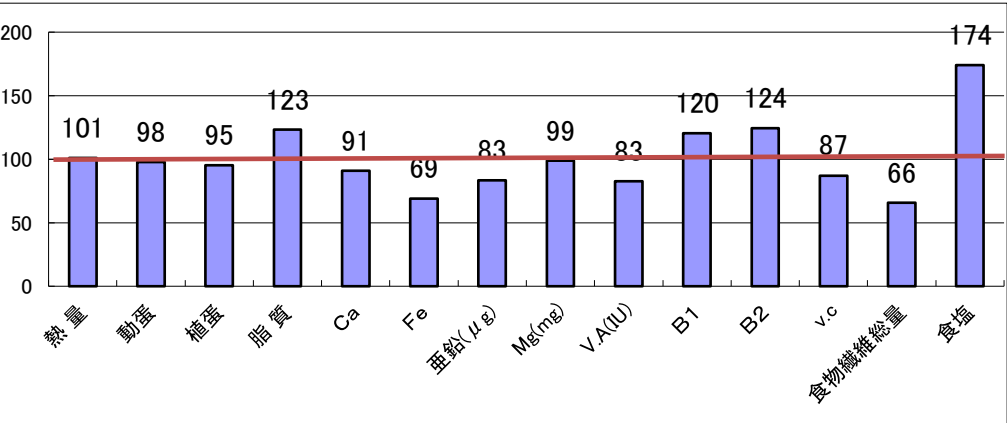
	献立名	435食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月14日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ミートローフ・照り焼きソース マカロニサラダ わかめスープ 1	742 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 27.1 g 数量 単位	小学生食数 273 中学生・高校 162 9月18日 182	摂取量	742	17	9.8	27.1	318	1.86	3.52
14	牛乳（成分無調整）	100 kg	0	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	114	102	98	150	91	62	176
					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	70	283.9	0.5	0.6	11.7	3.2	1.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	140	142	129	143	47	70	70



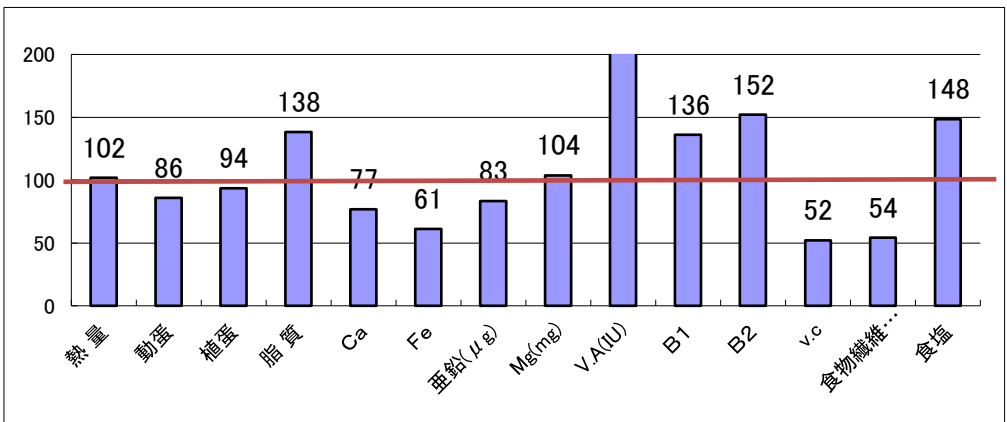
	献立名	500食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月15日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん ひじきの煮物 みそしる（いも） さばのしょうがに	719 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 26.3 g 数量 単位	小学生食数 273 中学生・高校 227 9月17日 90	摂取量	719	17	12.2	26.3	341	11.55	2.81
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	55	122	88	98	385	140
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	101	223.7	0.3	0.4	15.1	5.2	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	203	112	63	108	60	115	83



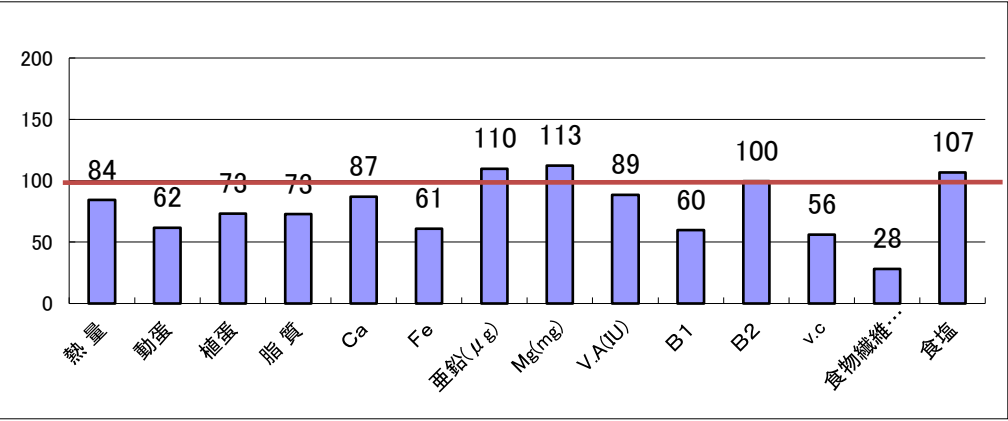
	献立名	430食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月16日木曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 もやしのサラダ（中華風） 味噌汁（大根）	657 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 22.2 g 数量 単位	小学生食数 239 中学生・高校 191 9月17日 135	摂取量	657	17	9.5	22.2	318	2.07	1.66
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	98	95	123	91	69	83
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	165.6	0.5	0.5	21.8	3.0	3.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	99	83	120	124	87	66	174



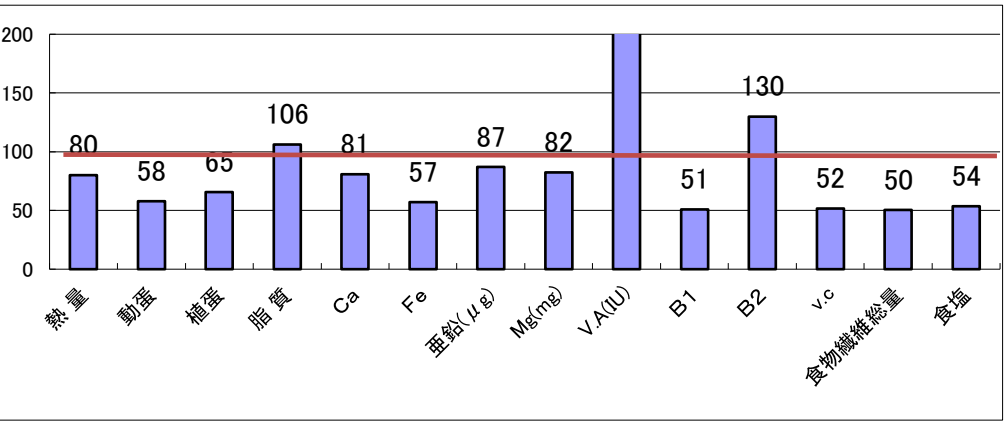
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月17日金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ミニ揚げパン	663 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 24.9 g 数量 単位	小学生食数 240 中学生・高校 189 9月18日 170	摂取量	663	15	9.4	24.9	269	1.84	1.66
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	86	94	138	77	61	83
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	52	606.9	0.5	0.6	13.0	2.4	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	104	303	136	152	52	54	148



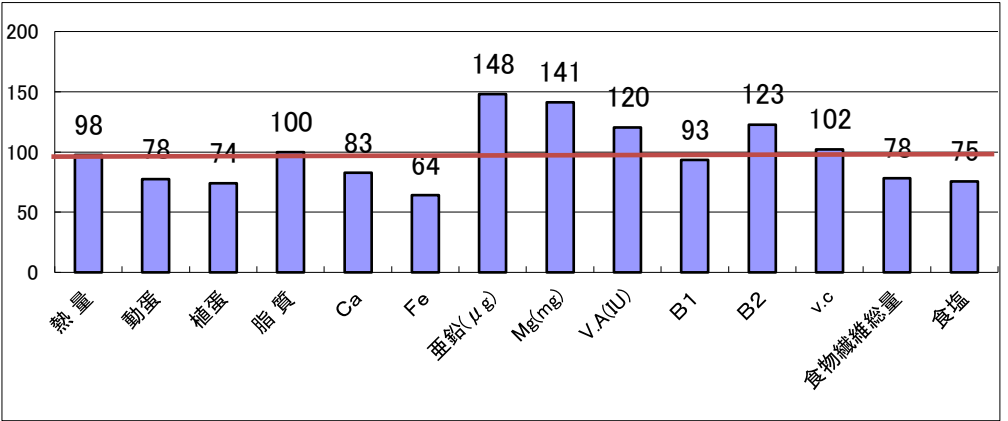
	献立名	473食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月20日月曜日	ぎゅうにゅうごはん にくじゃがコロッケ 吉野汁2 大根ときゅうりのそくせき漬け	549 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 13.1 g 数量単位	小学生食数 245 中学生・高校 228 9月18日 118	摂取量	549	10	7.3	13.1	304	1.83	2.20
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	84	62	73	73	87	61	110
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	56	177.3	0.2	0.4	14.1	1.3	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	113	89	60	100	56	28	107



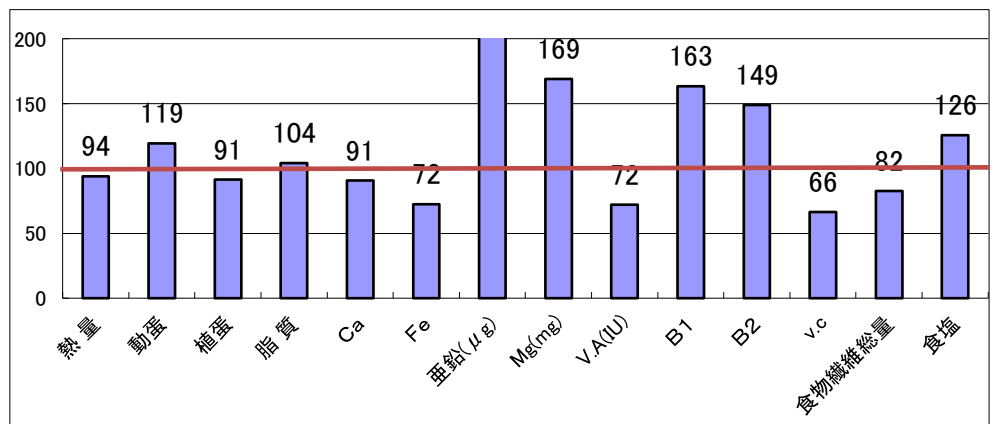
	献立名	494食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月21日火曜日	ぎゅうにゅうコッペスライス ポイルウインナー パックケチャップ シーチキンサラダ たまごスープ	630 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 225 9月18日 159	摂取量	630	18	6.6	25.6	282	1.71	1.74
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	58	65	106	81	57	87
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	41	499.3	0.2	0.5	13.0	2.3	1.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	82	250	51	130	52	50	54



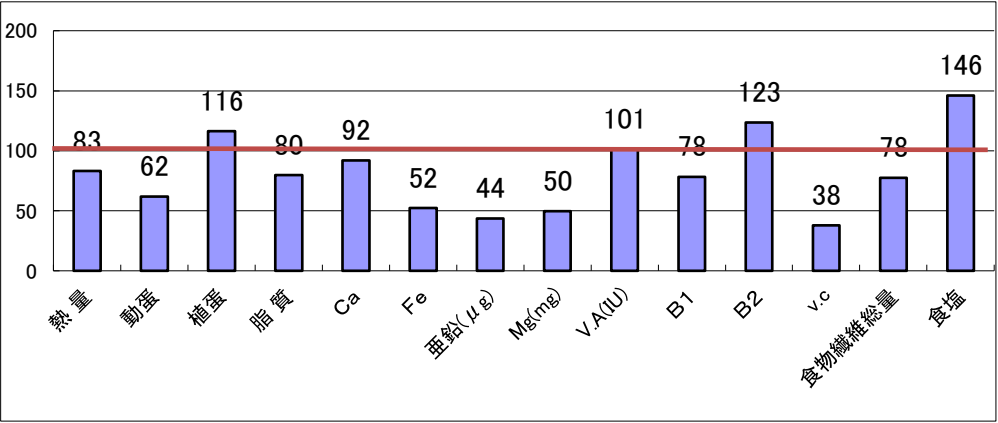
	献立名	498食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月22日水曜日	ぎゅうにゅうごはん マーボ大根 もやしのサラダ (味噌マヨネーズ) 白菜のスープ	635 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 17.9 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 227 9月18日 151	摂取量	635	13	7.4	17.9	290	1.92	2.96
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	78	74	100	83	64	148
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	240.8	0.4	0.5	25.5	3.5	1.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	141	120	93	123	102	78	75



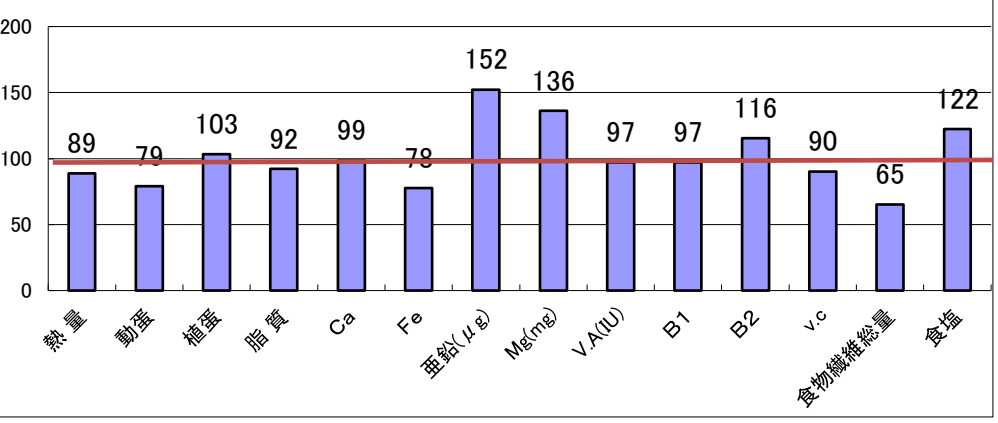
	献立名	501食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月23日木曜日	ぎゅうにゅう煮込み肉丼 お浸し (ほうれん草・もやし) 味噌汁 (なめこ)	611 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 230 9月18日 177	摂取量	611	20	9.1	18.7	317	2.17	4.17
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	119	91	104	91	72	209
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	84	144.1	0.7	0.6	16.6	3.7	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	169	72	163	149	66	82	126



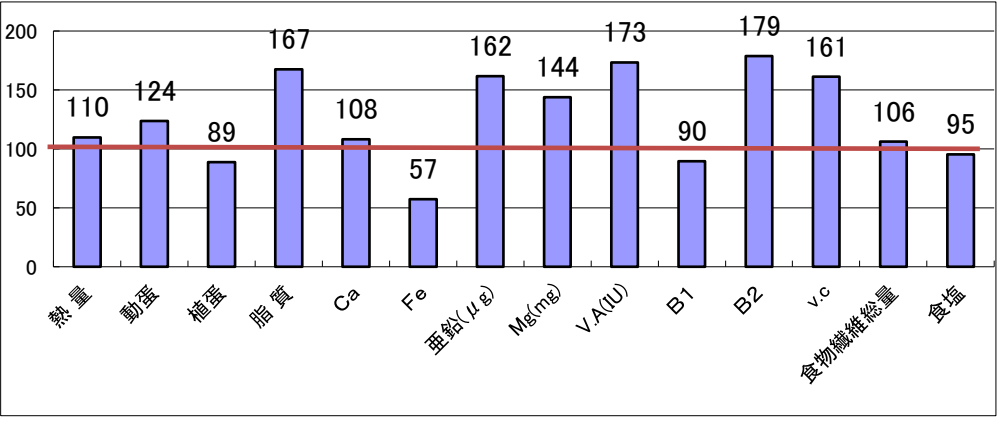
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月24日金曜日	ぎゅうにゅう塩野菜ラーメン くりのムース	643 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 20.8 g 数量単位	小学生食数 273 中学生・高校 222 9月18日 187	摂取量	643	10	12.2	20.8	321	1.56	0.87
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	83	62	116	80	92	52	44
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	25	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	50	101	78	123	38	78	146



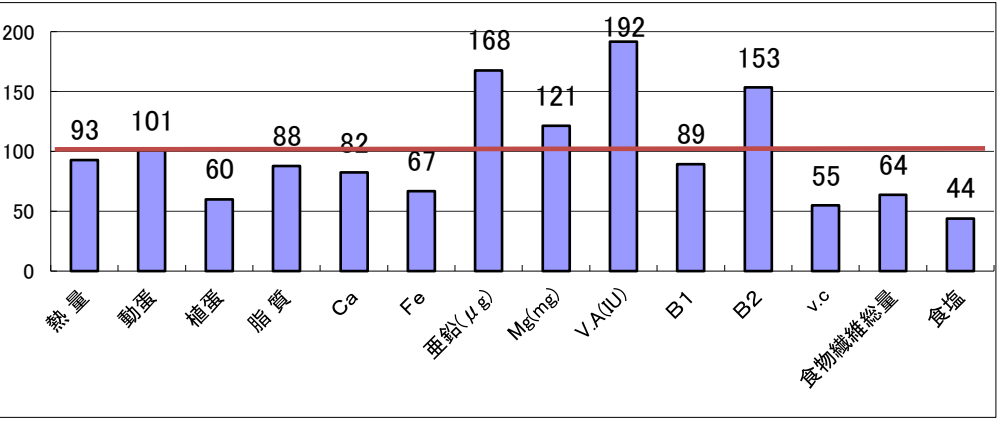
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月27日月曜日	ぎゅうにゅうごはん 肉豆腐 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁（小松菜）	576 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 16.6 g 数量単位	小学生食数 249 中学生・高校 227 9月18日 170	摂取量	576	13	10.3	16.6	345	2.33	3.05
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	89	79	103	92	99	78	152
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	68	194.0	0.4	0.5	22.5	2.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	136	97	97	116	90	65	122



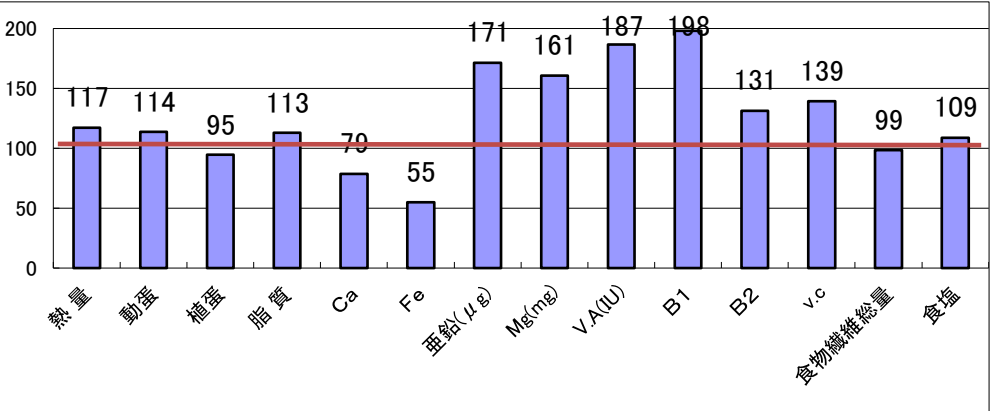
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月28日火曜日	ぎゅうにゅうチーズロールパン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのツナ和え 玉葱のスープ	714 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 30.1 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 226 9月18日 232	摂取量	714	21	8.9	30.1	378	1.72	3.23
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	110	124	89	167	108	57	162
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	347.0	0.4	0.7	40.3	4.8	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	144	173	90	179	161	106	95



	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月29日水曜日	ぎゅうにゅうごはん 八宝菜 春雨スープ ぎょうざロール	674 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 229 9月18日 166	摂取量	674	18	9.0	18.5	288	2.00	3.35
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	101	60	88	82	67	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	61	383.6	0.4	0.6	13.7	2.9	0.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	192	89	153	55	64	44



	献立名	431食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月30日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス サワーキャベツ	762 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 20.3 g 数量 単位	小学生食数 269 中学生・高校 162 9月18日 111	摂取量	762	19	9.5	20.3	276	1.65	3.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	117	114	95	113	79	55	171
					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	80	373.5	0.8	0.5	34.8	4.4	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	161	187	198	131	139	99	109



	献立名	490食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
10月31日 金曜日	ぎゅうにゅう カレーうどん パンプキンババロア	614 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 19.2 g 数量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 223 9月18日 191	摂取量	614	11	12.1	19.2	377	2.78	1.62
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	89	66	120	97	108	93	81
					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	55	208.6	0.6	0.6	7.1	4.9	3.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	110	104	139	138	28	108	187

