



エネルギー = 646 Kcal  
たんぱく質 = 24.8 g  
しじふ = 21.0 g

(650Kcal)  
(21. 1g~32. 5g)  
(14. 4g~21. 6g)

弟子屈町学校給食センター

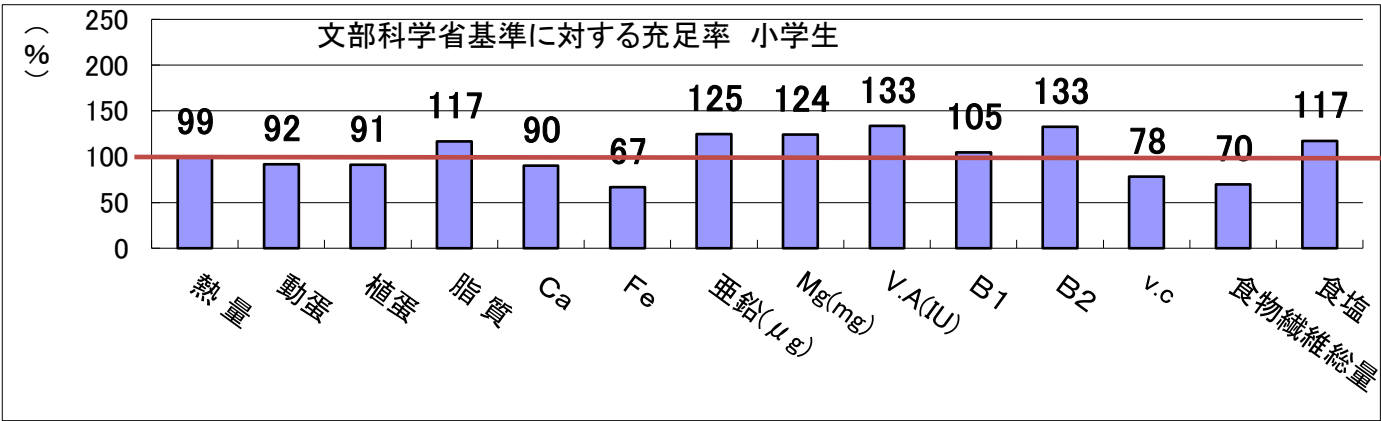
\*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。  
\*牛乳は毎日つきます。  
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

弟子屈町学校給食

10月

平均摂取量及び充足率(小学生)

|                                     |     |           |             |          |          |           |               |        |
|-------------------------------------|-----|-----------|-------------|----------|----------|-----------|---------------|--------|
| 1 日平均食数<br><br>263 食<br><br>155.1 円 |     | 熱 量(kcal) | 動蛋(g)       | 植蛋(g)    | 脂 質(g)   | C a (mg)  | F e (mg)      | 亜鉛(μg) |
|                                     | 充足率 | 99        | 92          | 91       | 117      | 90        | 67            | 125    |
|                                     | 基準量 | 650       | 17.0        | 10.0     | 18.0     | 350       | 3.0           | 2.0    |
|                                     | 摂取量 | 646       | 15.7        | 9.1      | 21.0     | 316       | 2.0           | 2.5    |
|                                     |     | Mg (mg)   | V. A (μgRE) | B 1 (mg) | B 2 (mg) | v. c (mg) | 食物繊維<br>総量(g) | 食塩(g)  |
|                                     | 充足率 | 124       | 133         | 105      | 133      | 78        | 70            | 117    |
|                                     | 基準量 | 50        | 200         | 0.40     | 0.40     | 25        | 4.5           | 2.0    |
|                                     | 摂取量 | 62        | 267         | 0.42     | 0.53     | 20        | 3.1           | 2.3    |

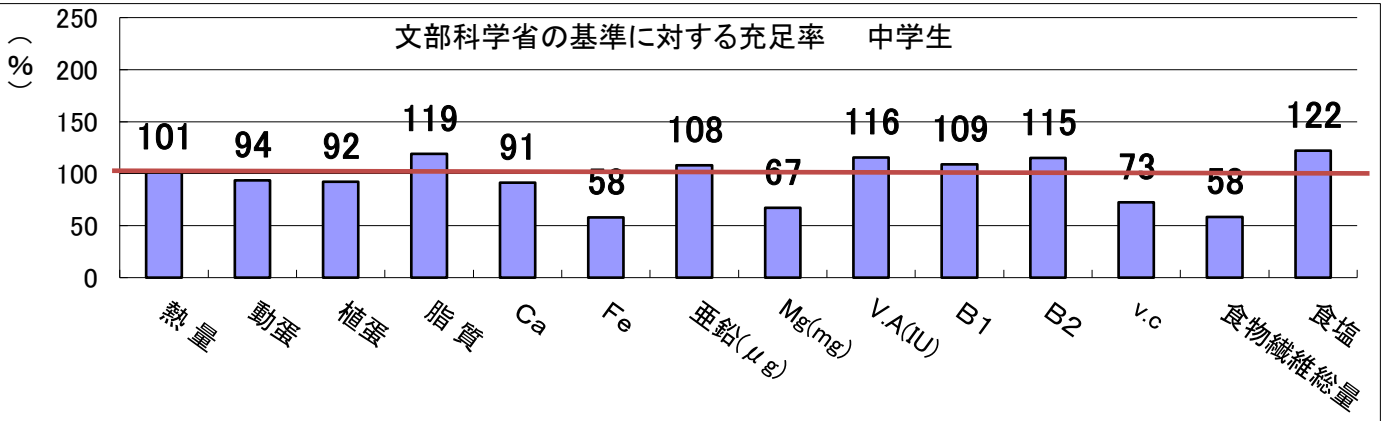


弟子屈町学校給食

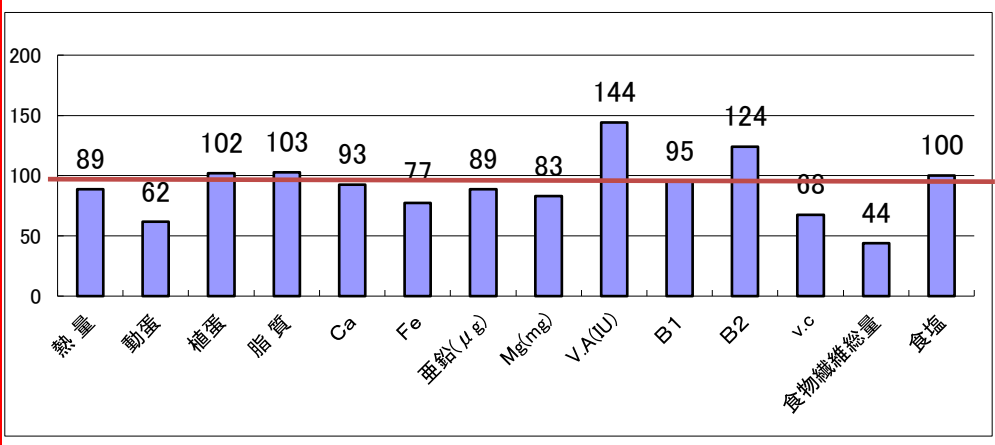
10月

平均摂取量及び充足率(中学生)

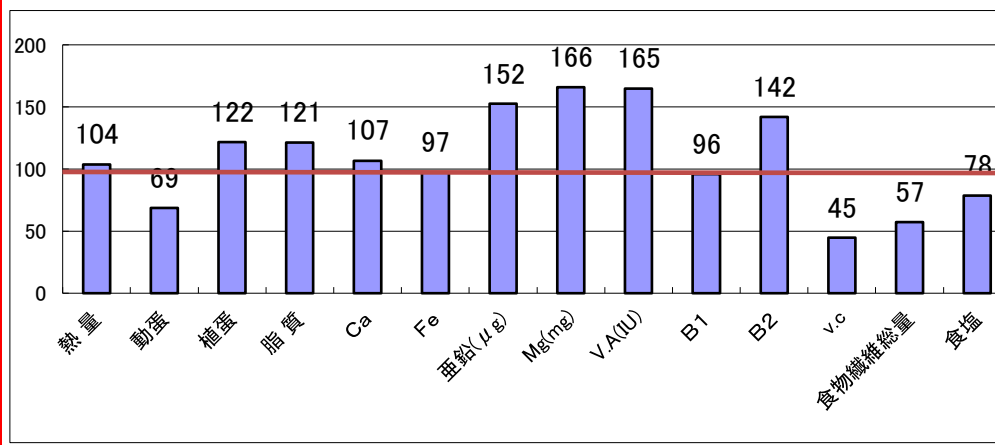
|                                     |     |           |             |          |          |           |               |        |
|-------------------------------------|-----|-----------|-------------|----------|----------|-----------|---------------|--------|
| 1 日平均食数<br><br>204 食<br><br>201.6 円 |     | 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          | 92       | 119      | 91        | 58            | 108    |
|                                     | 基準量 | 830       | 21.7        | 12.8     | 23.0     | 450       | 4.5           | 3.0    |
|                                     | 摂取量 | 840       | 20.3        | 11.8     | 27.3     | 411       | 2.6           | 3.2    |
|                                     |     | Mg (mg)   | V. A (μgRE) | B 1 (mg) | B 2 (mg) | v. c (mg) | 食物繊維<br>総量(g) | 食塩(g)  |
|                                     | 充足率 | 67        | 116         | 109      | 115      | 73        | 58            | 122    |
|                                     | 基準量 | 120       | 300         | 0.50     | 0.60     | 35        | 7.0           | 2.5    |
|                                     | 摂取量 | 81        | 346.90      | 0.54     | 0.69     | 25.4      | 4.1           | 3.1    |



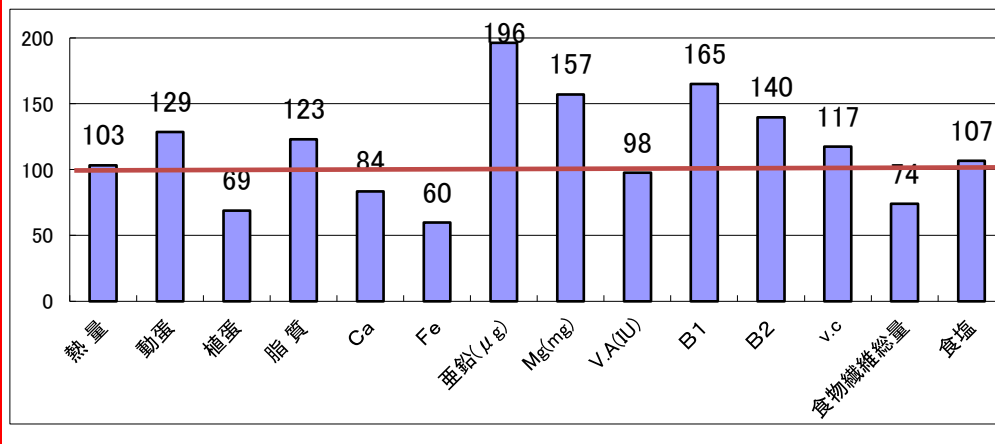
|              | 献立名                                                            | 452食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|--------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月1日<br>火曜日 | ぎゅうにゅう<br>バーガーパン<br>肉じゃがコロッケ<br>パックソース<br>ポイルキャベツ<br>鶏ときのこのスープ | 577 kcal<br>タンパク質<br>20.7 g<br>脂質<br>18.5 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>229<br>中学生・高校<br>223<br>9月17日<br>159 | 摂取量    | 577      | 10        | 10.2   | 18.5   | 324     | 2.32      | 1.78   |
|              |                                                                |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|              |                                                                |                                                     |                                               | 充足率(%) | 89       | 62        | 102    | 103    | 93      | 77        | 89     |
|              |                                                                |                                                     |                                               |        | 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    | 42       | 288.0     | 0.4    | 0.5    | 16.9    | 2.0       | 2.0    |
|              |                                                                |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|              |                                                                |                                                     |                                               | 充足率(%) | 83       | 144       | 95     | 124    | 68      | 44        | 100    |



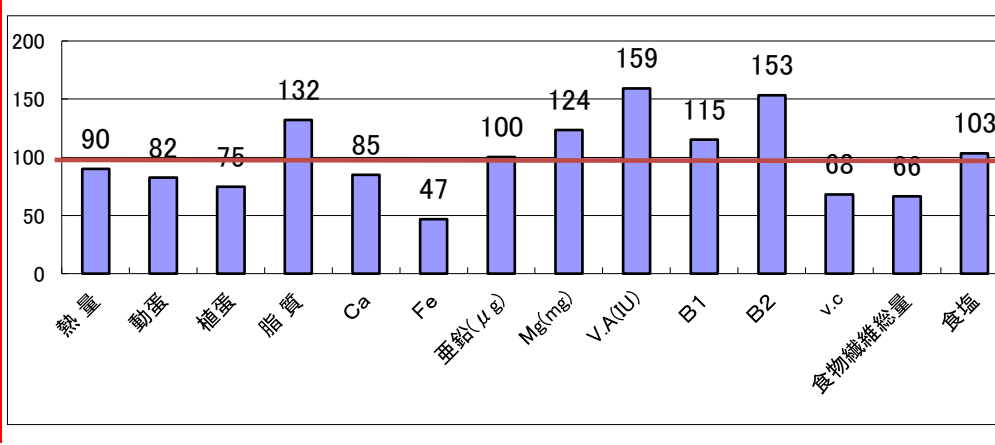
|              | 献立名                                     | 490食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|--------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月2日<br>水曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>マーボー豆腐<br>ナムル<br>春雨スープ | 674 kcal<br>タンパク質<br>23.8 g<br>脂質<br>21.9 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>268<br>中学生・高校<br>222<br>9月17日<br>165 | 摂取量    | 674      | 12        | 12.2   | 21.9   | 374     | 2.92      | 3.05   |
|              |                                         |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|              |                                         |                                                     |                                               | 充足率(%) | 104      | 69        | 122    | 121    | 107     | 97        | 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    | 83       | 329.5     | 0.4    | 0.6    | 11.2    | 2.6       | 1.6    |
|              |                                         |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|              |                                         |                                                     |                                               | 充足率(%) | 166      | 165       | 96     | 142    | 45      | 57        | 78     |



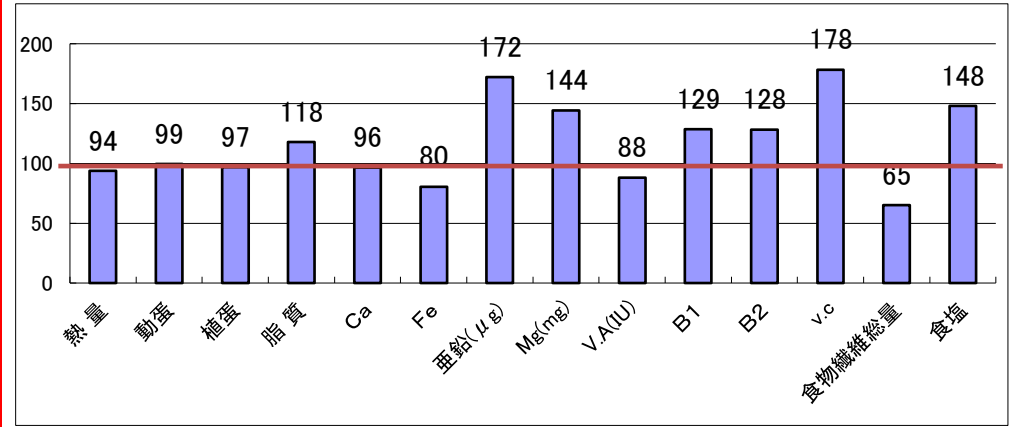
|              | 献立名                                      | 420食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|--------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月3日<br>木曜日 | ぎゅうにゅう<br>煮込み肉丼<br>大根のサラダ<br>じゃが芋と人参の味噌汁 | 672 kcal<br>タンパク質<br>28.8 g<br>脂質<br>22.2 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>263<br>中学生・高校<br>157<br>9月17日<br>170 | 摂取量    | 672      | 22        | 6.9    | 22.2   | 293     | 1.79      | 3.92   |
|              |                                          |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|              |                                          |                                                     |                                               | 充足率(%) | 103      | 129       | 69     | 123    | 84      | 60        | 196    |
|              |                                          |                                                     |                                               |        | 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    | 79       | 195.2     | 0.7    | 0.6    | 29.4    | 3.3       | 2.1    |
|              |                                          |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|              |                                          |                                                     |                                               | 充足率(%) | 157      | 98        | 165    | 140    | 117     | 74        | 107    |



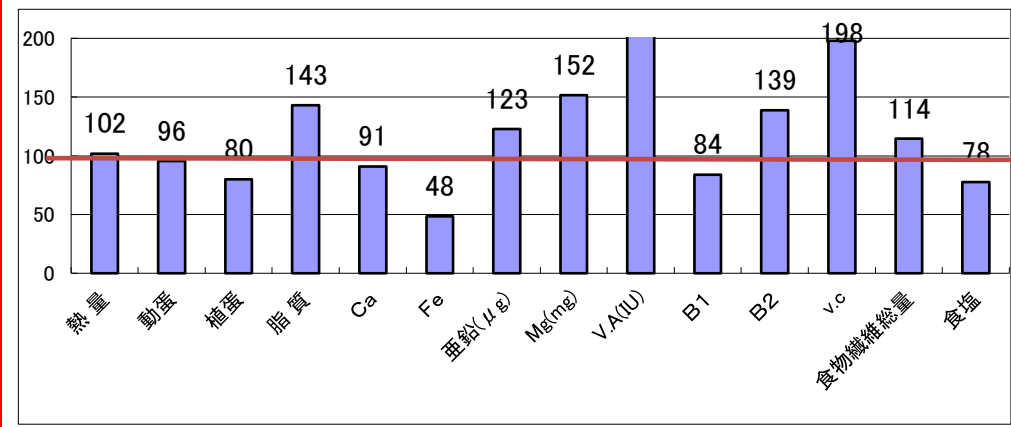
|              | 献立名                                   | 428食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|--------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月4日<br>金曜日 | ぎゅうにゅう<br>ナポリタン スパゲッティ<br>かぼちゃのカップケーキ | 585 kcal<br>タンパク質<br>21.5 g<br>脂質<br>23.8 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>271<br>中学生・高校<br>157<br>9月17日<br>152 | 摂取量    | 585      | 14        | 7.5    | 23.8   | 298     | 1.41      | 2.01   |
|              |                                       |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|              |                                       |                                                     |                                               | 充足率(%) | 90       | 82        | 75     | 132    | 85      | 47        | 100    |
|              |                                       |                                                     |                                               |        | 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    | 62       | 318.3     | 0.5    | 0.6    | 17.0    | 3.0       | 2.1    |
|              |                                       |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|              |                                       |                                                     |                                               | 充足率(%) | 124      | 159       | 115    | 153    | 68      | 66        | 103    |



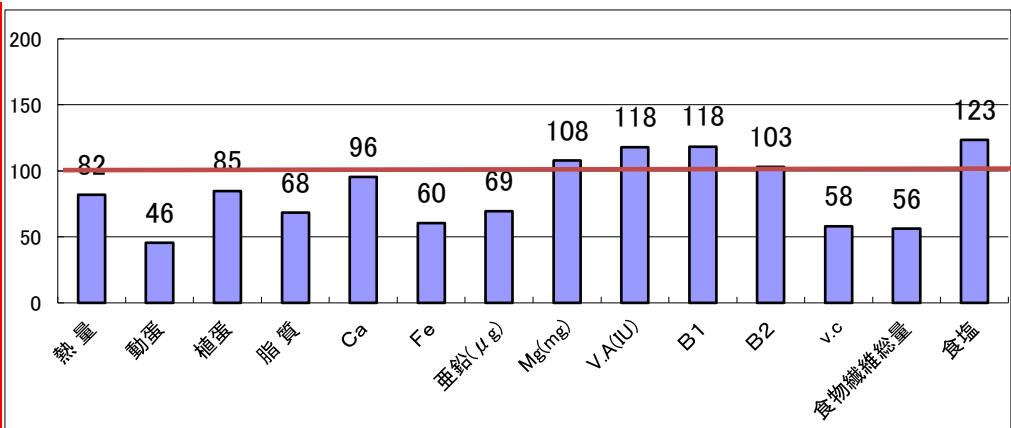
|          | 献立名                                                            | 425食                                                |                                                |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|----------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月7日月曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>豚肉とキャベツの炒め物<br>大根とちりめんじゃこのあえもの<br>味噌汁（小松菜・あげ） | 609 kcal<br>タンパク質<br>26.6 g<br>脂質<br>21.2 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>268<br>中学生・高校生<br>157<br>9月17日<br>129 | 摂取量    | 609      | 17        | 9.7    | 21.2   | 337     | 2.41      | 3.44   |
|          |                                                                |                                                     |                                                | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|          |                                                                |                                                     |                                                | 充足率(%) | 94       | 99        | 97     | 118    | 96      | 80        | 172    |
|          |                                                                |                                                     |                                                |        | 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       | 176.3     | 0.5    | 0.5    | 44.6    | 2.9       | 3.0    |
|          |                                                                |                                                     |                                                | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|          |                                                                |                                                     |                                                | 充足率(%) | 144      | 88        | 129    | 128    | 178     | 65        | 148    |



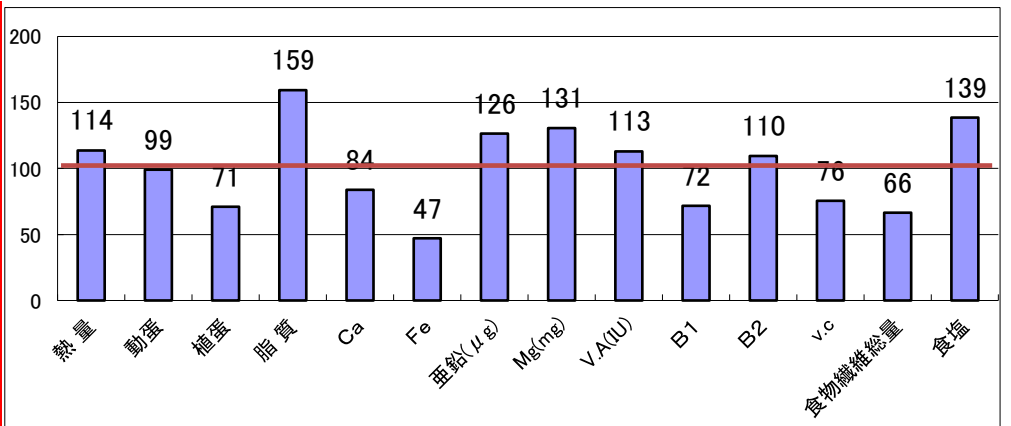
|          | 献立名                                                | 479食                                                |                                                |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月8日火曜日 | ぎゅうにゅう<br>コッペスライス<br>ポトフ<br>かぼちゃのサラダ<br>チョコレートクリーム | 662 kcal<br>タンパク質<br>24.3 g<br>脂質<br>25.8 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>259<br>中学生・高校生<br>220<br>9月17日<br>187 | 摂取量    | 662      | 16        | 8.0    | 25.8   | 318     | 1.45      | 2.46   |
|          |                                                    |                                                     |                                                | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|          |                                                    |                                                     |                                                | 充足率(%) | 102      | 96        | 80     | 143    | 91      | 48        | 123    |
|          |                                                    |                                                     |                                                |        | 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       | 411.0     | 0.3    | 0.6    | 49.5    | 5.1       | 1.6    |
|          |                                                    |                                                     |                                                | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|          |                                                    |                                                     |                                                | 充足率(%) | 152      | 205       | 84     | 139    | 198     | 114       | 78     |



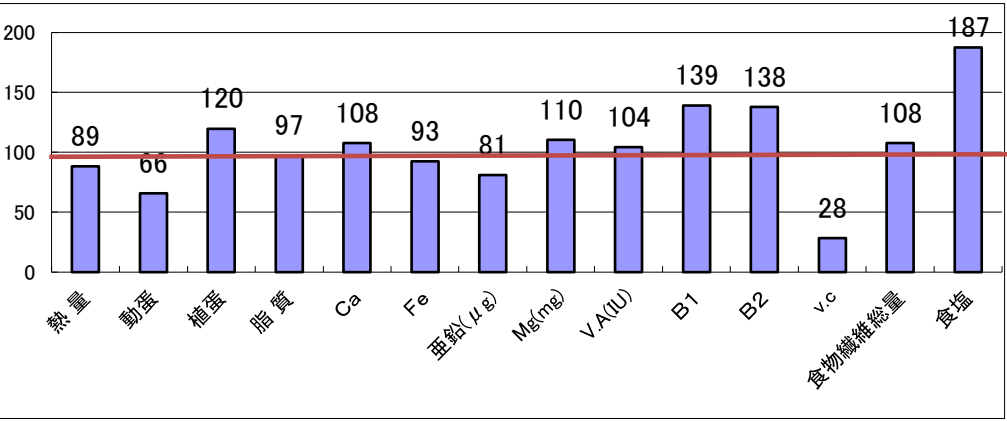
|          | 献立名                                                   | 492食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月9日水曜日 | ぎゅうにゅう<br>わかめご飯<br>三色野菜の胡麻和え<br>味噌汁(玉葱・あげ)2<br>さばの味噌煮 | 532 kcal<br>タンパク質<br>16.2 g<br>脂質<br>12.3 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>271<br>中学生・高校生<br>221<br>9月17日<br>59 | 摂取量    | 532      | 8         | 8.5    | 12.3   | 334     | 1.81      | 1.39   |
|          |                                                       |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|          |                                                       |                                                     |                                               | 充足率(%) | 82       | 46        | 85     | 68     | 96      | 60        | 69     |
|          |                                                       |                                                     |                                               |        | 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    | 54       | 236.0     | 0.5    | 0.4    | 14.5    | 2.5       | 2.5    |
|          |                                                       |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|          |                                                       |                                                     |                                               | 充足率(%) | 108      | 118       | 118    | 103    | 58      | 56        | 123    |



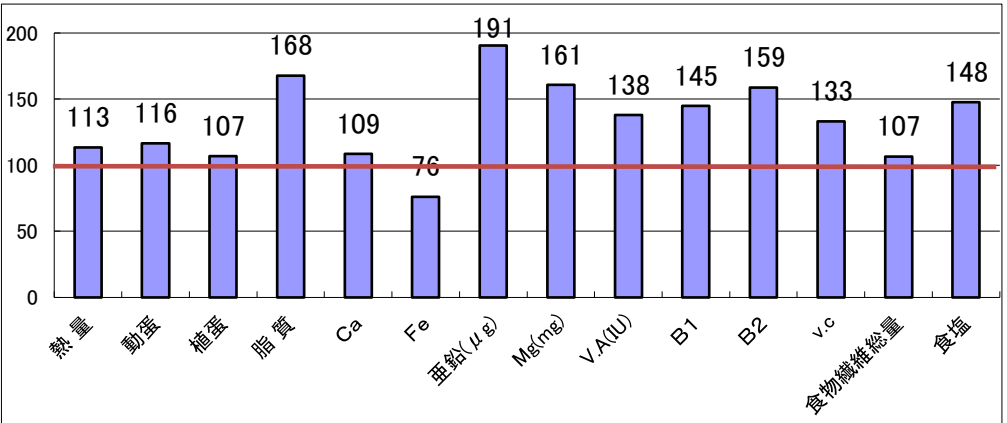
|           | 献立名                          | 456食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月10日木曜日 | ぎゅうにゅう<br>エスカロップ<br>大根のレモン和え | 740 kcal<br>タンパク質<br>24.0 g<br>脂質<br>28.7 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>234<br>中学生・高校生<br>222<br>9月17日<br>96 | 摂取量    | 740      | 17        | 7.1    | 28.7   | 294     | 1.41      | 2.53   |
|           |                              |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                              |                                                     |                                               | 充足率(%) | 114      | 99        | 71     | 159    | 84      | 47        | 126    |
|           |                              |                                                     |                                               |        | 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       | 225.8     | 0.3    | 0.4    | 18.9    | 3.0       | 2.8    |
|           |                              |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                              |                                                     |                                               | 充足率(%) | 131      | 113       | 72     | 110    | 76      | 66        | 139    |



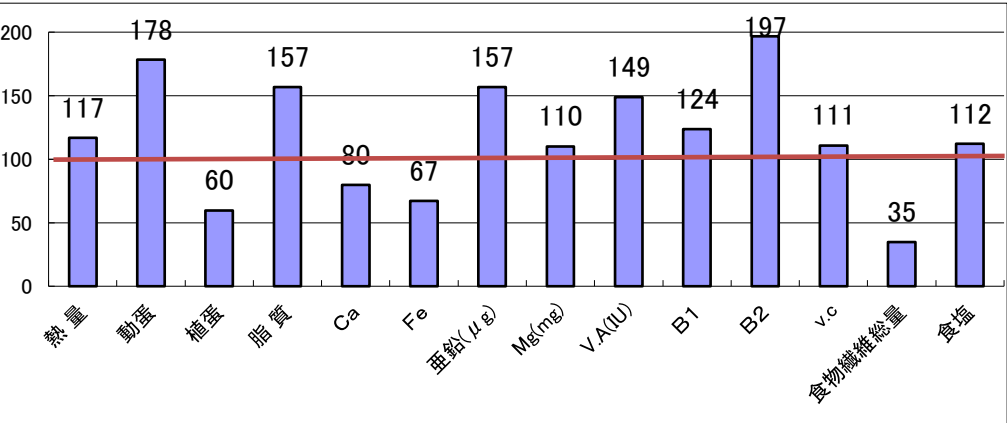
|           | 献立名                          | 449食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月11日金曜日 | ぎゅうにゅう<br>カレーうどん<br>カスタードプリン | 652 kcal<br>タンパク質<br>24.7 g<br>脂質<br>19.7 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>234<br>中学生・高校<br>215<br>9月17日<br>191 | 摂取量    | 652      | 13        | 12.0   | 19.7   | 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    |



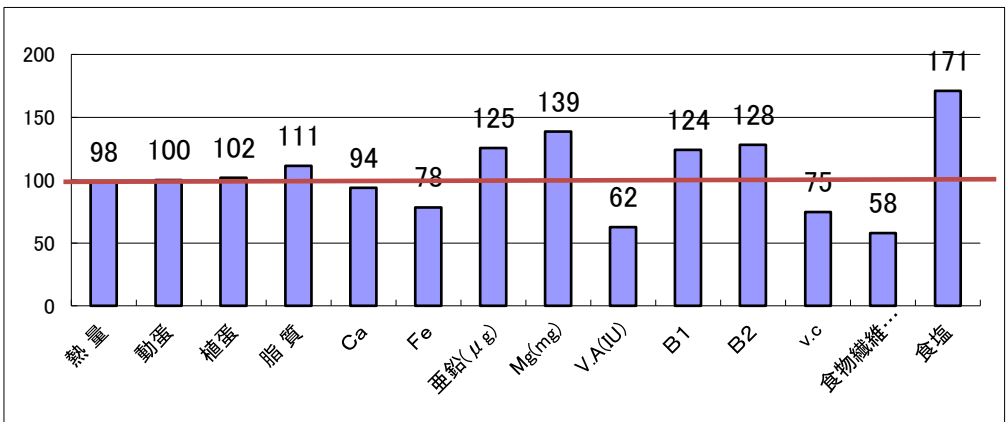
|           | 献立名                                                              | 493食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月15日火曜日 | ぎゅうにゅう<br>チーズロールパン<br>ミートローフ・デミグラスソース<br>ブロッコリーのツナ和え<br>わかめスープ 1 | 737 kcal<br>タンパク質<br>30.5 g<br>脂質<br>30.2 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>273<br>中学生・高校<br>220<br>9月17日<br>233 | 摂取量    | 737      | 20        | 10.7   | 30.2   | 380     | 2.29      | 3.81   |
|           |                                                                  |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                                                  |                                                     |                                               | 充足率(%) | 113      | 116       | 107    | 168    | 109     | 76        | 191    |
|           |                                                                  |                                                     |                                               |        | 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       | 276.3     | 0.6    | 0.6    | 33.3    | 4.8       | 3.0    |
|           |                                                                  |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                                                  |                                                     |                                               | 充足率(%) | 161      | 138       | 145    | 159    | 133     | 107       | 148    |



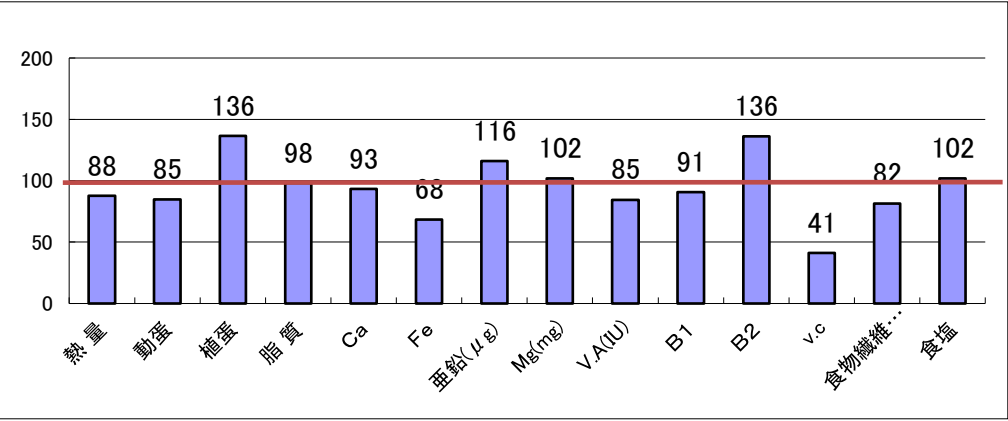
|           | 献立名                                               | 496食                                                |                                                    |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月16日水曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>白菜（道産）のスープ | 759 kcal<br>タンパク質<br>36.3 g<br>脂質<br>28.2 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>276<br>中学生・高校<br>220<br>9月17日<br>178<br>0 | 摂取量    | 759      | 30        | 6.0    | 28.2   | 279     | 2.02      | 3.14   |
|           |                                                   |                                                     |                                                    | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                                   |                                                     |                                                    | 充足率(%) | 117      | 178       | 60     | 157    | 80      | 67        | 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    | 55       | 297.6     | 0.5    | 0.8    | 27.7    | 1.6       | 2.2    |
|           |                                                   |                                                     |                                                    | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                                   |                                                     |                                                    | 充足率(%) | 110      | 149       | 124    | 197    | 111     | 35        | 112    |



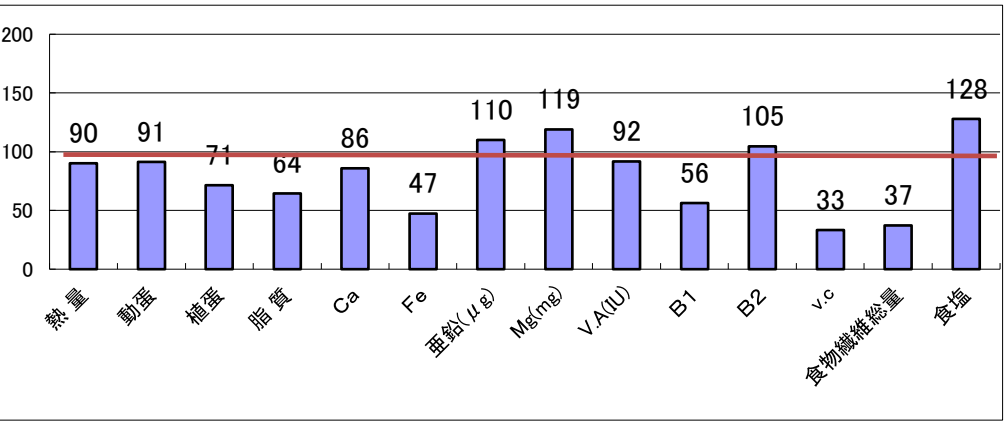
|           | 献立名                                      | 454食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月17日木曜日 | ぎゅうにゅう<br>豚肉の辛味噌丼<br>もやしのサラダ<br>味噌汁（大） 1 | 638 kcal<br>タンパク質<br>27.2 g<br>脂質<br>20.0 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>275<br>中学生・高校<br>179<br>9月18日<br>142 | 摂取量    | 638      | 17        | 10.2   | 20.0   | 328     | 2.35      | 2.51   |
|           |                                          |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                          |                                                     |                                               | 充足率(%) | 98       | 100       | 102    | 111    | 94      | 78        | 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    | 69       | 125.0     | 0.5    | 0.5    | 18.7    | 2.6       | 3.4    |
|           |                                          |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                          |                                                     |                                               | 充足率(%) | 139      | 62        | 124    | 128    | 75      | 58        | 171    |



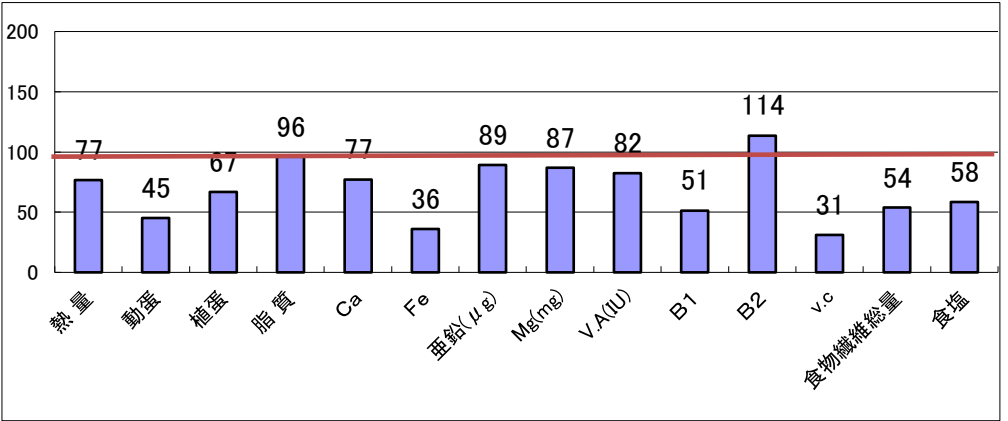
|               | 献立名                            | 452食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月18日<br>金曜日 | ぎゅうにゅう<br>味噌野菜ラーメン<br>あおりんごゼリー | 611 kcal<br>タンパク質<br>28.1 g<br>脂質<br>17.6 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>278<br>中学生・高校<br>174<br>9月18日<br>189 | 摂取量    | 611      | 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    |



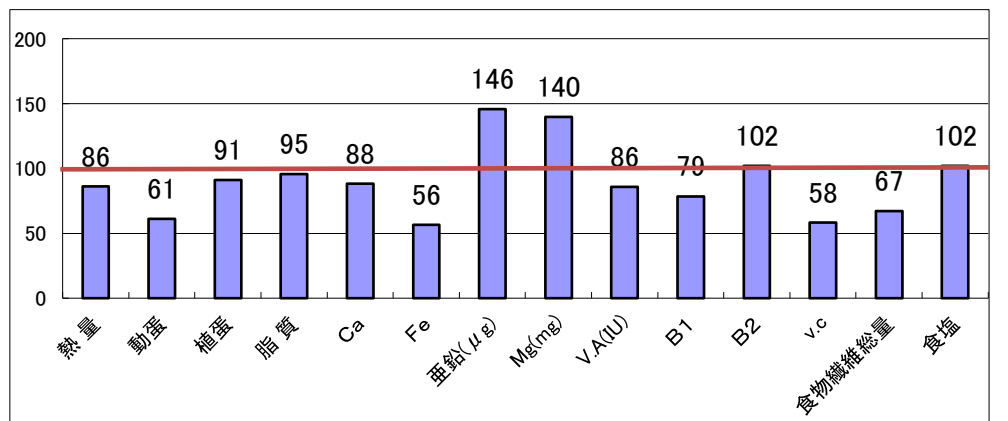
|               | 献立名                                                    | 493食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|---------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月21日<br>月曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>白身魚フライ<br>パックソース<br>春雨サラダ<br>味噌汁（大根）1 | 587 kcal<br>タンパク質<br>22.6 g<br>脂質<br>11.6 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>272<br>中学生・高校<br>221<br>9月18日<br>152 | 摂取量    | 587      | 16        | 7.1    | 11.6   | 300     | 1.42      | 2.20   |
|               |                                                        |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|               |                                                        |                                                     |                                               | 充足率(%) | 90       | 91        | 71     | 64     | 86      | 47        | 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    | 59       | 183.8     | 0.2    | 0.4    | 8.4     | 1.7       | 2.6    |
|               |                                                        |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|               |                                                        |                                                     |                                               | 充足率(%) | 119      | 92        | 56     | 105    | 33      | 37        | 128    |



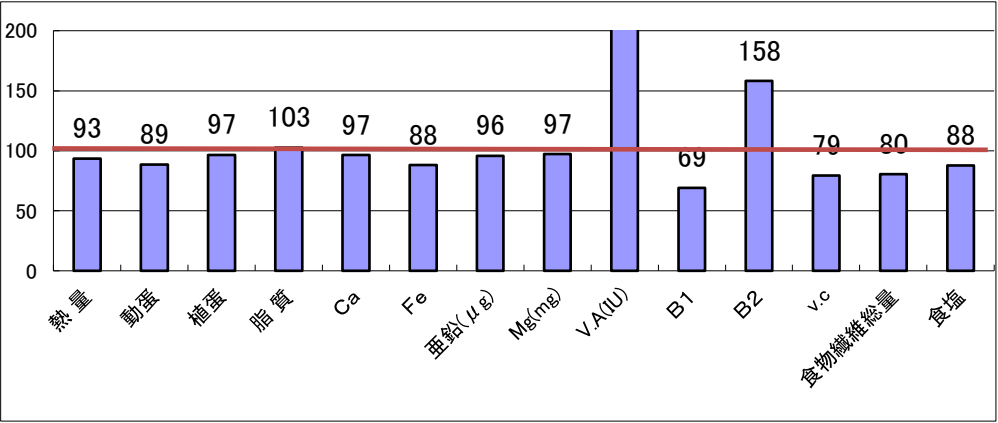
|               | 献立名                                                             | 489食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月22日<br>火曜日 | ぎゅうにゅう<br>コッペスライス<br>ボイルウィンナー<br>パックケチャップ<br>シーチキンサラダ<br>玉葱のスープ | 608 kcal<br>タンパク質<br>22.8 g<br>脂質<br>23.8 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>270<br>中学生・高校<br>219<br>9月18日<br>144 | 摂取量    | 608      | 16        | 6.7    | 23.8   | 270     | 1.09      | 1.78   |
|               |                                                                 |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|               |                                                                 |                                                     |                                               | 充足率(%) | 77       | 45        | 67     | 96     | 77      | 36        | 89     |
|               |                                                                 |                                                     |                                               |        | 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    | 43       | 164.4     | 0.2    | 0.5    | 7.7     | 2.4       | 1.2    |
|               |                                                                 |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|               |                                                                 |                                                     |                                               | 充足率(%) | 87       | 82        | 51     | 114    | 31      | 54        | 58     |



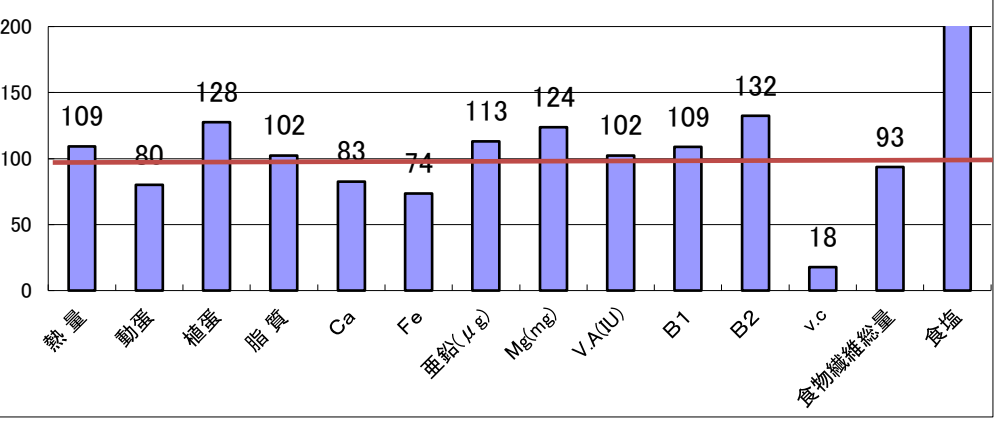
|               | 献立名                                           | 494食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月23日<br>水曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>もやしと豚肉の炒め物<br>雷汁<br>ぎょうざ（2個） | 655 kcal<br>タンパク質<br>22.5 g<br>脂質<br>21.4 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>273<br>中学生・高校<br>221<br>9月18日<br>107 | 摂取量    | 655      | 13        | 9.1    | 21.4   | 309     | 1.69      | 2.91   |
|               |                                               |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|               |                                               |                                                     |                                               | 充足率(%) | 86       | 61        | 91     | 95     | 88      | 56        | 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    | 70       | 171.8     | 0.3    | 0.4    | 14.6    | 3.0       | 2.0    |
|               |                                               |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|               |                                               |                                                     |                                               | 充足率(%) | 140      | 86        | 79     | 102    | 58      | 67        | 102    |



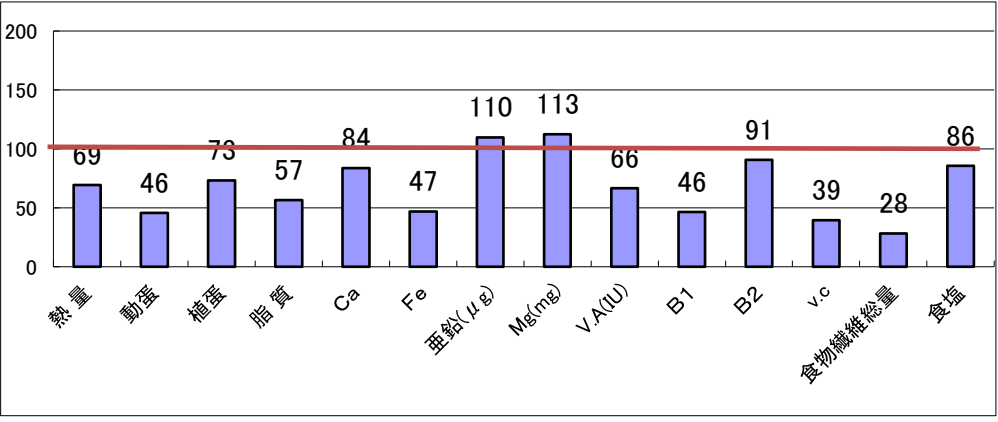
|           | 献立名                              | 494食                                          |                                       |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月24日木曜日 | ぎゅうにゅう親子丼<br>お浸し(白菜)<br>わかめの味噌汁1 | 608 kcal<br>タンパク質 24.7 g<br>脂質 18.5 g<br>数量単位 | 小学生食数 271<br>中学生・高校生 223<br>9月18日 148 | 摂取量    | 608      | 15        | 9.7    | 18.5   | 338     | 2.65      | 1.92   |
|           |                                  |                                               |                                       | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                  |                                               |                                       | 充足率(%) | 93       | 89        | 97     | 103    | 97      | 88        | 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    | 49       | 433.1     | 0.3    | 0.6    | 19.9    | 3.6       | 1.8    |
|           |                                  |                                               |                                       | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                  |                                               |                                       | 充足率(%) | 97       | 217       | 69     | 158    | 79      | 80        | 88     |



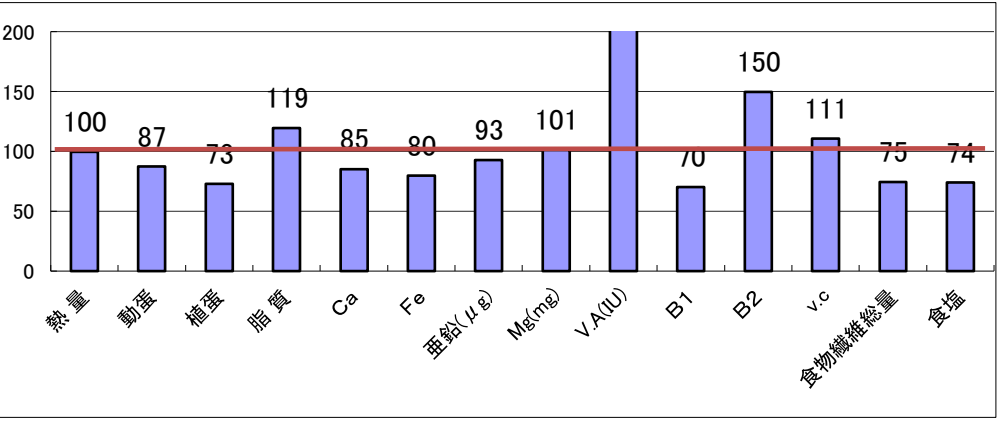
|           | 献立名                   | 492食                                          |                                       |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|-----------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月25日金曜日 | ぎゅうにゅう田舎うどん<br>みたらし団子 | 710 kcal<br>タンパク質 26.4 g<br>脂質 18.4 g<br>数量単位 | 小学生食数 273<br>中学生・高校生 219<br>9月18日 166 | 摂取量    | 710      | 14        | 12.8   | 18.4   | 289     | 2.21      | 2.26   |
|           |                       |                                               |                                       | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                       |                                               |                                       | 充足率(%) | 109      | 80        | 128    | 102    | 83      | 74        | 113    |
|           |                       |                                               |                                       |        | 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    | 62       | 204.4     | 0.4    | 0.5    | 4.4     | 4.2       | 4.3    |
|           |                       |                                               |                                       | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                       |                                               |                                       | 充足率(%) | 124      | 102       | 109    | 132    | 18      | 93        | 213    |



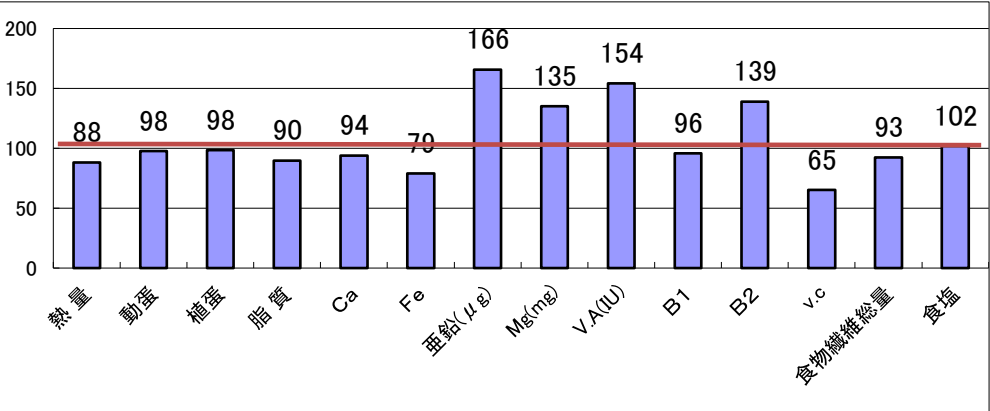
|           | 献立名                                        | 422食                                          |                                      |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月28日月曜日 | ぎゅうにゅう精白米<br>吉野汁2<br>大根ときゅうりの即席漬け<br>タラざんぎ | 505 kcal<br>タンパク質 20.4 g<br>脂質 10.6 g<br>数量単位 | 小学生食数 228<br>中学生・高校生 194<br>9月18日 84 | 摂取量    | 505      | 13        | 7.3    | 10.6   | 292     | 1.41      | 2.20   |
|           |                                            |                                               |                                      | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                            |                                               |                                      | 充足率(%) | 69       | 46        | 73     | 57     | 84      | 47        | 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       | 132.9     | 0.2    | 0.4    | 9.9     | 1.3       | 1.7    |
|           |                                            |                                               |                                      | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                            |                                               |                                      | 充足率(%) | 113      | 66        | 46     | 91     | 39      | 28        | 86     |



|           | 献立名                                              | 491食                                          |                                       |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月29日火曜日 | ぎゅうにゅうコッペスライス<br>とりにくのトマト煮<br>卵のスープ<br>パイナップルジャム | 647 kcal<br>タンパク質 22.2 g<br>脂質 21.5 g<br>数量単位 | 小学生食数 270<br>中学生・高校生 221<br>9月18日 237 | 摂取量    | 647      | 15        | 7.3    | 21.5   | 298     | 2.39      | 1.86   |
|           |                                                  |                                               |                                       | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                                  |                                               |                                       | 充足率(%) | 100      | 87        | 73     | 119    | 85      | 80        | 93     |
|           |                                                  |                                               |                                       |        | 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       | 680.5     | 0.3    | 0.6    | 27.6    | 3.4       | 1.5    |
|           |                                                  |                                               |                                       | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                                  |                                               |                                       | 充足率(%) | 101      | 340       | 70     | 150    | 111     | 75        | 74     |



|           | 献立名                                             | 442食                                                |                                               |        | 熱量(kcal) | 動蛋(g)     | 植蛋(g)  | 脂質(g)  | Ca(mg)  | Fe(mg)    | 亜鉛(μg) |
|-----------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 10月30日水曜日 | ぎゅうにゅう<br>精白米<br>八宝菜<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁（ふのり）2 | 573 kcal<br>タンパク質<br>26.4 g<br>脂質<br>16.2 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>268<br>中学生・高校<br>174<br>9月18日<br>170 | 摂取量    | 573      | 17        | 9.8    | 16.2   | 329     | 2.37      | 3.31   |
|           |                                                 |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                                                 |                                                     |                                               | 充足率(%) | 88       | 98        | 98     | 90     | 94      | 79        | 166    |
|           |                                                 |                                                     |                                               |        | 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       | 308.6     | 0.4    | 0.6    | 16.3    | 4.2       | 2.0    |
|           |                                                 |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                                                 |                                                     |                                               | 充足率(%) | 135      | 154       | 96     | 139    | 65      | 93        | 102    |



|           | 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日木曜日 | ぎゅうにゅう<br>キーマカレー<br>アイスクリーム | 875 kcal<br>タンパク質<br>24.4 g<br>脂質<br>30.5 g<br>数量単位 | 小学生食数<br>268<br>中学生・高校<br>222<br>9月18日<br>202 | 摂取量    | 875      | 16        | 8.3    | 30.5   | 267     | 1.86      | 2.43   |
|           |                             |                                                     |                                               | 基準量    | 650      | 17        | 10.0   | 18.0   | 350     | 3.00      | 2.00   |
|           |                             |                                                     |                                               | 充足率(%) | 135      | 95        | 83     | 169    | 76      | 62        | 122    |
|           |                             |                                                     |                                               |        | 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    | 64       | 334.5     | 0.9    | 0.5    | 21.6    | 3.5       | 2.7    |
|           |                             |                                                     |                                               | 基準量    | 50       | 200.0     | 0.4    | 0.4    | 25.0    | 4.5       | 2.0    |
|           |                             |                                                     |                                               | 充足率(%) | 128      | 167       | 229    | 129    | 86      | 78        | 137    |

