

# 11月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)  
 エネルギー = 653Kcal (650Kcal)  
 たんぱく質 = 24.8g (21.1g~32.5g)  
 しじふ = 20.6g (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 10月31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
	しゅしょく	ふくしょく			
1日	ごはん	にくどうふ 大根ときゅうりの漬物 みそしる(たまねぎ)	こめ さとう ごま	ぶたにく・とうふ こんぶ・かつお 牛乳 あげ	たまねぎ・つきこんにやく・はくさい・たけのこ きゅうり・大根 たまねぎ・にんじん
2日	ごはん	パイコーハン はるさめサラダ わかめスープ	こめ・ごまあぶら・さとう・でんぶ はるさめ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく とりにく 牛乳 とりにく・わかめ	たけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく きゅうり・にんじん ねぎ・しいたけ・にんじん
6日	ごはん	とかちだいずコロッケ かんこく風サラダ みそしる(ナメコ)	こめ パン粉・いも ごまあぶら・さとう・ごま	だいず ぶたにく 牛乳 とうふ	たまねぎ きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく なめこ・ねぎ
7日	コッペスライス	ブロッコリーのツナあえ ポトフ カスタードクリーム	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ いも こむぎこ・さとう・生クリーム	まぐろ とりにく・ウインナー 牛乳 たまご・牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
8日	ごはん	さばのしょうがに さんしょくやさいのごまあえ みそしる(ダシ)	こめ さとう ごま・さとう	さば 牛乳 あげ	しょうが はくさい・にんじん・こまつな だいこん・にんじん
9日	ごはん	チキンカレー 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・マヨネーズ	とりにく 牛乳	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ
10日	うどん	豚と茸のあんかけうどん ジャーマンポテト	うどん・でんぶ・ごま油 いも・バター	ぶたにく・たまご・あげ・こうやとうふ 牛乳 ベーコン	しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが たまねぎ・パセリ
13日	ごはん	大根とぶたにくのもの ごもくきんぴら みそしる(こまつな・あげ)	こめ さとう・あぶら あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく 牛乳 あげ・とうふ	ながねぎ・だいこん・しょうが ごぼう・にんじん・つきこんにやく・グリーンピース こまつな
14日	チーズロールパン	ポークシチュー シーチキンサラダ	こむぎこ いも・ハヤシルウ・バター マヨネーズ	ぶたにく 牛乳 まぐろ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・しいたけ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
15日	ごはん	マーボーとうふ はるまき はくさいのスープ	こめ でんぶ・さとう・ごま油 こむぎこ	ぶたにく・とうふ ぶたにく 牛乳 とりにく・ベーコン	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・たけのこ はくさい・にんじん・しいたけ
16日	ごはん	あぶ玉丼 大根とちりめんじゃこのあえ物 かみなりじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら	あげ・たまご・ひじき ちりめんじゃこ・かつお 牛乳 とうふ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・グリーンピース きゅうり・だいこん・にんじん ごぼう・にんじん・つきこんにやく・ねぎ
17日	ラーメン	ごもくラーメン フルーツしらたま	ラーメン・ごま油 さとう・しらたまだんご	ぶたにく・とりにく 牛乳	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ みかん・もも・パイナップル
20日	ごはん	カボチャコロッケ 大根とツナのサラダ みそしる(わかめ)	こめ いも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ 牛乳 わかめ・とうふ	かぼちゃ・たまねぎ だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ ながねぎ
21日	コッペスライス	とりにくのチーズやき はるさめスープ りんごジャム	こむぎこ あぶら はるさめ さとう・コーンスターチ	とりにく・チーズ とりにく・たまご 牛乳	たまねぎ・ピーマン・トマト ながねぎ・こまつな・しいたけ りんご
22日	ごはん	もやしとぶたにくのいためもの ひじきのもの みそしる(いも・にんじん)	こめ ごまあぶら さとう いも	ぶたにく ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳	もやし・ピーマン・にんじん・たまねぎ にんじん・つきこんにやく にんじん・たまねぎ
24日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース みかんゼリー	スパゲティ・バター・さとう・あぶら さとう	ぶたにく・だいず 牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト みかん
27日	ごはん	しろみ魚のフライ 大根のちゅうがあえ みそしる(たまごだけ)	こめ パンこ・マヨネーズ ごまあぶら・さとう	さかな とりにく 牛乳 とうふ	たまねぎ・パセリ・レモン だいこん・にんじん・きゅうり たまごだけ
28日	コッペスライス	ミートローフ・照り焼きソース おろしのスープ パイナップルジャム	こむぎこ パン粉・でんぶ・バター・さとう さとう・コーンスターチ	ぶたにく・とうふ・たまご とりにく 牛乳	たまねぎ・グリーンピース・しょうが たまねぎ・しいたけ・にんじん パイナップル
29日	ごはん	とりのぴりからどんぶり こまつなともやしのおひたし みそしる(フノリ)	こめ あぶら・さとう・ごま油 かつお 牛乳 とうふ・ふのり	とりにく かつお 牛乳 とうふ・ふのり	たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく こまつな・もやし・しめじ ながねぎ
30日	ごはん	ポークカレー サワーキャベツ	こめ・いも・バター・さとう・カレールー ・ハヤシルウ さとう	ぶたにく 牛乳	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン

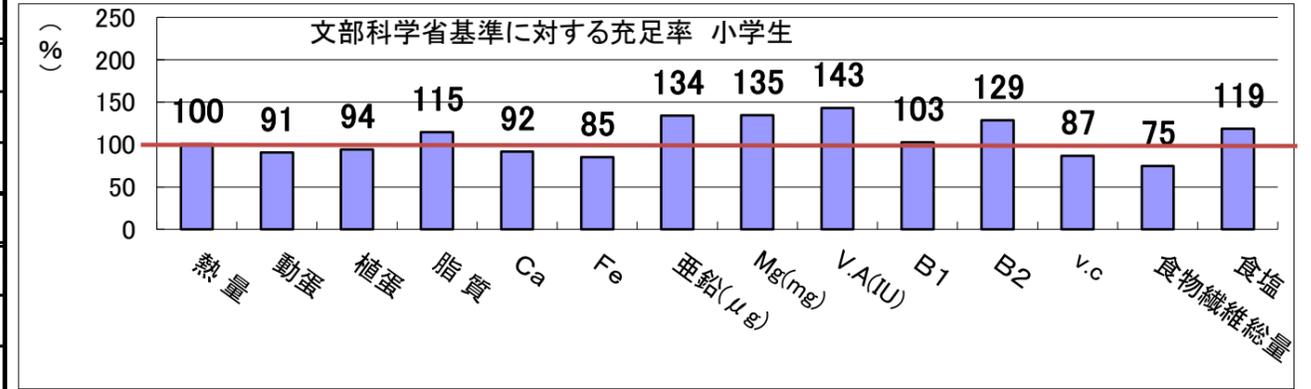
\*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 \*牛乳は毎日つきます。  
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

添加物一覧 令和5年11月

日曜日	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	
水曜	1日	にくどうふ	和風天國料理酒(日の出)⇒ 醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、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	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	
	大根ときゅうりの漬物	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	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	
	みぞしる(たまねぎ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
木曜	2日	パイコーハン	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天國料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料		
	はるさめサラダ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	おまかせつゆ(福山醸造)⇒	醤油(本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料(あじ節、鰹エキス、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	
月曜	6日	とかちだいがくコロッケ	十勝大豆コロッケ⇒	じゃが芋・大豆・玉葱・マーガリン・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油・澱粉・砂糖・食塩・カレー粉・香辛料				
	かんこく風サラダ	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			
	みぞしる(なめこ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
火曜	7日	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)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)				
	ポトフ							
水曜	8日	カスタードクリーム						
	さばのしょうがに	さばのしょうがに	さば・発酵調味料・水あめ・砂糖・果糖・しょうゆ・おろししょうが・水・カラメル色素・増粘多糖類・小麦・大豆					
	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					
木曜	9日	みぞしる(ﾀﾞｲｺﾝ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	チキンカレー	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・林檍・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、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	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、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、ポークアイロン、りんごペースト、ホウキエキス、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	
	コールスローサラダ	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)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)					
金曜	10日	豚と茸のあんかけうどん	おまかせつゆ(福山醸造)⇒	醤油(本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料(あじ節、鰹エキス、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		
	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩			
月曜	13日	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	和風天國料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、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
	ごもくきんぴら	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	
	みぞしる(ごまつな・あげ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
火曜	14日	ポークシチュー	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・林檍・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、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				
	シーチキンサラダ	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)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩			
水曜	15日	マーボーどうふ	和風天國料理酒(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・食塩ふどう果汁)、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
	はるまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ、筍)、乾状植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)					
	はくさいのスープ	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖					
木曜	16日	あぶ玉丼	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	和風天國料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	大根とちりめんじゃこのあえ物	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩			
	かみなりじる	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
金曜	17日	ごもくラーメン	華味醤油味⇒	醤油、食塩、動物油脂、玉ねぎ、植物油、ビーフエキス、香辛料、蛋白加水分解物、酵母エキス、もやし、調味料(アミノ酸等)、L-グルタミン酸Na・5'-リボヌクレオチド二Na・コハク酸二Na)、増粘多糖類(タマリンドガム・キンサンタンガム・寒天)カラメル色素、香辛料抽出物	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	フルーツしらたま							
月曜	20日	カボチャコロッケ	デリカ 南瓜コロッケ⇒	南瓜、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、砂糖、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、人参、馬鈴薯、小麦粉、乳化剤				
	大根とツナのサラダ	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)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩			
	みぞしる(わか)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
火曜	21日	とりにくのチーズやき	カゴメトマトケチャップ⇒	トマト、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料				
	はるさめスープ							
	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					
水曜	22日	もやしとぶたにくのいためもの						
	ひじきのにももの	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	和風天國料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、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	
	みぞしる(いも・にんじん)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
月曜	24日	スパゲッティミートソース	カゴメトマトケチャップ⇒	トマト、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	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)、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)		
	みかんゼリー	みかんゼリー	みかんの果汁(濃縮)、ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、果糖・水・ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸Na					
火曜	27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)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)		
	大根のちゅうかあえ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	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	
	みぞしる(たまごだけ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩					
水曜	28日	ミートローフ・照り焼きリス	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	和風天國料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ふどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	タタリのスープ							
月曜	29日	パイナップルシム						
	とりのびりからどんぶり	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	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	
	ごまつなともやしのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩					
火曜	30日	みぞしる(ブロッ)	畜産醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ポークカレー	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・林檍・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、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	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、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、ポークアイロン、りんごペースト、ホウキエキス、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	
木曜	30日	サワーキャベツ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩				

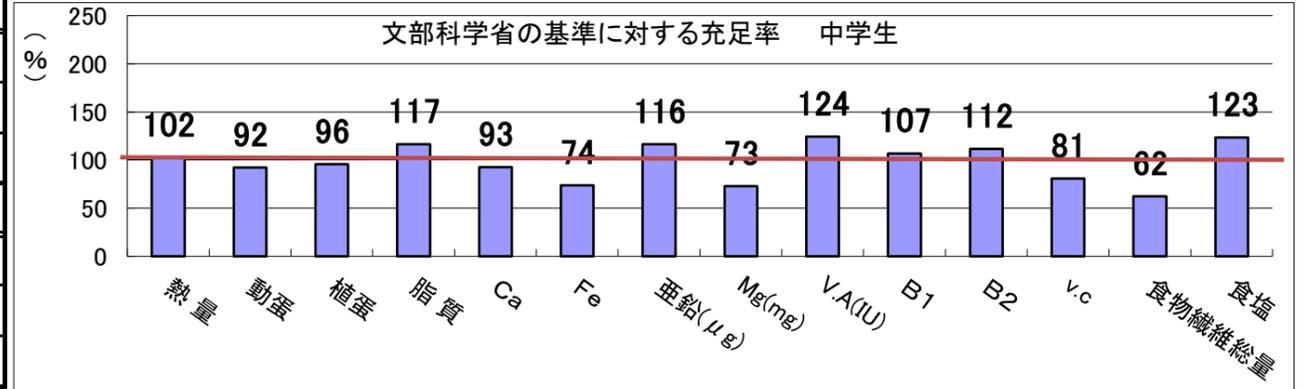
# 平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数  268食  176.9円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	91	94	115	92	85	134
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	653	15.4	9.4	20.6	321	2.6	2.7
		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	143	103	129	87	75	119
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	67	287	0.41	0.52	22	3.4	2.4

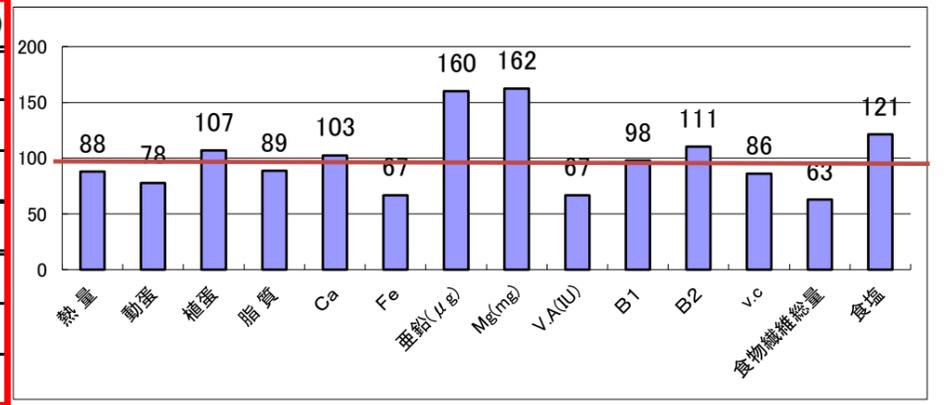


# 平均摂取量及び充足率(中学生)

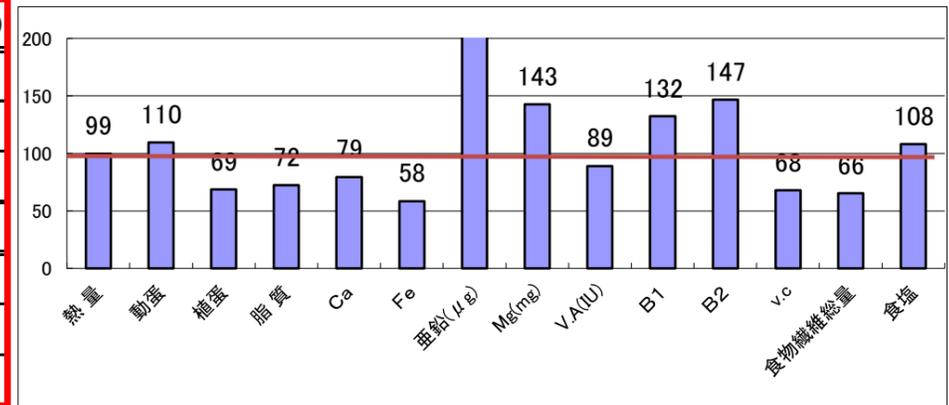
1日平均食数  242食  230.0円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	92	96	117	93	74	116
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	849	20.0	12.3	26.8	417	3.3	3.5
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	73	124	107	112	81	62	123
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	87	372.77	0.53	0.67	28.2	4.4	3.1



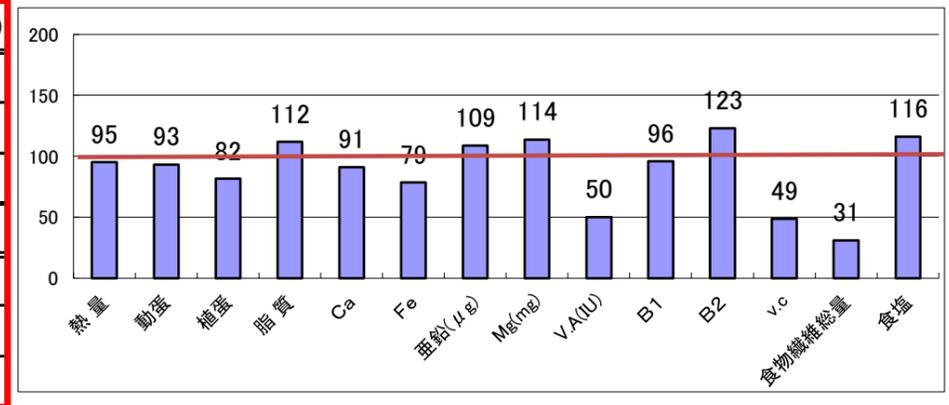
献立名		523食										
11月 1日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉豆腐 大根と胡瓜の漬物 味噌汁(玉葱)	572 kcal タンパク質 23.9g 脂質 15.9g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 252 10月12日 140	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	572	13	10.7	15.9	359	2.00	3.20	
				充足率(%)	88	78	107	89	103	67	160	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	81	133.2	0.4	0.4	21.6	2.8	2.4	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	162	67	98	111	86	63	121					



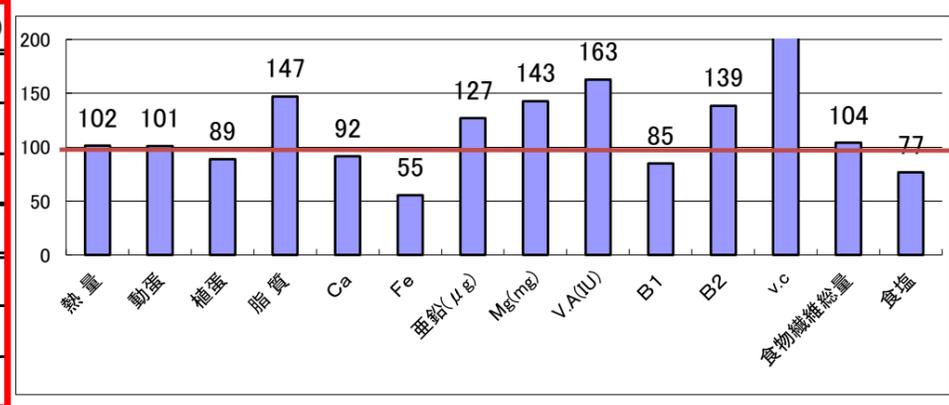
献立名		519食										
11月 2日 木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 春雨サラダ わかめスープ	647 kcal タンパク質 25.5g 脂質 13.0g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 252 10月11日 199	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	647	19	6.9	13.0	278	1.75	4.04	
				充足率(%)	99	110	69	72	79	58	202	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	71	178.0	0.5	0.6	16.9	2.9	2.2	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	143	89	132	147	68	66	108					



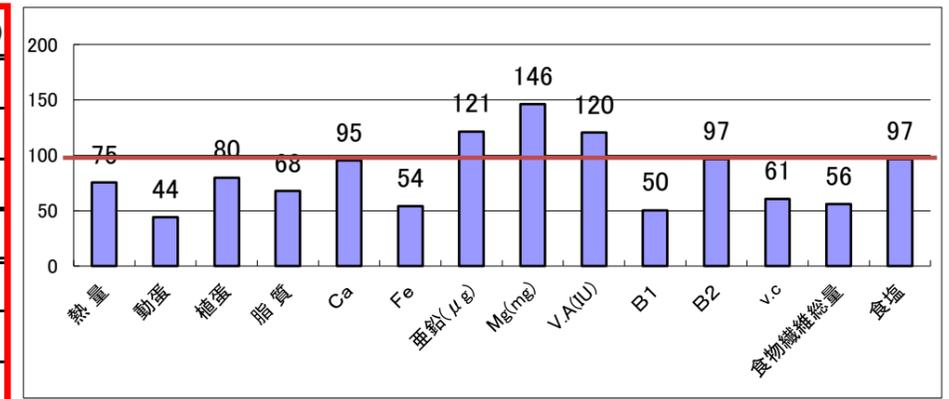
献立名		474食										
11月 6日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ 味噌汁(ナシ)	620 kcal タンパク質 24.0g 脂質 20.1g 数量単位	小学生食数 223 中学生・高校 251 10月11日 146	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	620	16	8.2	20.1	319	2.36	2.18	
				充足率(%)	95	93	82	112	91	79	109	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	57	100.2	0.4	0.5	12.1	1.4	2.3	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	114	50	96	123	49	31	116					



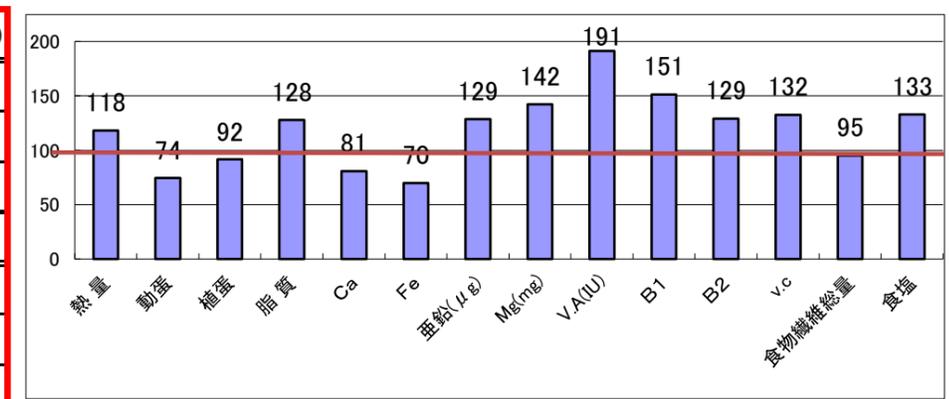
献立名		508食										
11月 7日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ フロッコリーのツナ和え かたどクリーム	660 kcal タンパク質 26.1g 脂質 26.5g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 236 10月11日 244	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	660	17	8.9	26.5	321	1.66	2.54	
				充足率(%)	102	101	89	147	92	55	127	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	71	325.6	0.3	0.6	55.1	4.7	1.5	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	143	163	85	139	220	104	77					



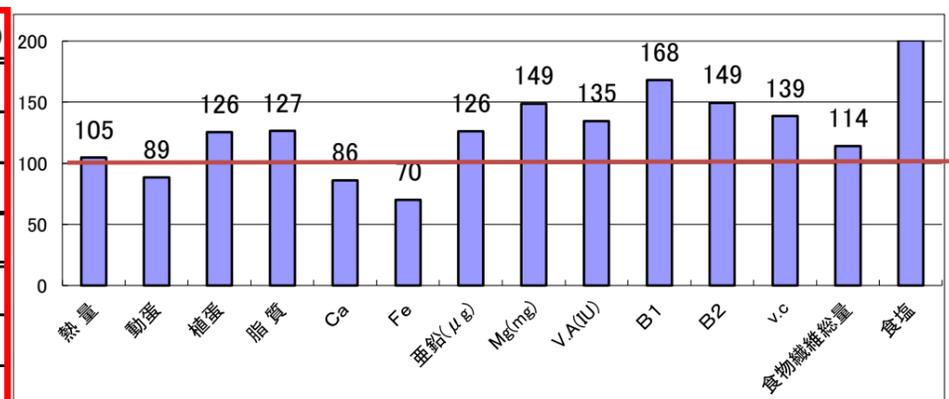
献立名		506食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
11月8日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(大根 サバの生姜煮	608 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 18.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	608	15	8.0	18.8	333	1.62	2.43
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	75	44	80	68	95	54	121
			235		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	摂取量	73	240.7	0.2	0.4	15.1	2.5	1.9			
80	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	146	120	50	97	61	56	97			



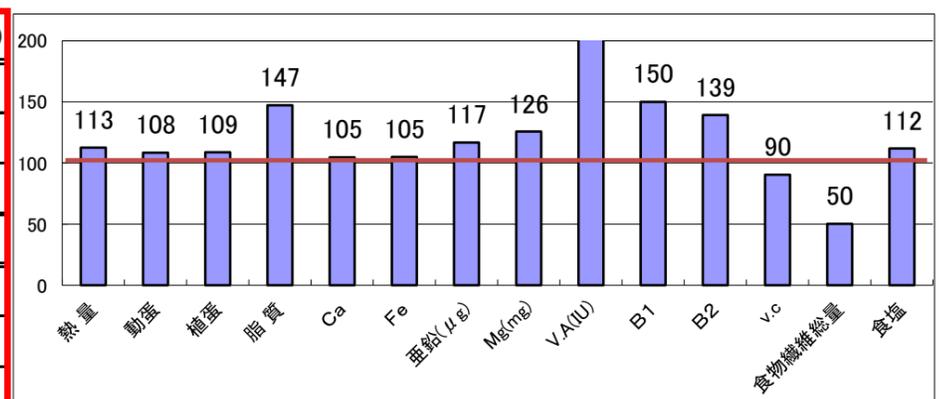
献立名		506食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
11月9日木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス コールスローサラダ	769 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 23.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	769	13	9.2	23.0	282	2.09	2.57
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	118	74	92	128	81	70	129
			235		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	摂取量	71	382.4	0.6	0.5	33.1	4.3	2.7			
133	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	142	191	151	129	132	95	133			



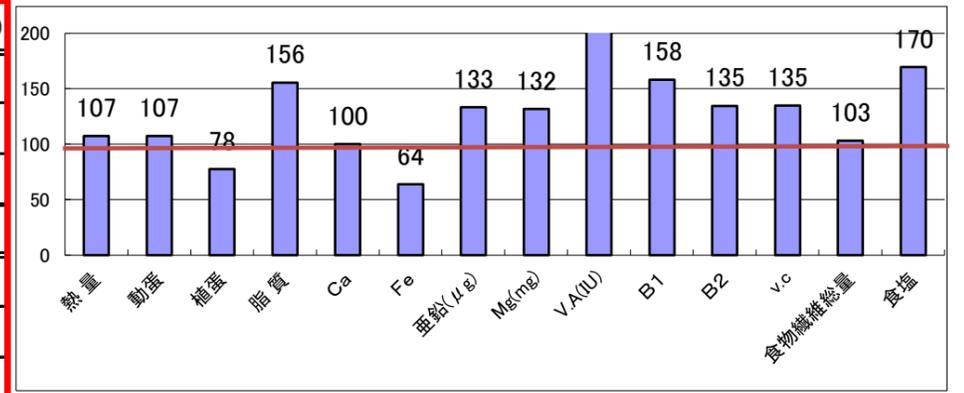
献立名		502食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
11月10日金曜日	ぎゅうにゅう 豚と茸のあんかけうどん ジャーマンポテト	680 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 22.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	680	15	12.6	22.8	301	2.11	2.52
			270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	105	89	126	127	86	70	126
			232		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	摂取量	74	269.0	0.7	0.6	34.7	5.1	4.0			
188	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	149	135	168	149	139	114	201			



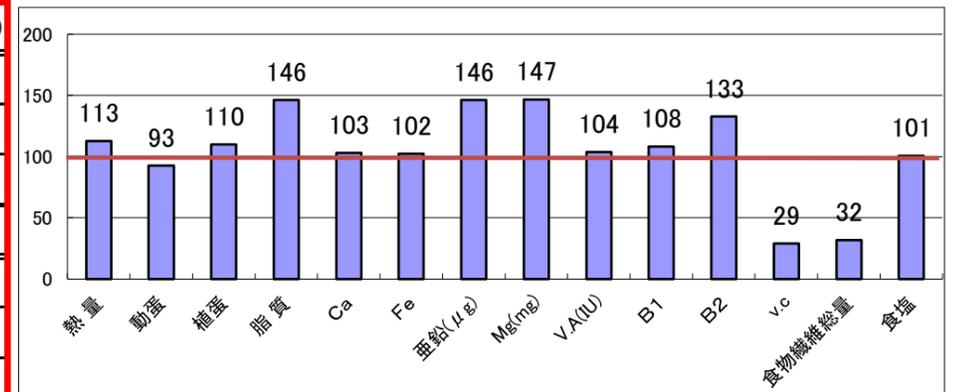
献立名		524食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
11月13日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 五目きんぴら 味噌汁(小松菜・あげ)	731 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 26.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	731	18	10.9	26.5	367	3.15	2.34
			272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	113	108	109	147	105	105	117
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	摂取量	63	893.5	0.6	0.6	22.6	2.3	2.2			
317	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	126	447	150	139	90	50	112			



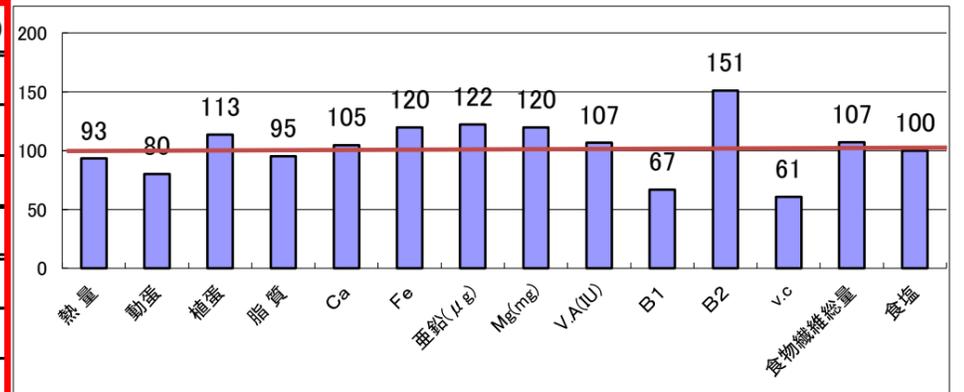
献立名		518食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
11月14日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ポークシチュー シーチキンサラダ	698 kcal	小学生食数	摂取量	698	18	7.8	28.0	350	1.91	2.67
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.0 g	中学生・高校	充足率(%)	107	107	78	156	100	64	133
		脂質	250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	28.0 g	小学生食数	摂取量	66	453.3	0.6	0.5	33.7	4.6	3.4	
		268	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	132	227	158	135	135	103	170	
		250									
191	数量単位	小学生食数	摂取量	66	453.3	0.6	0.5	33.7	4.6	3.4	
		268	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	132	227	158	135	135	103	170	
		250									



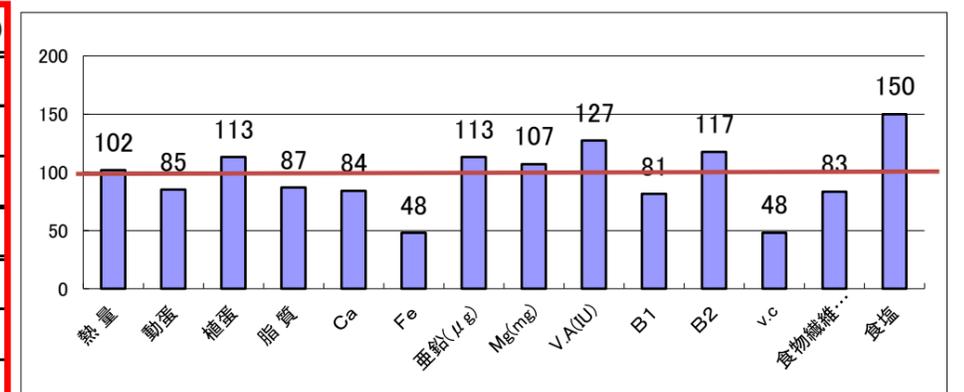
献立名		523食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
11月15日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 白菜(道産)のスープ	734 kcal	小学生食数	摂取量	734	16	11.0	26.3	360	3.07	2.92
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.7 g	中学生・高校	充足率(%)	113	93	110	146	103	102	146
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	26.3 g	小学生食数	摂取量	73	207.2	0.4	0.5	7.3	1.4	2.0	
		271	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	147	104	108	133	29	32	101	
		252									
184	数量単位	小学生食数	摂取量	73	207.2	0.4	0.5	7.3	1.4	2.0	
		271	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	147	104	108	133	29	32	101	
		252									



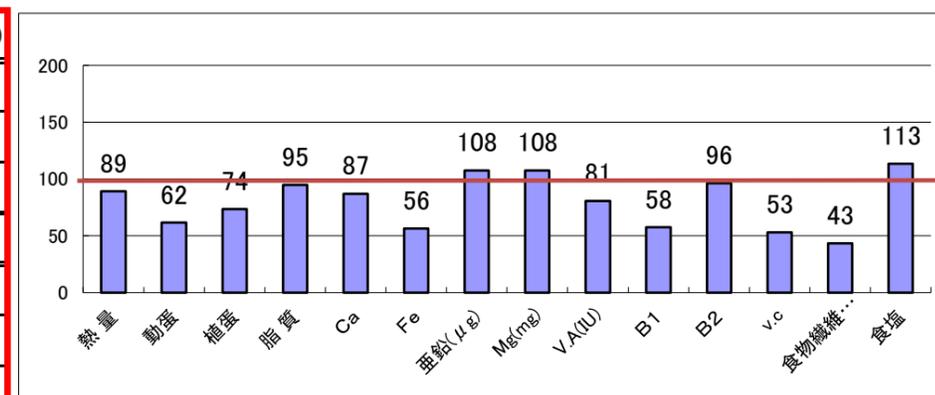
献立名		525食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
11月16日 木曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん 大根とちりめんじゃこの和え物 雷汁	607 kcal	小学生食数	摂取量	607	14	11.3	17.1	366	3.60	2.44
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.9 g	中学生・高校	充足率(%)	93	80	113	95	105	120	122
		脂質	254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	17.1 g	小学生食数	摂取量	60	213.2	0.3	0.6	15.1	4.8	2.0	
		271	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	120	107	67	151	61	107	100	
		254									
275	数量単位	小学生食数	摂取量	60	213.2	0.3	0.6	15.1	4.8	2.0	
		271	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	120	107	67	151	61	107	100	
		254									



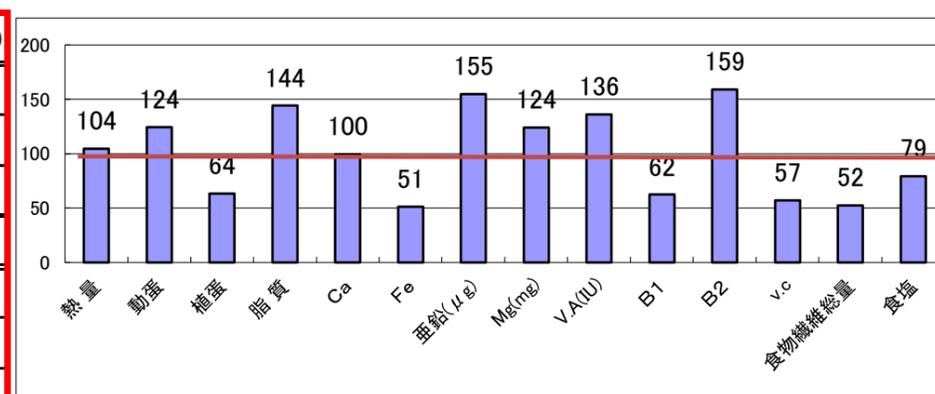
献立名		519食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
11月17日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン フルーツ白玉	662 kcal	小学生食数	摂取量	662	14	11.3	15.6	294	1.44	2.26
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.8 g	中学生・高校	充足率(%)	102	85	113	87	84	48	113
		脂質	250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
10月11日	15.6 g	小学生食数	摂取量	53	254.4	0.3	0.5	12.0	3.7	3.0	
		269	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	107	127	81	117	48	83	150	
		250									
219	数量単位	小学生食数	摂取量	53	254.4	0.3	0.5	12.0	3.7	3.0	
		269	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
		中学生・高校	充足率(%)	107	127	81	117	48	83	150	
		250									



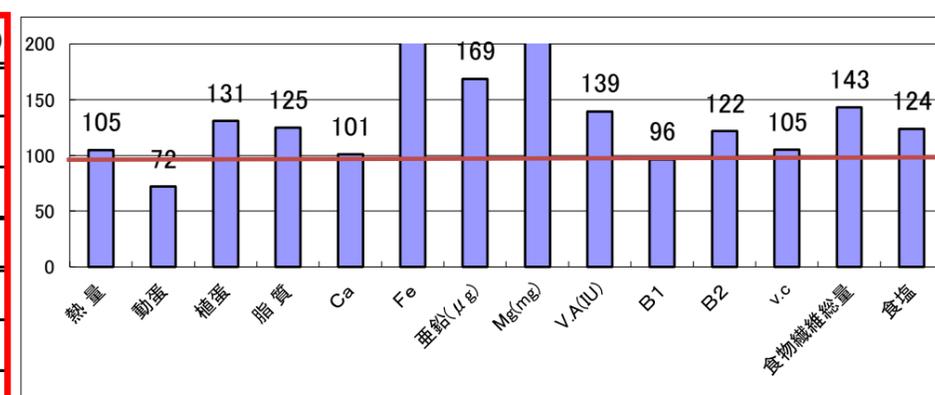
献立名		524食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
11月20日 曜日	ぎゅうにゅう 精白米 かぼちゃのコロッケ 大根とツナのサラダ わかめの味噌汁	小学生食数	摂取量	579	10	7.4	17.0	305	1.69	2.15	
		271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	89	62	74	95	87	56	108	
		253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		10月11日	摂取量	54	161.1	0.2	0.4	13.3	2.0	2.3	
		120	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	108	81	58	96	53	43	113	



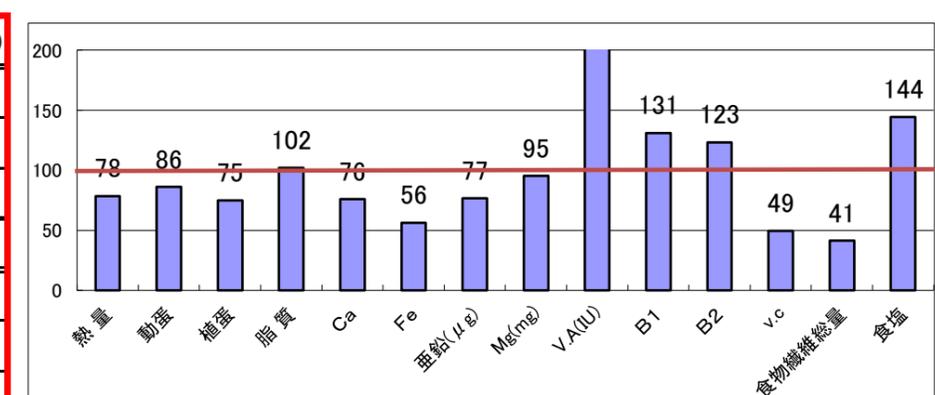
献立名		523食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
11月21日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 春雨スープ アップルジャム チキンのチーズ焼き	小学生食数	摂取量	679	21	6.4	26.0	348	1.54	3.10	
		271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	104	124	64	144	100	51	155	
		252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		10月11日	摂取量	62	272.1	0.2	0.6	14.2	2.4	1.6	
		246	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	124	136	62	159	57	52	79	



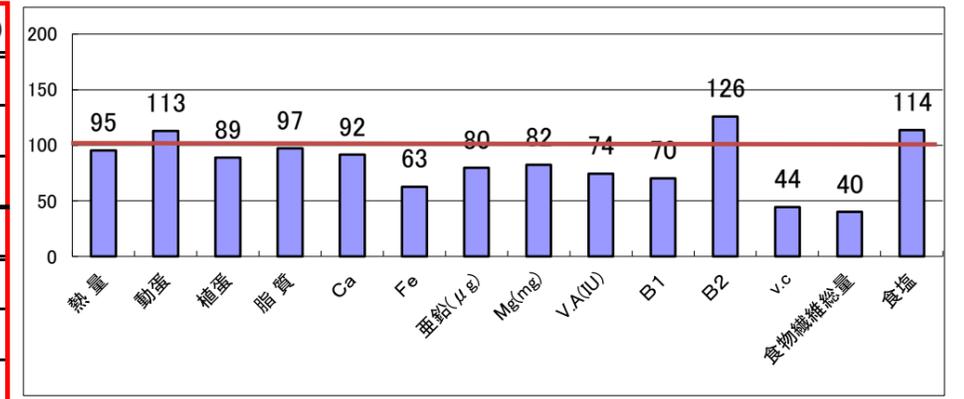
献立名		518食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
11月22日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ひじきの煮物 もやしと豚肉の炒め物 芋のみそ汁	小学生食数	摂取量	682	12	13.1	22.5	354	11.85	3.37	
		269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	105	72	131	125	101	395	169	
		249		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		10月11日	摂取量	111	278.6	0.4	0.5	26.3	6.4	2.5	
		109	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	223	139	96	122	105	143	124	



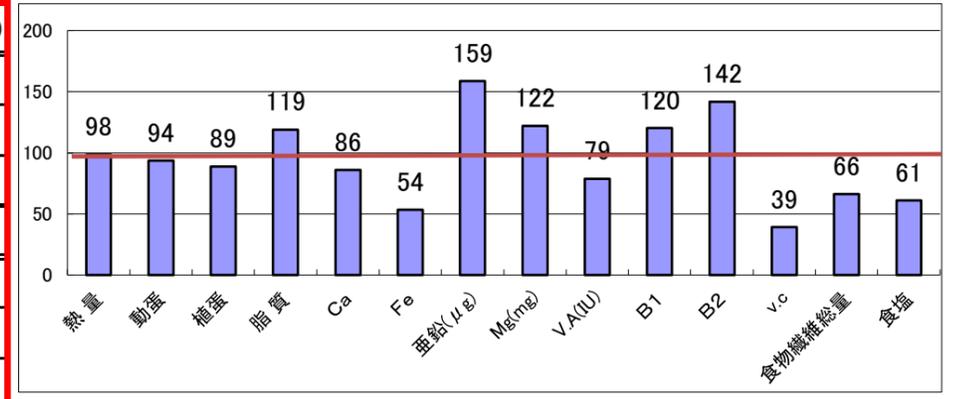
献立名		520食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
11月24日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートリス みかんゼリー	小学生食数	摂取量	559	15	7.6	18.3	266	1.68	1.53	
		273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	78	86	75	102	76	56	77	
		247		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		10月11日	摂取量	48	604.3	0.5	0.5	12.3	1.9	2.9	
		139	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	95	302	131	123	49	41	144	



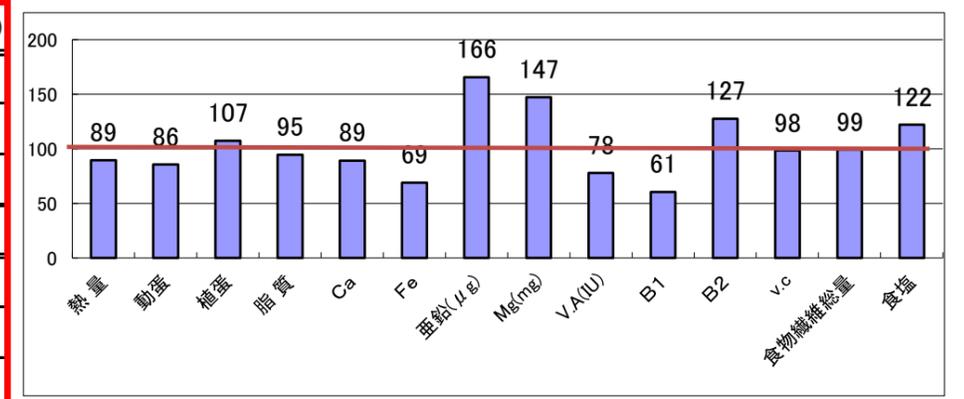
献立名		525食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月27日 曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 大根の中華和え 味噌汁(たもぎ茸)	620 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 17.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	620	19	8.9	17.5	320	1.88	1.60
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	95	113	89	97	92	63	80
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			10月11日	摂取量	41	148.6	0.3	0.5	11.0	1.8	2.3
			130	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	82	74	70	126	44	40	114	



献立名		526食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月28日 火曜日	ぎゅうにゅう せわれコッペパン ミートローフ・照り焼きソース 玉葱のスープ パイナップルジャム	640 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 21.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	640	16	8.9	21.4	301	1.61	3.18
			272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	98	94	89	119	86	54	159
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			10月11日	摂取量	61	157.7	0.5	0.6	9.8	3.0	1.2
			162	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	122	79	120	142	39	66	61	



献立名		460食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月29日 水曜日	ぎゅうにゅう 鶏のピリ辛丼 小松菜ともやしのお浸し 味噌汁(ふのり2)	581 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 17.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	581	15	10.7	17.0	312	2.07	3.31
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	89	86	107	95	89	69	166
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			10月12日	摂取量	74	155.5	0.2	0.5	24.6	4.5	2.4
			212	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	147	78	61	127	98	99	122	



献立名		463食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月30日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー カ-キャベツ	735 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	735	13	9.2	18.7	284	1.99	3.29
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	113	74	92	104	81	66	164
			192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			10月11日	摂取量	80	306.2	0.4	0.4	43.6	4.5	2.6
			102	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	160	153	112	112	174	100	132	

