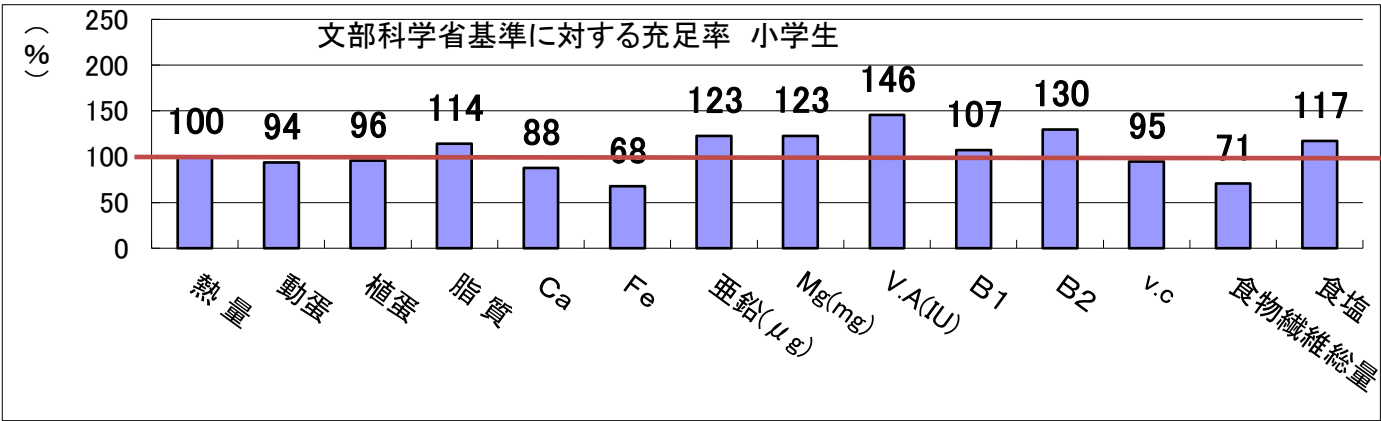


*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

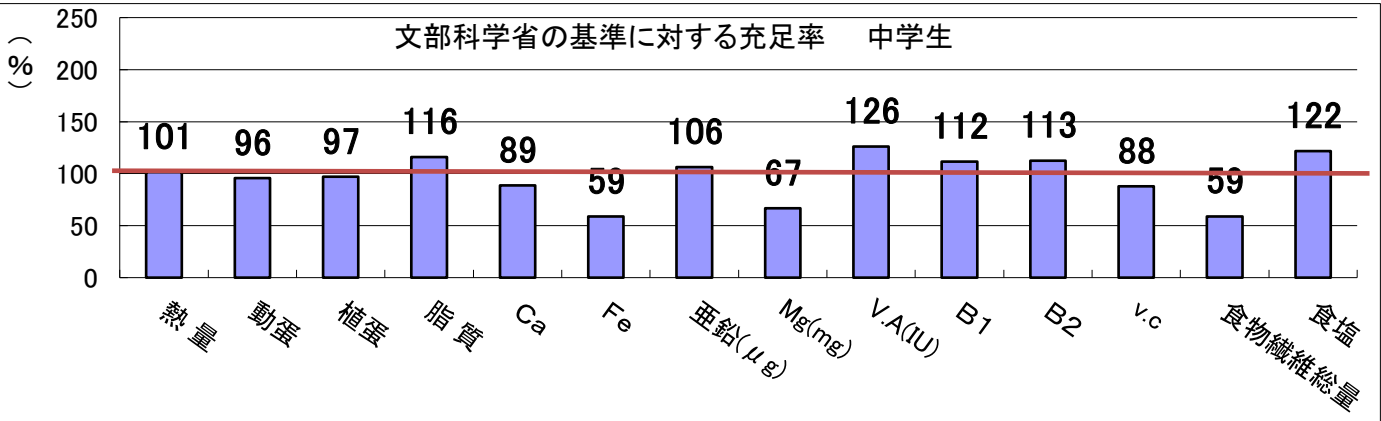
平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 258 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	100	94	96	114	88	68	123
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	648	16.0	9.6	20.5	307	2.0	2.5
		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	123	146	107	130	95	71	117
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	61	291	0.43	0.52	24	3.2	2.3

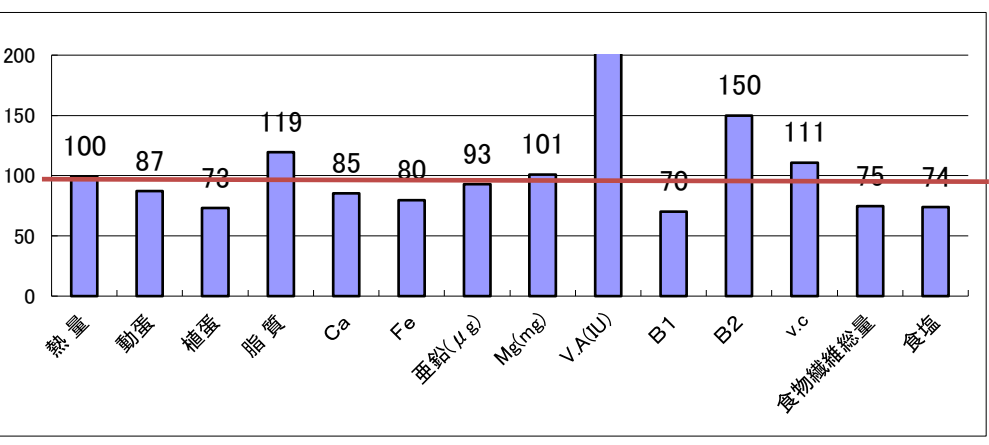


平均摂取量及び充足率(中学生)

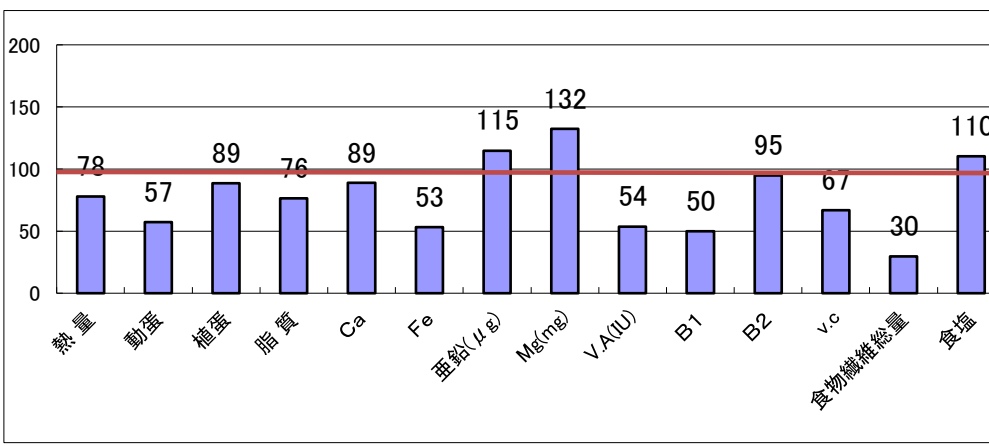
1 日平均食数 213 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	96	97	116	89	59	106
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	842	20.8	12.4	26.7	399	2.6	3.2
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	67	126	112	113	88	59	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	80	378.31	0.56	0.68	30.7	4.1	3.0



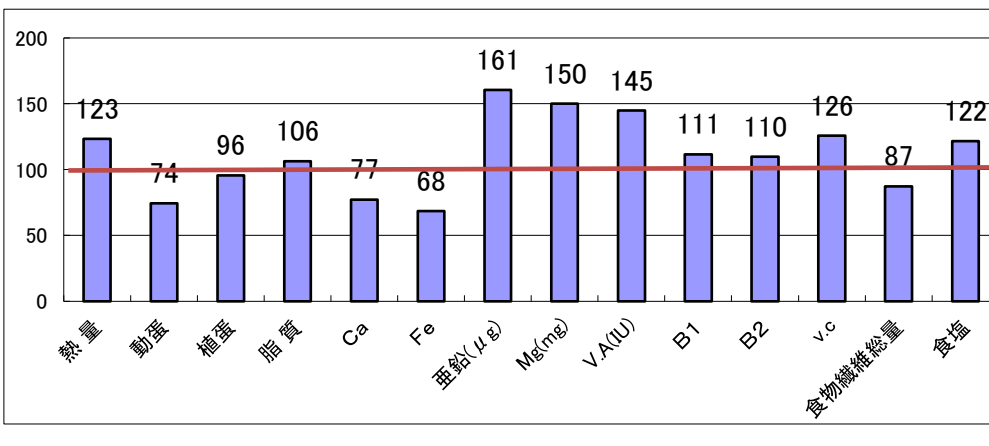
	献立名	461食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月4日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス とりにくのトマト煮 たまごスープ パイナップルジャム	647 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数 232 中学生・高校 229 10月23日 237	摂取量	647	15	7.3	21.5	298	2.39	1.86
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	87	73	119	85	80	93
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	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



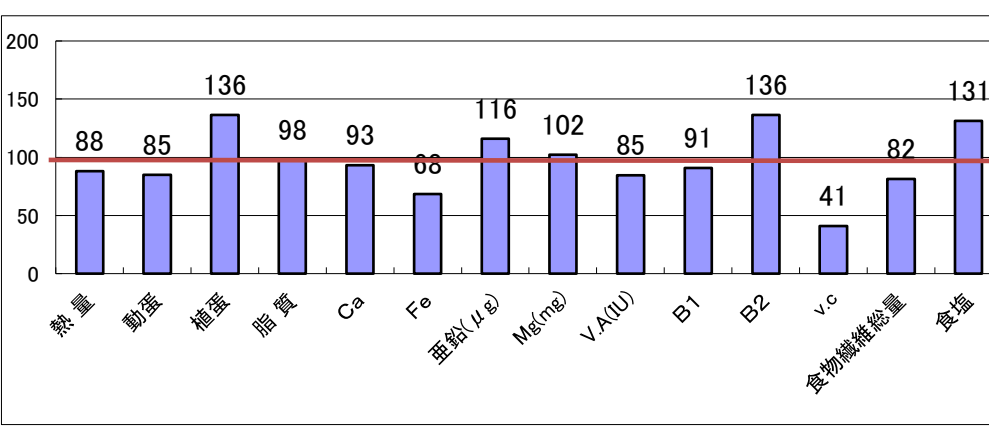
	献立名	471食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月5日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 大根ときゅうりの漬物 味噌汁（白菜） きのこの信田煮	507 kcal タンパク質 18.6 g 脂質 13.8 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 201 10月23日 149	摂取量	507	10	8.9	13.8	311	1.60	2.30
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	78	57	89	76	89	53	115
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	66	107.4	0.2	0.4	16.7	1.3	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	132	54	50	95	67	30	110



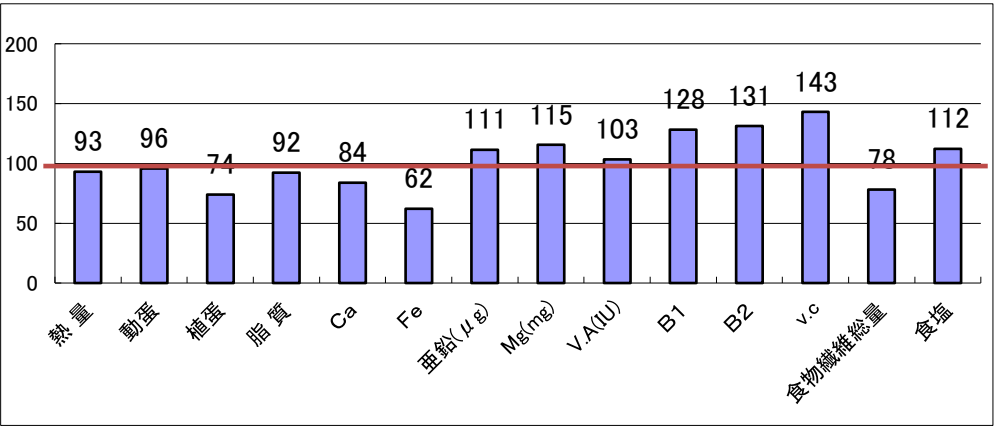
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月6日木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー ゼリー和え	802 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 19.2 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 206 10月23日 150	摂取量	802	13	9.6	19.2	270	2.05	3.21
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	123	74	96	106	77	68	161
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	75	289.5	0.4	0.4	31.4	3.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	150	145	111	110	126	87	122



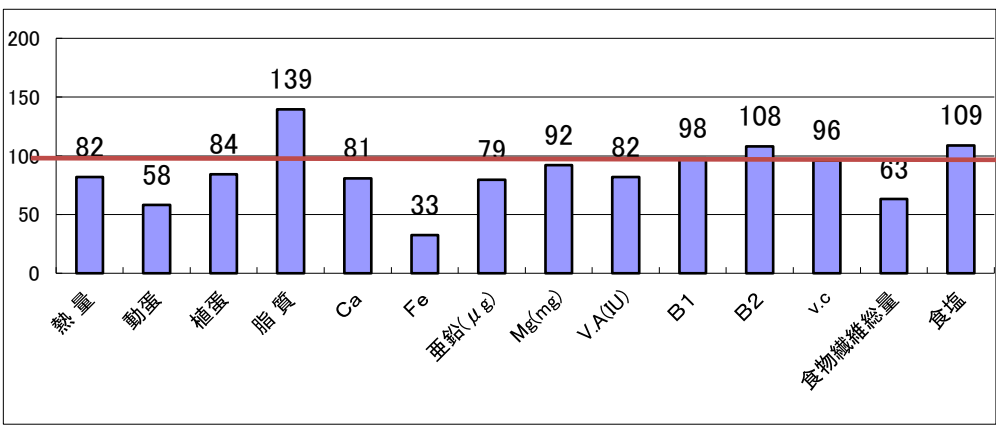
	献立名	468食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月7日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン 枝豆	574 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 17.6 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 199 10月23日 191	摂取量	574	14	13.6	17.6	326	2.05	2.32
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	51	169.2	0.4	0.5	10.3	3.7	2.6
				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	131



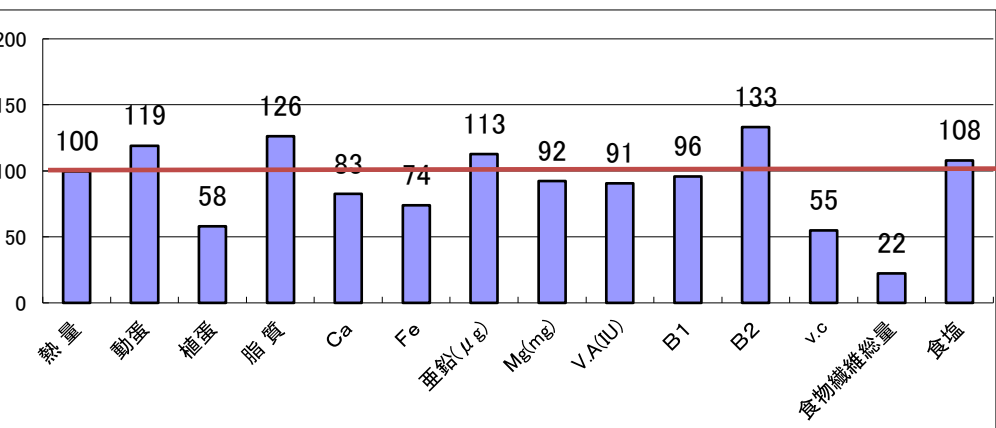
	献立名	290食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月10日曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と豚肉の煮物 お浸し(白菜) 味噌汁(じゃが芋)	606 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 16.6 g 数量単位	小学生食数 87 中学生・高校生 203 10月23日 145	摂取量	606	16	7.4	16.6	294	1.86	2.23
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	96	74	92	84	62	111
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	58	206.7	0.5	0.5	35.7	3.5	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	115	103	128	131	143	78	112



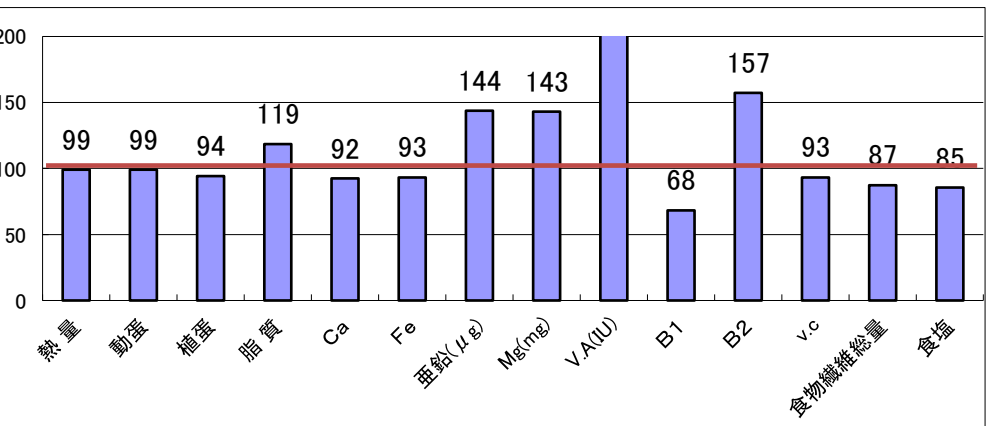
	献立名	496食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月11日火曜日	ぎゅうにゅうバーガーバンズ ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ マカロニスープ	691 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 35.6 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 228 10月23日 59	摂取量	691	20	8.4	35.6	283	0.98	1.59
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	82	58	84	139	81	33	79
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	46	163.9	0.4	0.4	24.0	2.8	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	92	82	98	108	96	63	109



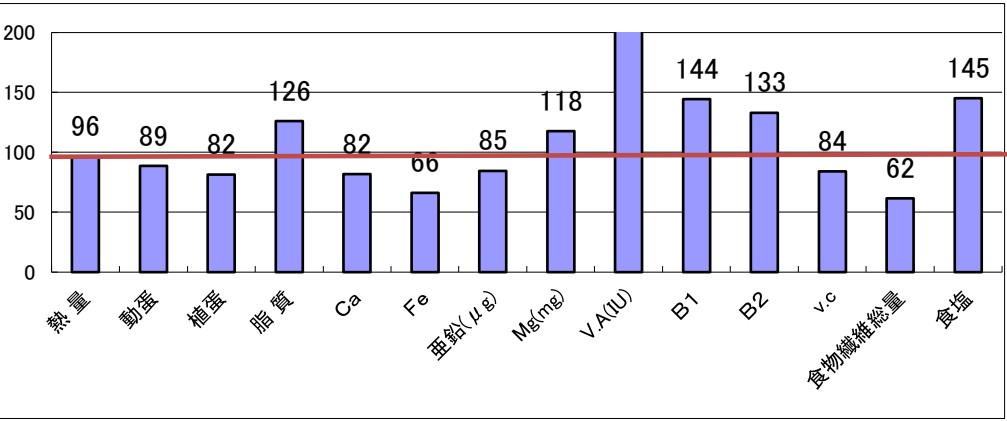
	献立名	470食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月12日水曜日	ぎゅうにゅうごはん 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ かしわ汁1	648 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 22.7 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校生 201 10月23日 148	摂取量	648	20	5.8	22.7	289	2.22	2.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	119	58	126	83	74	113
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	46	181.5	0.4	0.5	13.7	1.0	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	92	91	96	133	55	22	108



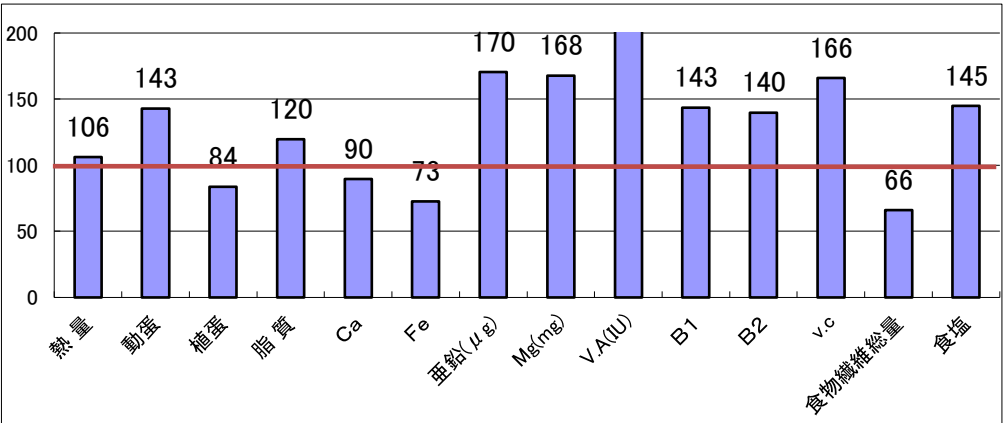
	献立名	500食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月13日木曜日	ぎゅうにゅう親子丼 もやしのサラダ(味噌マヨネーズ) 味噌汁(小松菜)	645 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 21.3 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 229 10月23日 164	摂取量	645	17	9.4	21.3	323	2.80	2.87
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	99	94	119	92	93	144
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	452.9	0.3	0.6	23.3	3.9	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	143	226	68	157	93	87	85



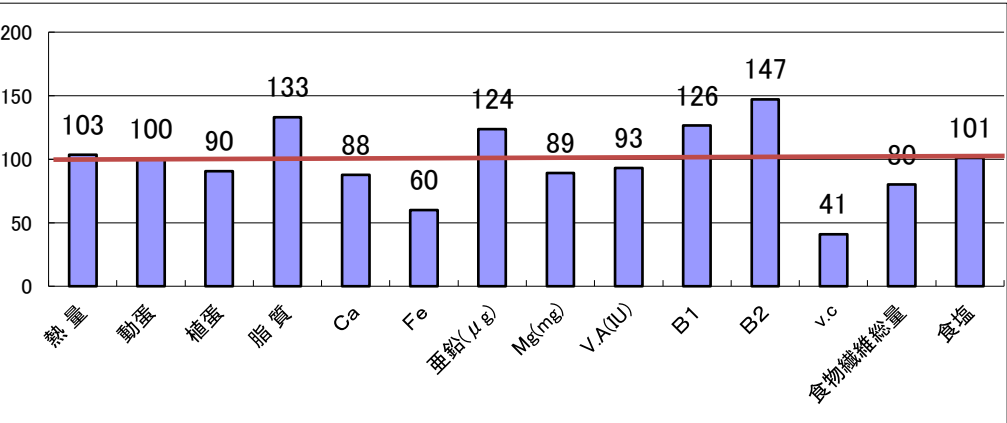
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月14日金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ヨーグルトあえ 2	626 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.7 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 225 10月23日 182	摂取量	626	15	8.2	22.7	286	1.99	1.69
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	89	82	126	82	66	85
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	641.3	0.6	0.5	21.0	2.8	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	118	321	144	133	84	62	145



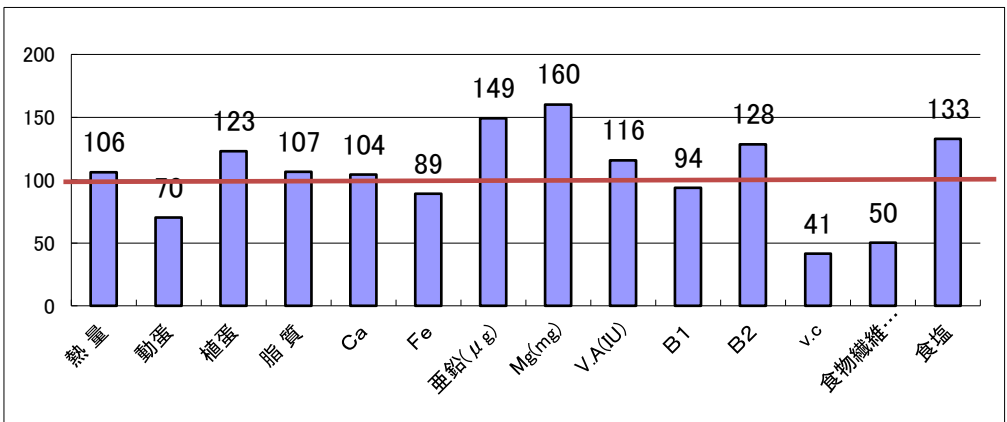
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月17日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 鮭の塩焼き ゴロゴロポテトサラダ とんじる	689 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 225 10月23日 168	摂取量	689	24	8.4	21.5	314	2.18	3.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	143	84	120	90	73	170
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	84	419.8	0.6	0.6	41.5	3.0	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	168	210	143	140	166	66	145



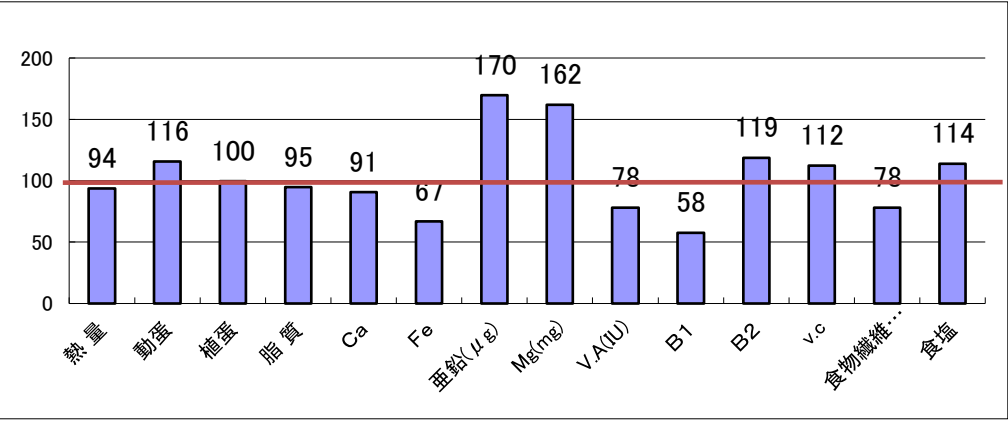
	献立名	499食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月18日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ミートローフ・デミグラスソース 玉葱のスープ りんごジャム	673 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 24.0 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 228 10月23日 187	摂取量	673	17	9.0	24.0	307	1.80	2.47
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	100	90	133	88	60	124
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	45	186.2	0.5	0.6	10.3	3.6	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	89	93	126	147	41	80	101



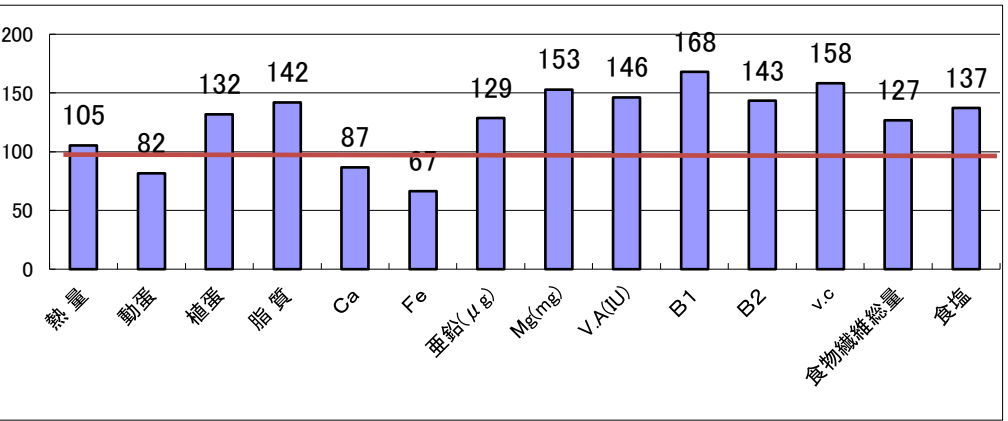
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月19日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 塩野菜スープ	691 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 19.2 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 228 10月23日 177	摂取量	691	12	12.3	19.2	365	2.68	2.98
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	70	123	107	104	89	149
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	231.2	0.4	0.5	10.3	2.3	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	160	116	94	128	41	50	133



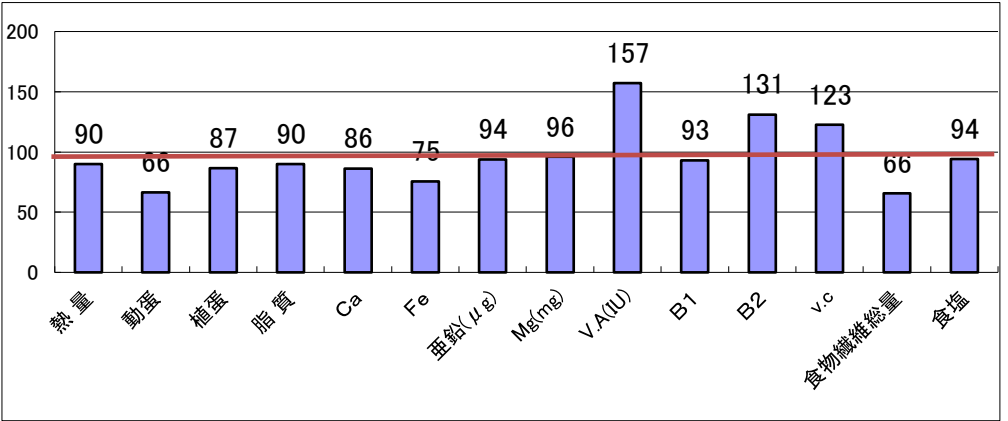
	献立名	494食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月20日木曜日	ぎゅうにゅう 鶏のピリ辛丼 大根の中華和え わかめの味噌汁	610 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 17.0 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 229 10月23日 194	摂取量	610	20	10.0	17.0	318	2.01	3.40
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	116	100	95	91	67	170
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	81	156.4	0.2	0.5	28.1	3.5	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	162	78	58	119	112	78	114



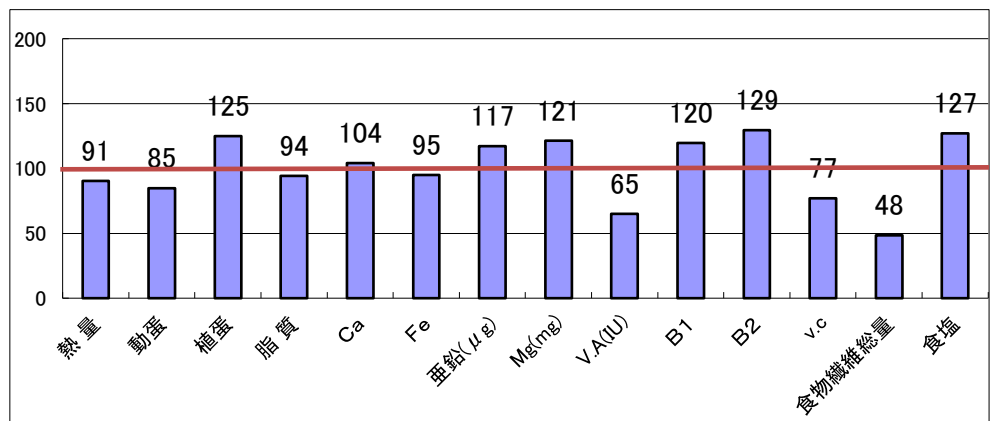
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月21日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌キムチうどん ジャーマンポテト	685 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 225 10月23日 187	摂取量	685	14	13.2	25.6	303	2.00	2.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	105	82	132	142	87	67	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	76	292.8	0.7	0.6	39.6	5.7	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	153	146	168	143	158	127	137



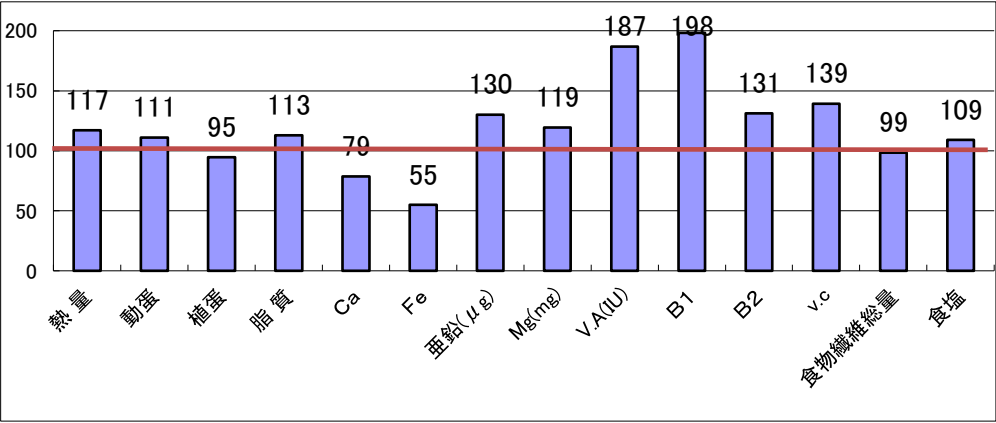
	献立名	500食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月25日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ブロッコリーのツナ和え ミネストローネ チーズコロッケ	649 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 229 10月23日 221	摂取量	649	13	8.7	18.5	302	2.26	1.87
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	90	66	87	90	86	75	94
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	48	314.3	0.4	0.5	30.6	3.0	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	96	157	93	131	123	66	94



	献立名	434食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月26日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん すき焼き風煮 お浸し(小松菜・もやし) 味噌汁(なめこ)	588 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 16.9 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 163 10月23日 213	摂取量	588	14	12.5	16.9	365	2.84	2.34
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	85	125	94	104	95	117
					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	129.9	0.5	0.5	19.3	2.2	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	65	120	129	77	48	127



	献立名	433食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月 27日 木曜日	ぎゅうにゅう 摩周和牛のハヤシライス サワーキャベツ	762 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 20.3 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 163 10月23日 111	摂取量	762	19	9.5	20.3	276	1.65	2.60
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	117	111	95	113	79	55	130
					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	60	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(%)	119	187	198	131	139	99	109



	献立名	501食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月 28日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン みかんゼリー	568 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 15.4 g 数量単位	小学生食数 276 中学生・高校 225 10月23日 167	摂取量	568	14	10.1	15.4	289	1.16	2.17
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	85	100	85	83	39	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	49	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	98	121	73	115	28	71	150

