【今月の栄養価】 (基準値) エネルギー = 648Kcal (650Kcal) たんぱくしつ = 25.6g (21.1g \sim 32.5g) ししつ = 20.5g (14.4g \sim 21.6g)

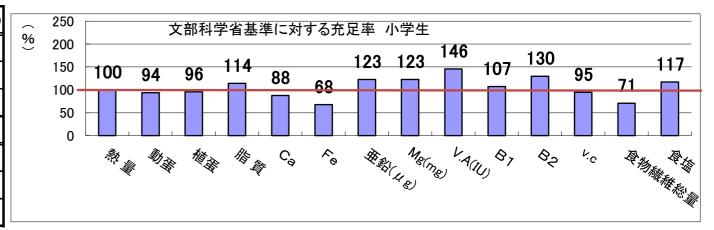
弟子屈町学校給食センター

	こんだて しゅしょく	め い ふくしょく	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
В		とりにくのトマトに	* こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	★ トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリンピース・マッシュルー <i>L</i>
	コッペスライス	たまごスープ		たまご・とりにく 牛乳	* にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
曜		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
		きのこのしのだに	こめ でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・あげ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・しいたけ・しめじ
	ごはん	だいこん と きゅうりのつけもの			
n==		みそしる (ハクサイ)	ごま	こんぶ・かつお 牛乳	きゅうり・だいこん
曜		ポークカレー	こめ いも・バター・さとう・カレールー・	あげ	はくさい *
	ごはん		ハヤシルウ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
	C1070	ゼリーあえ		牛乳	
曜			さとう		<u>もも・みかん・パイナップル・りんごかじゅう</u> ★ **********************************
		みそやさいラーメン	ラーメン・バター・ごま	ぶたにく・とりにく	たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい ・ながねぎ・しょうが
	ラーメン			牛乳	
曜		えだまめ			えだまめ
		だいこんとぶたにくのにもの	こめ さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
	ごはん	はくさいのおひたし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
曜		みそしる (いも)	いも		★ にんじん・たまねぎ
В		ハンバーグ スライスチーズ	こむぎこ でんぷん・さとう・あぶら・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず チーズ	たまねぎ・トマト
	バーガーパン	コールスローサラダ	さとう・あぶら・マヨネーズ	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
曜		マカロニスープ パンにハンバーグ はさんでたべよう	とチーズを	ベーコン	・
		とかちだいずコロッケ	· ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		
	ごはん	かんこくふうサラダ			
622		かしわじる	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく 牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
曜		おやこどん		とりにく	<i>にんじん・だいこん・ごぼう</i> ★
	ごはん	もやしのサラダ (みそ・マヨネーズ)	こめあぶら・さとう	とりにく・たまご 	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリンピース
		みそしる (こまつな)	マヨネーズ・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
曜		スパゲッティミートソース		あげ	<u>こまつな・にんじん</u> ★
. 🛮	フパゲッニィ	フルーツヨーグルトあえ	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・グリンピース・にんにく・トマト
	スパクップィ		なまクリーム・さとう	ヨーグルト 牛乳	みかん・パイナップル・もも・バナナ
曜		☆中学生(弟中)が考	えた献立		
		☆さけのしおやき	こめ	さけ	→
	☆ごはん	☆ゴロゴロポテトサラダ	* いも・マヨネーズ・さとう	ハム牛乳	にんじん・たまねぎ
曜		☆とんじる		* とうふ・ぶたにく	* しいたけ・つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・ながねぎ・しょうが
B 🖯		ミートローフ・デミグラスソース	こむぎこ パンこ・ハヤシルウ・さとう・バター ・あぶら	ぶたにく・とうふ・たまご	★ たまねぎ・グリンピース・しょうが・しめじ
		たまねぎのスープ		とりにく 牛乳	* * たまねぎ・しいたけ・にんじん
曜		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
		マーボーどうふ		* *	
	ごはん	はるさめサラダ		ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
	<u> </u>	しおやさいスープ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん
曜		とりのぴりからどんぶり		とりにく	はくさい・たけのこ・もやし・にんじん・ながねぎ・コーン ★
	ごはん	だいこんのちゅうかあえ	こめ あぶら・さとう・ごまあぶら	とりにく	たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく
			ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳 ★	だいこん・にんじん・きゅうり
曜		みそしる(ワカメ)		わかめ・とうふ	ながねぎ *
В		みそキムチうどん	うどん	ぶたにく・あげ	ながねぎ·はくさい・にんじん·ごぼう・しいたけ・にんにく ・しめじ・しょうが
	うどん			牛乳	
曜		ジャーマンポテト	いも・バター・あぶら	ベーコン	★ たまねぎ・パセリ
		チーズコロッケ	こむぎこ いも・さとう・パンこ・こむぎこ・ あぶら・こめこ	チーズ・だっしふんにゅう・だいず	
	ミルクロールパン	ブロッコリーのツナあえ	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
		ミネストローネ	*		*
曜		すきやきふうに	いも・バター	ベーコン・とりにく	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく ★ たまわず、のまこくにょく、はくさい、たけのこ
	ごはん	こまつなともやしのおひたし	こめ さとう・あぶら	ぶたにく・こうやとうふ	たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
		みそしる(ナメコ)		かつお 牛乳 ***********************************	こまつな・もやし・にんじん
曜				とうふ	なめこ·ながねぎ ★
		ましゅうわぎゅうのハヤシライス	こめ ハヤシルウ・バター・さとう・あぶら・いも	ぎゅうにく (ましゅうわぎゅう)	たまねぎ·にんじん・トマトピューレ・グリンピース・しいたけ
	ごはん	****		牛乳	
曜		サワーキャベツ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
		ごもくラーメン	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
	ラーメン			牛乳	
				I JU	

^{*}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。

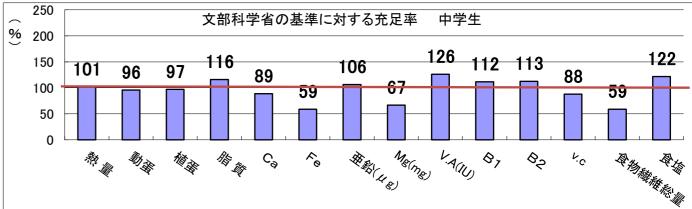
第子屈町学校給食 11月 平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	94	96	114	88	68	123
258 食	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 (μ gRE)	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

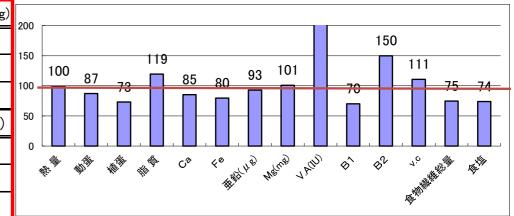


第子屈町学校給食 11月 平均摂取量及び充足率(中学生)

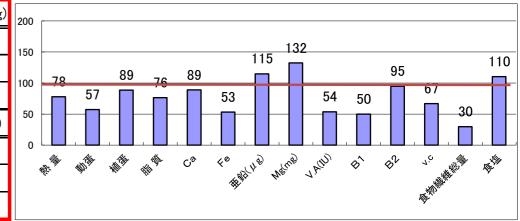
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	96	97	116	89	59	106
213 食	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4. 5	3.0
	摂取量	842	20.8	12. 4	26. 7	399	2.6	3. 2
		Mg (mg)	V. A (μ gRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v.c(mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	67	126	112	113	88	59	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7. 0	2. 5
	摂取量	80	378. 31	0. 56	0.68	30. 7	4.1	3.0



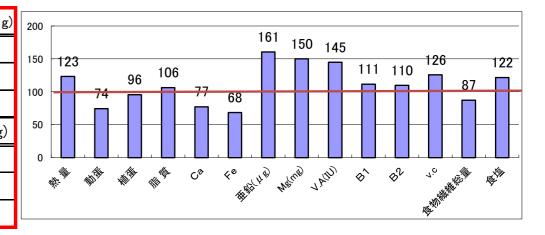
	# <i></i>	464 ^			# ■/ I	## 전문 / \	技疋()	0E FF / \	0 ()	- ()	亚 <i>4</i> // // \
	献立名	461 食			熱 量(kcal)	期蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	647 kcal	小学生食数	摂取量	647	15	7.3	21.5	298	2.39	1.86
4	コッペスライス	タンパク質	232	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
日	とりにくのトマト煮	22.2 g	中学生・高村	充足率(%)	100	87	73	119	85	80	93
火	たまごスープ	脂質	229		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	パイナップルジャム	21.5 g	10月23日	摂取量	51	680.5	0.3	0.6	27.6	3.4	1.5
		数 量 単位	237	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



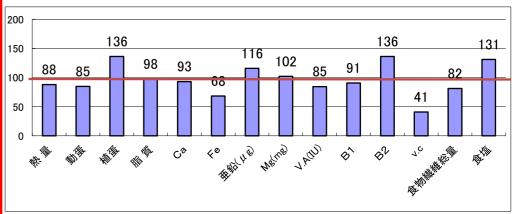
	献立名	471 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	507 kcal	小学生食数	摂取量	507	10	8.9	13.8	311	1.60	2.30
5	ごはん	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	大根ときゅうりの漬物	18.6 g	中学生・高村	充足率(%)	78	57	89	76	89	53	115
水	味噌汁(白菜)	脂質	201		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)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



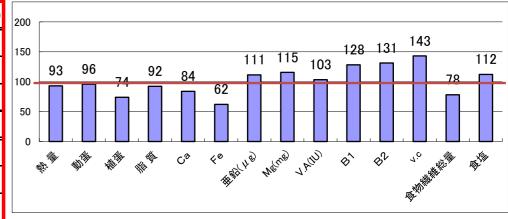
	献立名	476 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg
11	月ぎゅうにゅう	802 kcal	小学生食数	摂取量	802	13	9.6	19.2	270	2.05	3.21
6	3 ポークカレー	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
E	3 ゼリー和え	22.2 g	中学生•高标	充足率(%)	123	74	96	106	77	68	161
7	7	脂質	206		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
8		19.2 g	10月23日	摂取量	75	289.5	0.4	0.4	31.4	3.9	2.4
E	3	数 量 単位	150	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



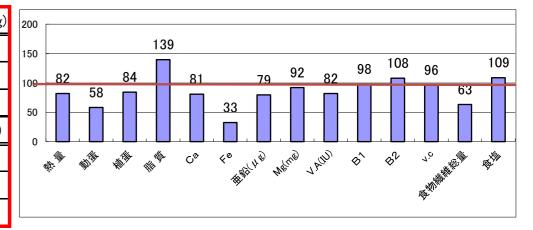
	献立名	468 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	574 kcal	小学生食数	摂取量	574	14	13.6	17.6	326	2.05	2.32
7	味噌野菜ラーメン	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	枝豆	28.1 g	中学生・高村	充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116
金		脂質	199		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		17.6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



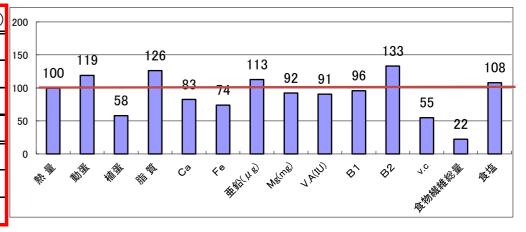
	献立名	290 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	606 kcal	小学生食数	摂取量	606	16	7.4	16.6	294	1.86	2.23
10	ごはん	タンパク質	87	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	大根と豚肉の煮物	23.7 g	中学生・高村	充足率(%)	93	96	74	92	84	62	111
月	お浸し(白菜)	脂質	203		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	味噌汁(じゃが芋)	16.6 g	10月23日	摂取量	58	206.7	0.5	0.5	35.7	3.5	2.2
B		数 量 単位	145	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



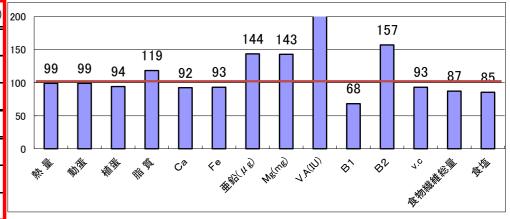
	献立名	496 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	691 kcal	小学生食数	摂取量	691	20	8.4	35.6	283	0.98	1.59
11	バーガーバンズ	タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ハンバーグ スライスチーズ	28.1 g	中学生・高村	充足率(%)	82	58	84	139	81	33	79
火	コールスローサラダ	脂質	228		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総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



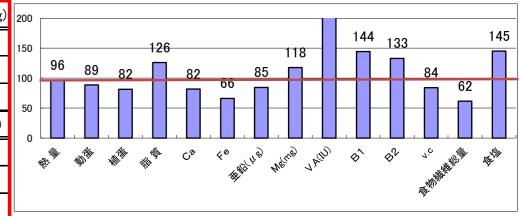
	献立名	470 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11	月ぎゅうにゅう	648 kcal	小学生食数	摂取量	648	20	5.8	22.7	289	2.22	2.26
12	2 ごはん	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
E	十勝大豆コロッケ	26.1 g	中学生・高村	充足率(%)	100	119	58	126	83	74	113
水	は 韓国風サラダ	脂質	201		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	! かしわ汁1	22.7 g	10月23日	摂取量	46	181.5	0.4	0.5	13.7	1.0	2.2
E		数 量 単位	148	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



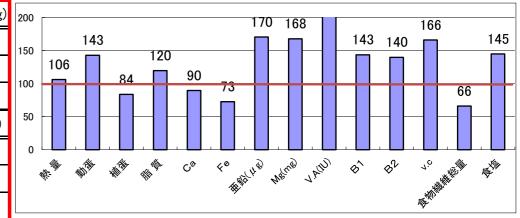
	献立名	500 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	645 kcal	小学生食数	摂取量	645	17	9.4	21.3	323	2.80	2.87
13	親子丼	タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	もやしのサラダ(味噌マヨネーズ)	26.3 g	中学生・高村	充足率(%)	99	99	94	119	92	93	144
木	味噌汁(小松菜)	脂質	229		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		21.3 g	10月23日	摂取量	71	452.9	0.3	0.6	23.3	3.9	1.7
		数 量 単位	164	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



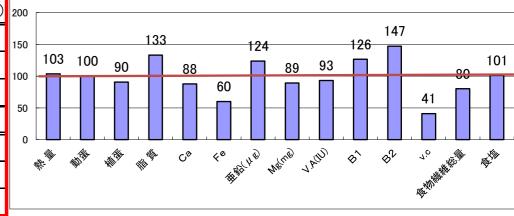
	献立名	495 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	626 kcal	小学生食数	摂取量	626	15	8.2	22.7	286	1.99	1.69
14	スパゲッティミートソース	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ヨーグルトあえ 2	23.2 g	中学生・高村	充足率(%)	96	89	82	126	82	66	85
金		脂質	225		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		22.7 g	10月23日	摂取量	59	641.3	0.6	0.5	21.0	2.8	2.9
		数量 単位	182	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



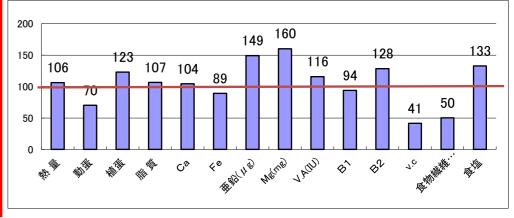
	献立名	495 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	689 kcal	小学生食数	摂取量	689	24	8.4	21.5	314	2.18	3.41
17	ごはん	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	鮭の塩焼き	32.7 g	中学生・高村	充足率(%)	106	143	84	120	90	73	170
月	ゴロゴロポテトサラダ	脂質	225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)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



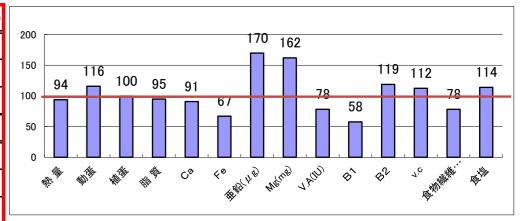
	献立名	499 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	673 kcal	小学生食数	摂取量	673	17	9.0	24.0	307	1.80	2.47
18	コッペスライス	タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ミートローフ・デミグラスソース	26.1 g	中学生・高村	充足率(%)	103	100	90	133	88	60	124
火	玉葱のスープ	脂質	228		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊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



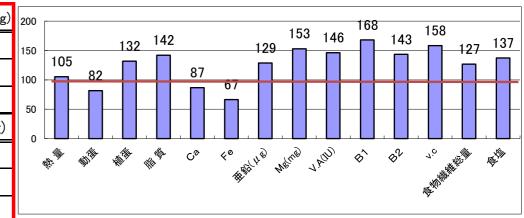
	献立名	497 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	691 kcal	小学生食数	摂取量	691	12	12.3	19.2	365	2.68	2.98
19	ごはん	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
⊟	麻婆豆腐	24.2 g	中学生・高村	充足率(%)	106	70	123	107	104	89	149
水	春雨サラダ	脂質	228		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
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



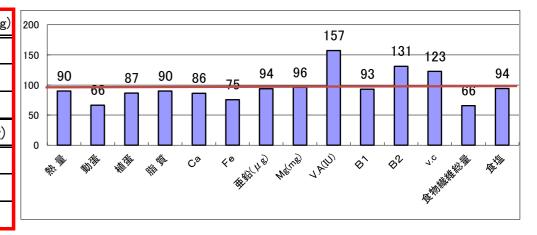
	献立名	494 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	610 kcal	小学生食数	摂取量	610	20	10.0	17.0	318	2.01	3.40
20	鶏のピリ辛丼	タンパク質	265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
B	大根の中華和え	29.6 g	中学生・高村	充足率(%)	94	116	100	95	91	67	170
木	わかめの味噌汁	脂質	229		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		17.0 g	10月23日	摂取量	81	156.4	0.2	0.5	28.1	3.5	2.3
\Box		数 量 単位	194	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



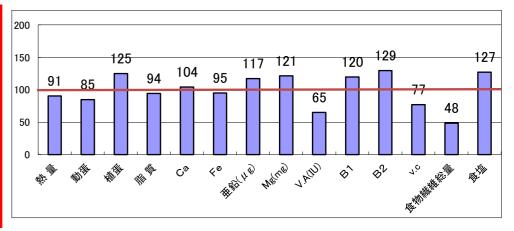
	献立名	493 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	685 kcal	小学生食数	摂取量	685	14	13.2	25.6	303	2.00	2.57
21	味噌キムチうどん	タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ジャーマンポテト	27.1 g	中学生・高村	充足率(%)	105	82	132	142	87	67	129
金		脂質	225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		25.6 g	10月23日	摂取量	76	292.8	0.7	0.6	39.6	5.7	2.7
		数 量 単位	187	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



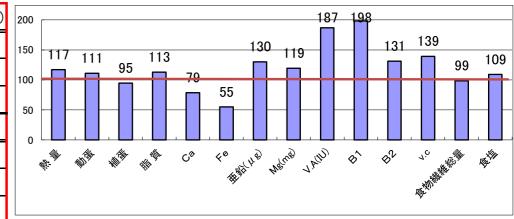
	献立名	500 食			熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
11月	ぎゅうにゅう	649 kcal	小学生食数	摂取量	649	13	8.7	18.5	302	2.26	1.87
	ミルクロールパン	タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ブロッコリーのツナ和え	22.0 g	中学生・高校	充足率(%)	90	66	87	90	86	75	94
火	ミネストローネ	脂質	229		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	チーズコロッケ	18.5 g	10月23日	摂取量	48	314.3	0.4	0.5	30.6	3.0	1.9
		数 量 単位	221	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	ぎゅうにゅう	588 kcal	小学生食数	摂取量	588	14	12.5	16.9	365	2.84	2.34
26	ごはん	タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	すき焼き風煮	26.9 g	中学生・高村	充足率(%)	91	85	125	94	104	95	117
水	お浸し(小松菜・もやし)	脂質	163		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜	味噌汁(なめこ)	16.9 g	10月23日	摂取量	61	129.9	0.5	0.5	19.3	2.2	2.5
		数 量 単位	213	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	ぎゅうにゅう	762 kcal	小学生食数	摂取量	762	19	9.5	20.3	276	1.65	2.60
	摩周和牛のハヤシライス	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	サワーキャベツ	28.3 g	中学生・高村	充足率(%)	117	111	95	113	79	55	130
木		脂質	163		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		20.3 g	10月23日	摂取量	60	373.5	0.8	0.5	34.8	4.4	2.2
		数 量 単位	111	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



	<u>+</u> 1,	504			++ = / .	T1 T7 ()	14-77/	nla	I - , ,	、	I
	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	ぎゅうにゅう	568 kcal	小学生食数	摂取量	568	14	10.1	15.4	289	1.16	2.17
28	五目ラーメン	タンパク質	276	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	みかんゼリー	24.5 g	中学生•高村	充足率(%)	80	85	100	85	83	39	109
金		脂質	225		Mg(mg)	V.A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
曜		15.4 g	10月23日	摂取量	49	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.0
		数 量 単位	167	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

