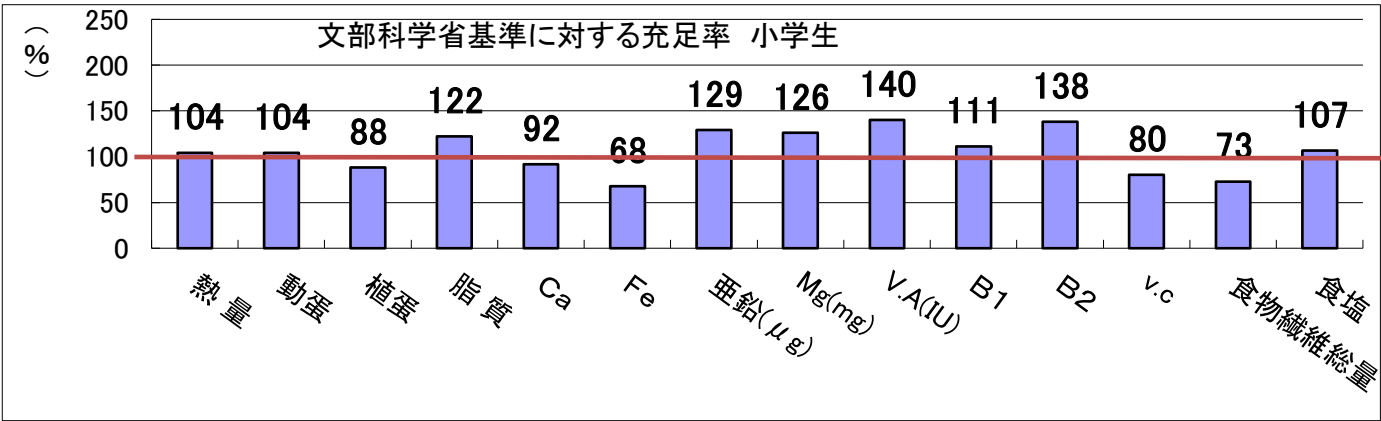


| 日曜日 | こ ん だ て め い しゅしよく | ふくしよく | 黄のなかま 熱や力のもとになるもの | 赤のなかま 血や肉や骨になるもの | 緑のなかま 体の調子を整えるもの |
|------|---------------------------|---|---|---------------------|---|
| 1 日 | ごはん | ぶたにくのからみそどん | こめ ごま・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら | ぶたにく | ★ たまねぎ・しょうが・ピーマン |
| 月 曜 | | だいこん と ちりめんじゃこのあえもの | ごまあぶら | ちりめんじゃこ・かつお 牛乳 | きゅうり・だいこん・にんじん |
| | | みそしる（ナメコ） | ★ とうふ | | なめこ・ながねぎ |
| 2 日 | コッペスライス | とりにくのクリームに | こむぎこ あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぶん | とりにく・ぎゅうにゅう | ★ たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ |
| 火 曜 | | マカロニスープ | マカロニ | ベーコン 牛乳 | ★ たまねぎ・にんじん |
| | | チョコレートクリーム | こむぎこ・さとう・バター | ぎゅうにゅう | |
| 3 日 | ごはん | タラざんぎ | こめ でんぶん・みずあめ・さとう・こくとう・ごまあぶら・あぶら | たら | しょうが・にんにく |
| 水 曜 | | ヘルシーサラダ | ごまあぶら・さとう | とりにく 牛乳 | きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし |
| | | みそしる（いも） | ★ いも | | にんじん・たまねぎ |
| 4 日 | ごはん | おやかどん | 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・グリーンピース |
| 木 曜 | | ほうれんそうのおひたし | | かつお 牛乳 | ほうれんそう・もやし・しめじ |
| | | みそしる（とうふ・ねぎ） |  | ★ とうふ・あげ | ながねぎ |
| 5 日 | スパゲッティ | スパゲッティ ナポリタン | スパゲッティ・あぶら・バター・さとう | ウインナー・ベーコン | ★ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト |
| 金 曜 | | <div>めんにナポリタンのぐをせて、まぜてたべよう！</div> | | 牛乳 | |
| | | てしかがのぶたまん  | こむぎこ・さとう・あぶら・ごま | ★ ぶたにく・だいず | たまねぎ・りんご・オレンジ |
| 8 日 | ごはん | さばのみそに | こめ さとう・でんぶん | さば | |
| 月 曜 | | きりぼしだいこんのもの | さとう・あぶら | とりにく・あげ・ひじき 牛乳 | にんじん・だいこん |
| | | ぶたじる | ★ いも | ★ とうふ・ぶたにく | つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが |
| 9 日 | チーズロールパン | とりにくのトマトに | こむぎこ パター・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・グリーンピース・マッシュルーム |
| 火 曜 | | かぼちゃのサラダ | マヨネーズ・さとう | ベーコン 牛乳 | ★ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ |
| | | はくさいのスープ | | とりにく・ベーコン | ★ はくさい・にんじん・しいたけ |
| 10 日 | ごはん | にくじゃがコロッケ | こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・ラード・さとう・あぶら | ぶたにく | たまねぎ |
| 水 曜 | | もやしのサラダ（みそ・マヨネーズ） | マヨネーズ・ごま | とりにく 牛乳 | もやし・きゅうり・にんじん |
| | | かしわじる | | とりにく | にんじん・だいこん・ごぼう |
| 11 日 | ごはん | パイコーハン | こめ ごまあぶら・さとう・でんぶん・あぶら | ぶたにく | ★ たけのこ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく |
| 木 曜 | | だいこんのちゅうかあえ | 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 |
| | | はるさめスープ | はるさめ | とりにく・たまご | ★ ながねぎ・こまつな・しいたけ |
| 12 日 | うどん | みそうどん | うどん・ごまあぶら | ぶたにく・あげ | ★ ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが |
| 金 曜 | | ぜんざい | | 牛乳 | |
| | | ☆ 中学生(弟中)が考えた献立 | あずき・さとう・しらたまだんご・でんぶん | | |
| 15 日 | ☆わかめごはん | ☆とりのからあげ（2こ） | こめ・ごま・さとう でんぶん・あぶら・みずあめ・こめこ | わかめ とりにく | にんにく・しょうが |
| 月 曜 | | ☆かんこくふうサラダ | 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 |
| | | ☆コーンスープ | バター | ぎゅうにゅう | ★ コーン・たまねぎ・パセリ |
| 16 日 | コッペスライス | ポテトミートグラタン | こむぎこ パター・いも・あぶら | ぶたにく・チーズ | ★ たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト・にんにく |
| 火 曜 | | 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 |
| | | りんごジャム | さとう・コーンスターチ | | りんご |
| 17 日 | ごはん | マーボーどうふ | こめ でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら | ぶたにく・★ とうふ | にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが |
| 水 曜 | | ナムル | さとう・ごま・ごまあぶら | 牛乳 | もやし・きゅうり・にんじん・にんにく |
| | | わかめスープ | | とりにく・わかめ | ★ ながねぎ・しいたけ・にんじん |
| 18 日 | ごはん | だいこんと とりにくのにももの | こめ さとう・あぶら | とりにく | ★ ながねぎ・だいこん・しょうが |
| 木 曜 | | なっとう | | なっとう 牛乳 | |
| | | けんちんじる | ★ いも | ★ とうふ・あげ・とりにく | にんじん・ごぼう・ながねぎ |
| 19 日 | ラーメン | しおやさいラーメン | ラーメン・ごまあぶら・ごま | ぶたにく・とりにく | ★ はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ |
| 金 曜 | | ★ stringcheese（さけるチーズ） |  | 牛乳 | |
| | | | | ★ ぎゅうにゅう | |
| 22 日 | ごはん | にこみにくどん | こめ さとう | ぶたにく | ★ たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが |
| 月 曜 | | さんしょくやさいのごまあえ | ごま・さとう | 牛乳 | はくさい・にんじん・こまつな |
| | | みそしる（ﾀﾞｲﾝｽ） | | あげ | だいこん・にんじん |
| | | ゆずゼリー  | さとう・みずあめ | | ゆず |
| 23 日 | バーガーパン | しろみざかなのフライ バックソース | こむぎこ パンこ・あぶら | さかな | |
| 火 曜 | | ボイルキャベツ  | <div>パンにソースをかけたフライをはさんでたべよう！</div> | 牛乳 | キャベツ |
| | | とりときのこのスープ | | とりにく | ★ しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ |
| 24 日 | ごはん | ミートローフ・てりやきソース | こめ パンこ・でんぶん・バター・さとう | ぶたにく・★ とうふ・たまご | ★ たまねぎ・グリーンピース・しょうが |
| 水 曜 | | ポテトサラダ | いも・マヨネーズ | ベーコン 牛乳 | ★ きゅうり・にんじん・たまねぎ |
| | | たまねぎのスープ | | とりにく | ★ たまねぎ・しいたけ・にんじん |
| | | クリスマスデザート | あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん | とうにゅう（だいず） | いちご |
| 25 日 | ごはん | ポークカレー  | こめ ★ いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ・あぶら | ★ ぶたにく（てしかがポーク） | ★ たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご |
| 木 曜 | | | | 牛乳 | |
| | | フルーツヨーグルトあえ | なまクリーム・さとう | ヨーグルト | みかん・パイナップル・もち・バナナ |

*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。

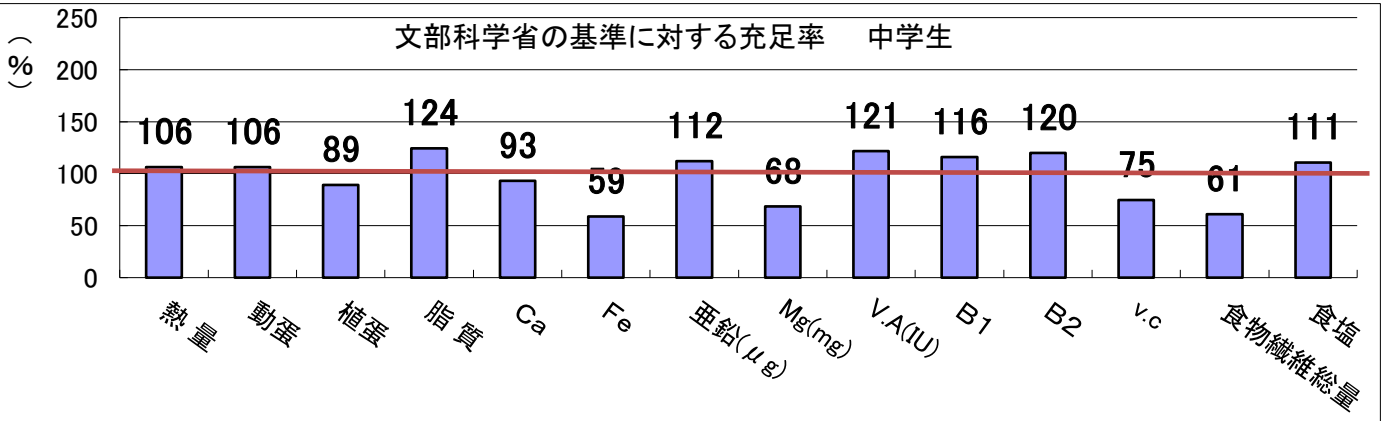
平均摂取量及び充足率(小学生)

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------|-------------|----------|----------|-----------|---------------|--------|
| 1 日平均食数 269 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 | 104 | 104 | 88 | 122 | 92 | 68 | 129 |
| | 基準量 | 650 | 17.0 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.0 | 2.0 |
| | 摂取量 | 679 | 17.7 | 8.8 | 22.0 | 322 | 2.0 | 2.6 |
| | | Mg (mg) | V. A (μgRE) | B 1 (mg) | B 2 (mg) | v. c (mg) | 食物繊維 総量(g) | 食塩(g) |
| | 充足率 | 126 | 140 | 111 | 138 | 80 | 73 | 107 |
| | 基準量 | 50 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 2.0 |
| | 摂取量 | 63 | 280 | 0.45 | 0.55 | 20 | 3.3 | 2.1 |

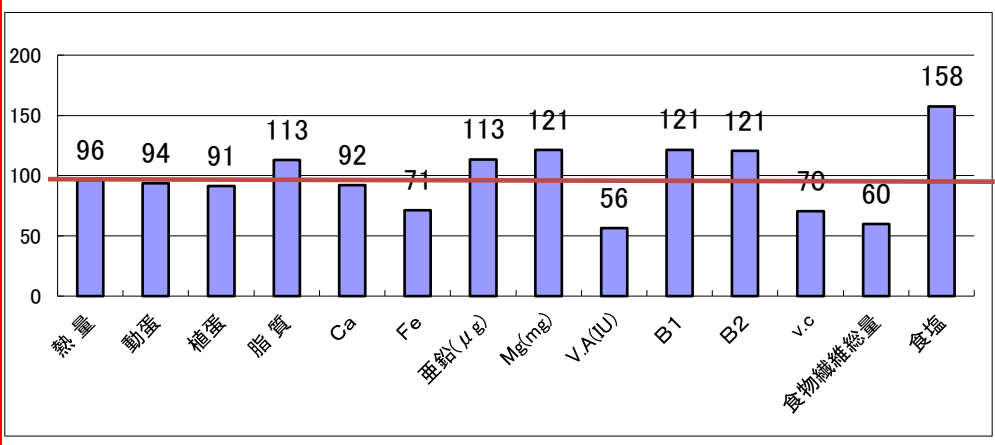


平均摂取量及び充足率(中学生)

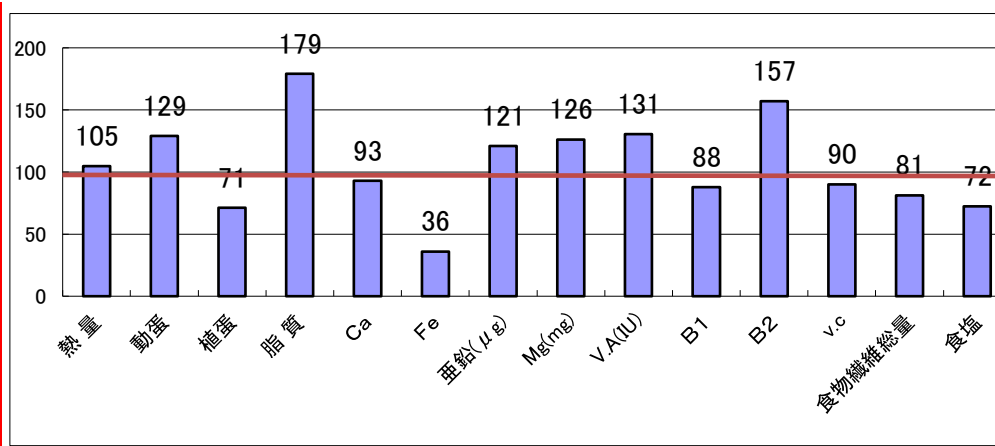
| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------|-------------|----------|----------|-----------|---------------|--------|
| 1 日平均食数 221 食 | | 熱 量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂 質(g) | C a (mg) | F e (mg) | 亜鉛(μg) |
| | 充足率 | 106 | 106 | 89 | 124 | 93 | 59 | 112 |
| | 基準量 | 830 | 21.7 | 12.8 | 23.0 | 450 | 4.5 | 3.0 |
| | 摂取量 | 883 | 23.1 | 11.5 | 28.6 | 418 | 2.6 | 3.4 |
| | | Mg (mg) | V. A (μgRE) | B 1 (mg) | B 2 (mg) | v. c (mg) | 食物繊維 総量(g) | 食塩(g) |
| | 充足率 | 68 | 121 | 116 | 120 | 75 | 61 | 111 |
| | 基準量 | 120 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 |
| | 摂取量 | 82 | 364.32 | 0.58 | 0.72 | 26.1 | 4.3 | 2.8 |



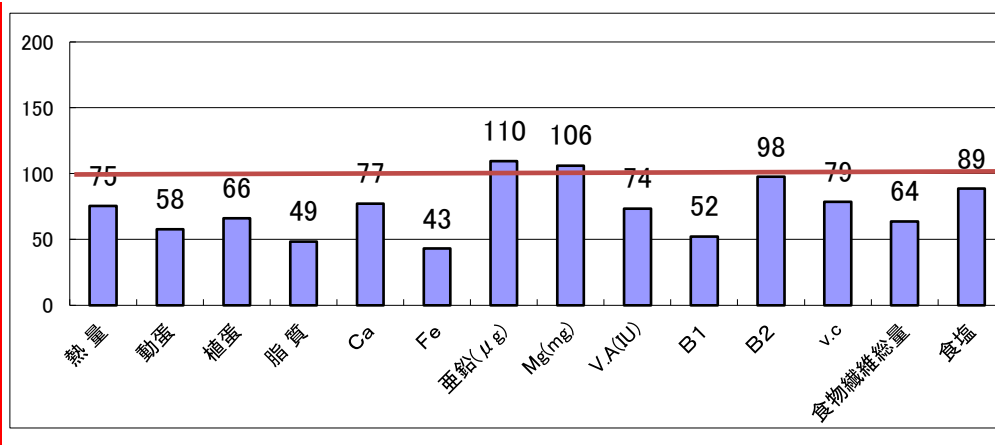
| | 献立名 | 496食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|------------------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月 1日 月曜日 | ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁（なめこ） | 627 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 20.3 g 数量単位 | 小学生食数 267 中学生・高校 229 11月21日 135 | 摂取量 | 627 | 16 | 9.1 | 20.3 | 322 | 2.13 | 2.27 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 96 | 94 | 91 | 113 | 92 | 71 | 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 | 61 | 112.6 | 0.5 | 0.5 | 17.6 | 2.7 | 3.2 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 121 | 56 | 121 | 121 | 70 | 60 | 158 |



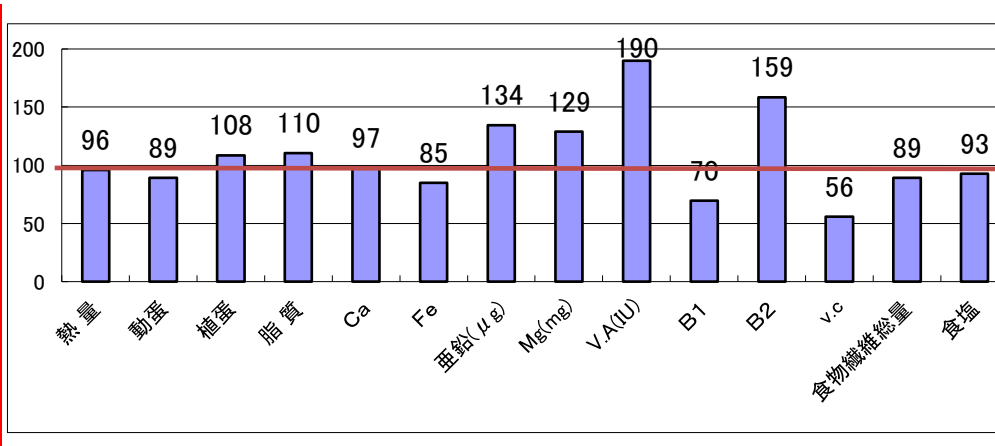
| | 献立名 | 499食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|------------------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月 2日 火曜日 | ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 マカロニスープ チョコレートクリーム | 682 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 32.2 g 数量単位 | 小学生食数 269 中学生・高校 230 11月21日 163 | 摂取量 | 682 | 22 | 7.1 | 32.2 | 325 | 1.08 | 2.42 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 105 | 129 | 71 | 179 | 93 | 36 | 121 |
| | | | | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| | | | | 摂取量 | 63 | 261.3 | 0.4 | 0.6 | 22.5 | 3.7 | 1.4 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 126 | 131 | 88 | 157 | 90 | 81 | 72 |



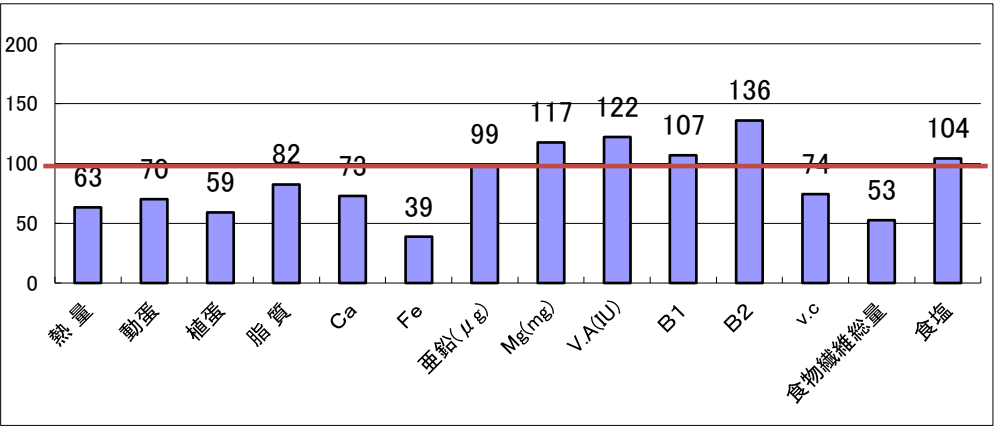
| | 献立名 | 498食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|------------------|--|--|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月 3日 水曜日 | ぎゅうにゅう ごはん ヘルシーサラダ 味噌汁(じゃが芋) タラザンギ | 545 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 9.1 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校 228 11月21日 102 | 摂取量 | 545 | 15 | 6.6 | 9.1 | 270 | 1.29 | 2.19 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 75 | 58 | 66 | 49 | 77 | 43 | 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 | 53 | 147.1 | 0.2 | 0.4 | 19.7 | 2.9 | 1.8 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 106 | 74 | 52 | 98 | 79 | 64 | 89 |



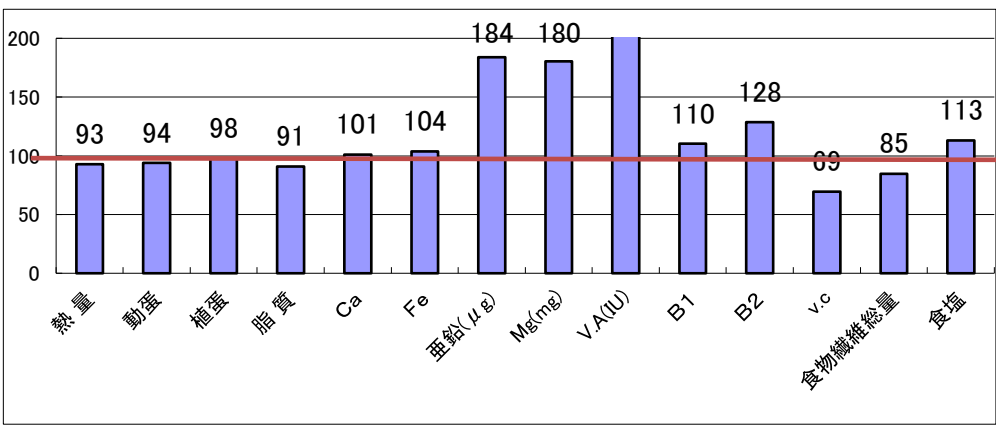
| | 献立名 | 500食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|------------------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月 4日 木曜日 | ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し(ほうれん草・もやし) 味噌汁(豆腐・葱) | 625 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 19.9 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校 230 11月21日 148 | 摂取量 | 625 | 15 | 10.8 | 19.9 | 340 | 2.55 | 2.69 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 96 | 89 | 108 | 110 | 97 | 85 | 134 |
| | | | | | 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 | 379.6 | 0.3 | 0.6 | 14.0 | 4.0 | 1.9 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 129 | 190 | 70 | 159 | 56 | 89 | 93 |



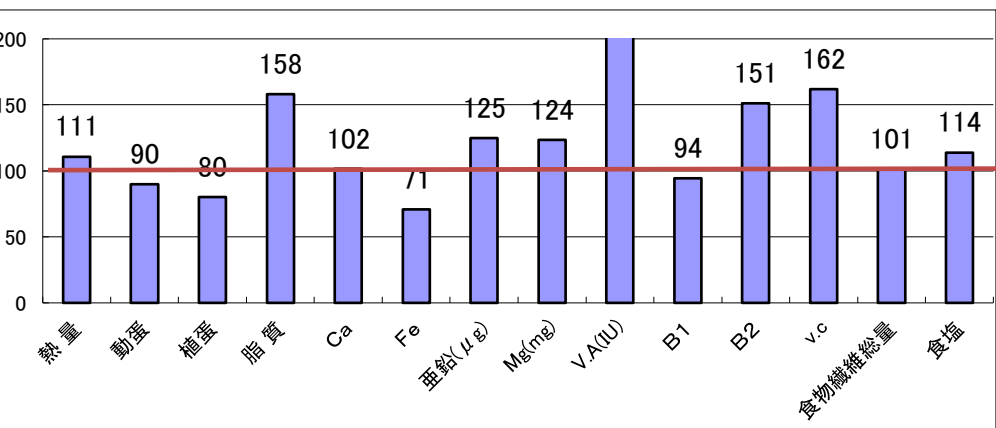
| | 献立名 | 497 食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|--------------|-------------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月5日 金曜日 | ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ てしかがのぶたまん | 679 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 23.1 g 数 量 単位 | 小学生食数 271 中学生・高校 226 11月21日 154 | 摂取量 | 679 | 25 | 5.9 | 23.1 | 255 | 1.16 | 1.99 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 63 | 70 | 59 | 82 | 73 | 39 | 99 |
| | | | | | 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 | 243.9 | 0.4 | 0.5 | 18.6 | 2.4 | 2.1 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 117 | 122 | 107 | 136 | 74 | 53 | 104 |



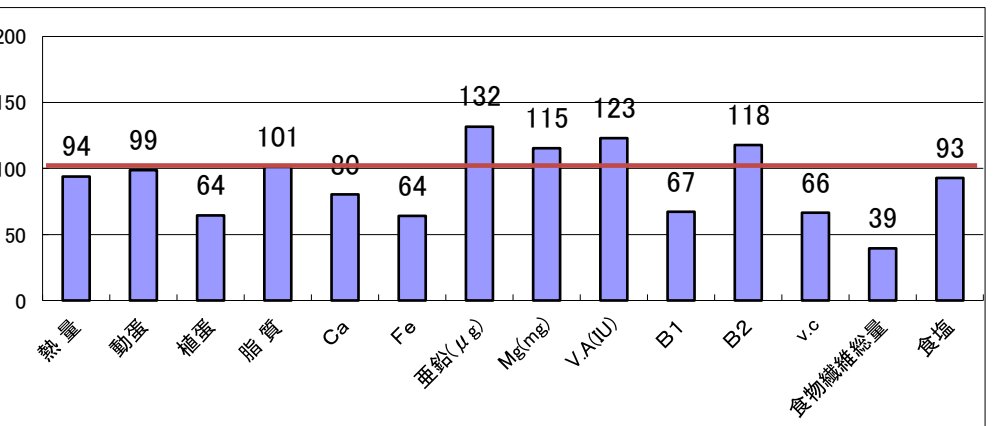
| | 献立名 | 498 食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|--------------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月8日 月曜日 | ぎゅうにゅう ごはん 切り干し大根の煮物 豚汁 さばの味噌煮 | 750 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 27.0 g 数 量 単位 | 小学生食数 271 中学生・高校 227 11月21日 130 | 摂取量 | 750 | 23 | 9.8 | 27.0 | 354 | 3.11 | 3.68 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 93 | 94 | 98 | 91 | 101 | 104 | 184 |
| | | | | | 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 | 90 | 461.1 | 0.4 | 0.5 | 17.4 | 3.8 | 2.3 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 180 | 231 | 110 | 128 | 69 | 85 | 113 |



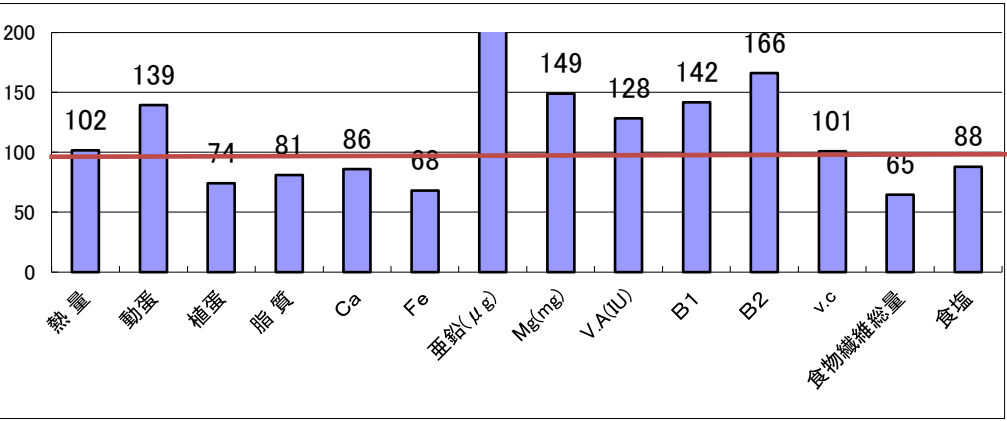
| | 献立名 | 491 食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|--------------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月9日 火曜日 | ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 かぼちゃのサラダ 白菜のスープ | 720 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 28.4 g 数 量 単位 | 小学生食数 265 中学生・高校 226 11月21日 232 | 摂取量 | 720 | 15 | 8.0 | 28.4 | 355 | 2.12 | 2.50 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 111 | 90 | 80 | 158 | 102 | 71 | 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 | 62 | 529.9 | 0.4 | 0.6 | 40.5 | 4.6 | 2.3 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 124 | 265 | 94 | 151 | 162 | 101 | 114 |



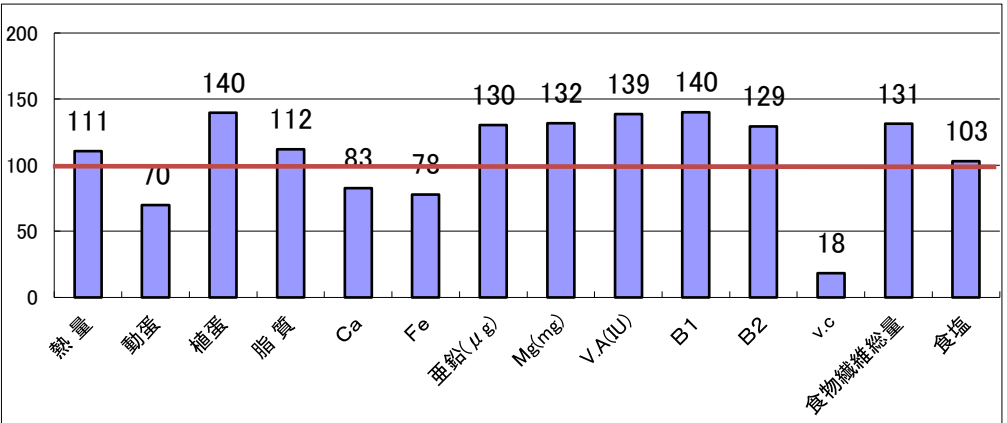
| | 献立名 | 499 食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|---------------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月10日 水曜日 | ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ もやしのサラダ (味噌マヨネーズ) かしわ汁1 | 611 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 18.2 g 数 量 単位 | 小学生食数 272 中学生・高校 227 11月21日 121 | 摂取量 | 611 | 17 | 6.4 | 18.2 | 281 | 1.92 | 2.64 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 94 | 99 | 64 | 101 | 80 | 64 | 132 |
| | | | | | 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 | 246.3 | 0.3 | 0.5 | 16.6 | 1.8 | 1.9 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 115 | 123 | 67 | 118 | 66 | 39 | 93 |



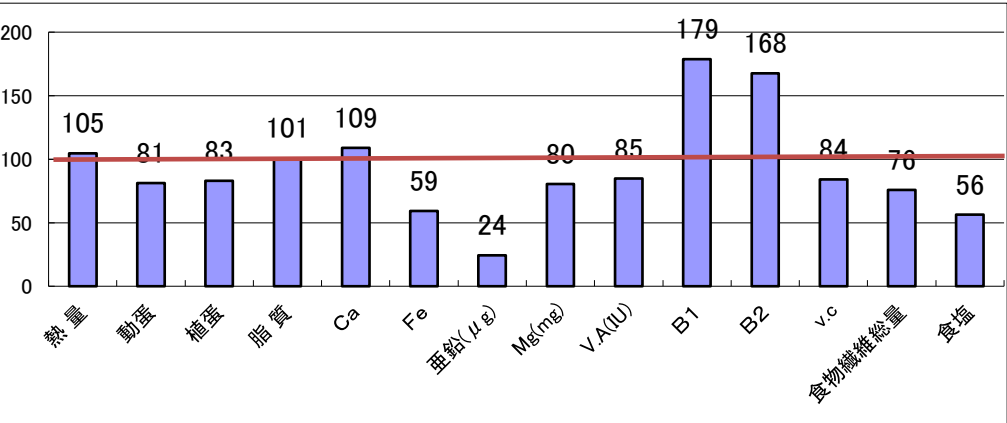
| | 献立名 | 500食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|-------------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月11日木曜日 | ぎゅうにゅう パイコー飯 大根の中華和え 春雨スープ | 661 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 14.6 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校 230 11月21日 190 | 摂取量 | 661 | 24 | 7.4 | 14.6 | 301 | 2.05 | 4.13 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 102 | 139 | 74 | 81 | 86 | 68 | 206 |
| | | | | | 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 | 256.7 | 0.6 | 0.7 | 25.3 | 2.9 | 1.8 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 149 | 128 | 142 | 166 | 101 | 65 | 88 |



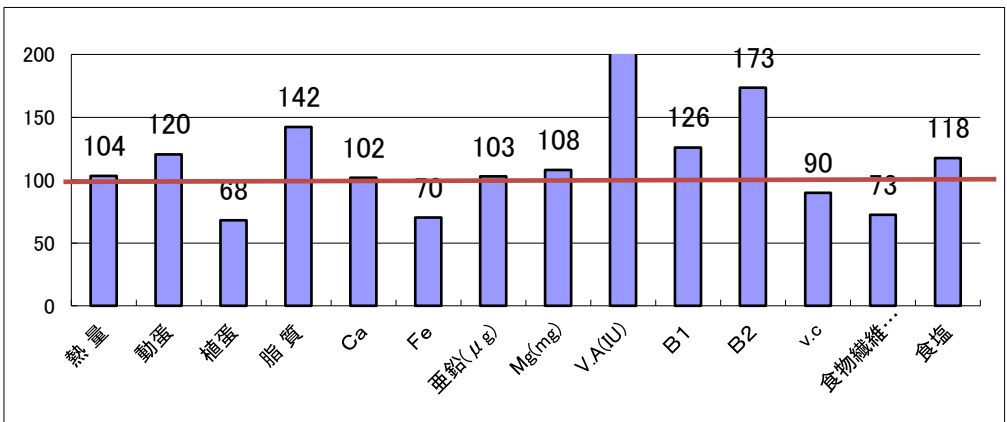
| | 献立名 | 497食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|-------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月12日金曜日 | ぎゅうにゅう 味噌うどん ぜんざい | 720 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 20.2 g 数量単位 | 小学生食数 272 中学生・高校 225 11月21日 184 | 摂取量 | 720 | 12 | 14.0 | 20.2 | 289 | 2.33 | 2.61 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 111 | 70 | 140 | 112 | 83 | 78 | 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 | 66 | 277.6 | 0.6 | 0.5 | 4.6 | 5.9 | 2.1 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 132 | 139 | 140 | 129 | 18 | 131 | 103 |



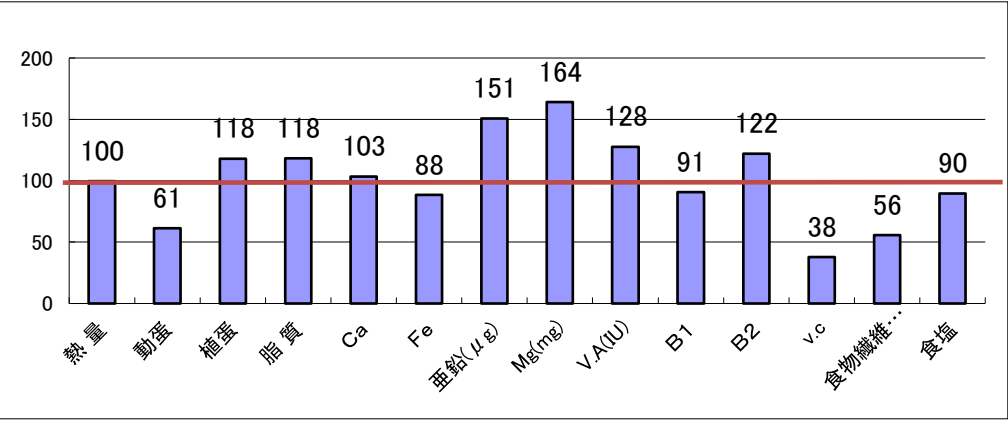
| | 献立名 | 500食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月15日月曜日 | ぎゅうにゅう わかめご飯 韓国風サラダ コーンスープ 鶏のから揚げ(2個) | 831 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 27.0 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校 230 11月21日 179 | 摂取量 | 831 | 21 | 8.3 | 27.0 | 381 | 1.78 | 0.49 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 105 | 81 | 83 | 101 | 109 | 59 | 24 |
| | | | | | 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 | 40 | 169.3 | 0.7 | 0.7 | 21.0 | 3.4 | 1.1 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| 12月15日 | 牛乳(成分無調整) | 117 kg | 0 | 充足率(%) | 80 | 85 | 179 | 168 | 84 | 76 | 56 |



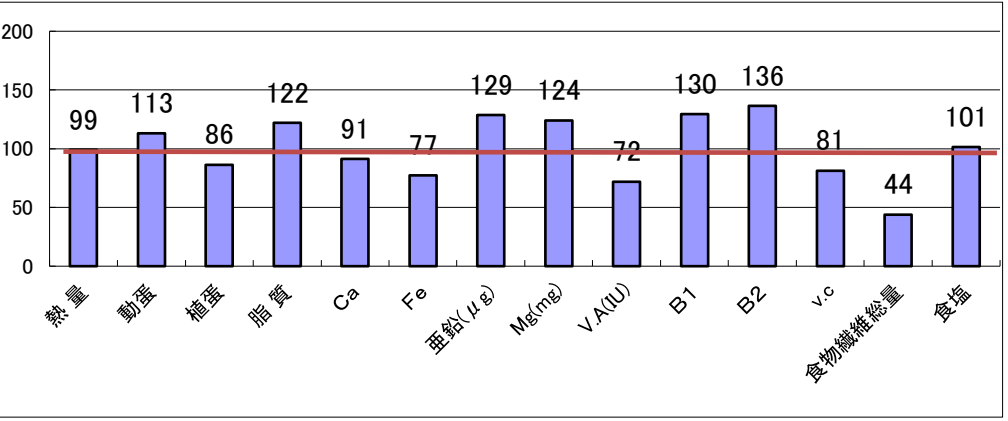
| | 献立名 | 495食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月16日火曜日 | ぎゅうにゅう コッペスライス ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム | 673 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 25.6 g 数量単位 | 小学生食数 267 中学生・高校 228 11月21日 213 | 摂取量 | 673 | 20 | 6.8 | 25.6 | 357 | 2.10 | 2.06 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 104 | 120 | 68 | 142 | 102 | 70 | 103 |
| | | | | | 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 | 598.1 | 0.5 | 0.7 | 22.4 | 3.3 | 2.4 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 108 | 299 | 126 | 173 | 90 | 73 | 118 |



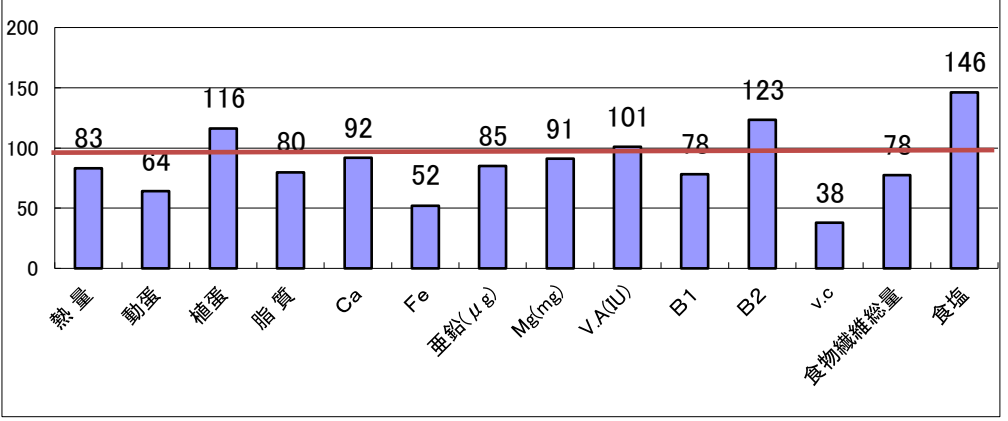
| | 献立名 | 496食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|--------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月17日水曜日 | ぎゅうにゅうごはん 麻婆豆腐ナムル わかめスープ | 647 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.3 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校生 226 11月21日 153 | 摂取量 | 647 | 10 | 11.8 | 21.3 | 361 | 2.65 | 3.01 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 100 | 61 | 118 | 118 | 103 | 88 | 151 |
| | | | | | 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 | 82 | 255.4 | 0.4 | 0.5 | 9.4 | 2.5 | 1.8 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 164 | 128 | 91 | 122 | 38 | 56 | 90 |



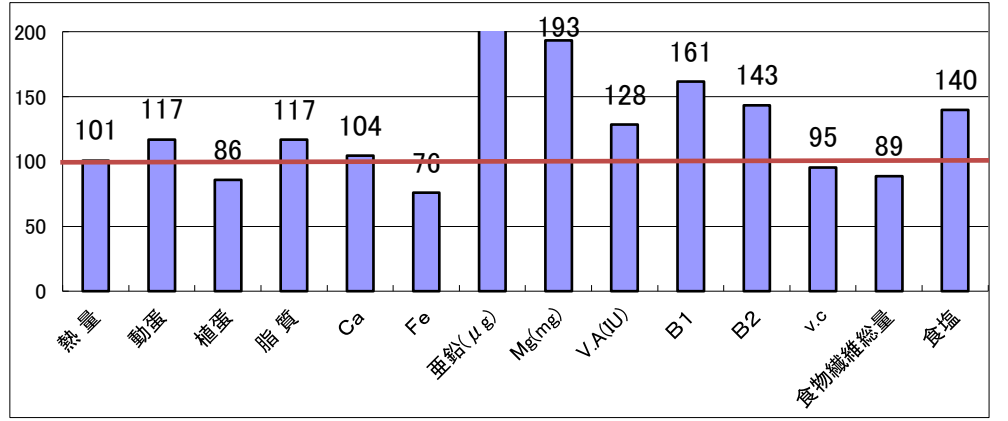
| | 献立名 | 498食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|--------------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月18日木曜日 | ぎゅうにゅうごはん 大根と鶏肉の煮物 けんちん汁 納豆 | 643 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 22.0 g 数量単位 | 小学生食数 270 中学生・高校生 228 11月21日 192 | 摂取量 | 643 | 19 | 8.6 | 22.0 | 319 | 2.32 | 2.57 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 99 | 113 | 86 | 122 | 91 | 77 | 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 | 62 | 144.1 | 0.5 | 0.5 | 20.3 | 2.0 | 2.0 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 124 | 72 | 130 | 136 | 81 | 44 | 101 |



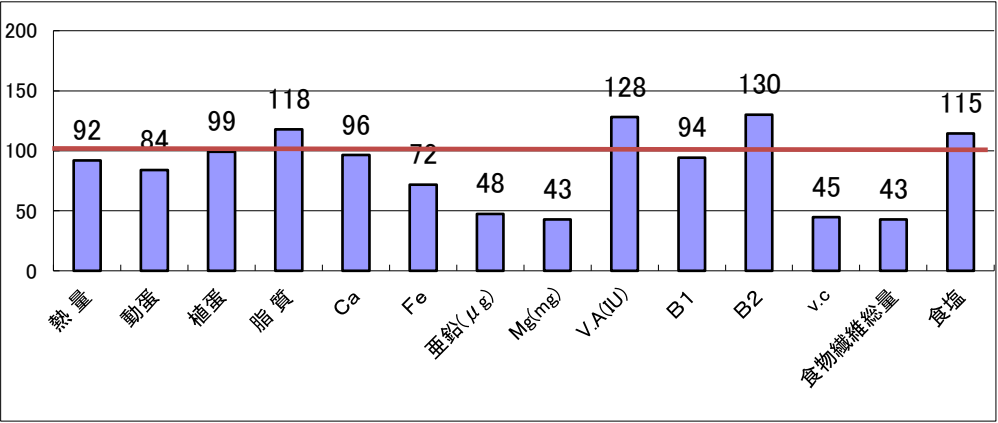
| | 献立名 | 495食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|-----------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月19日金曜日 | ぎゅうにゅう塩野菜ラーメン ストリングチーズ（さけるチーズ） | 634 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 21.5 g 数量単位 | 小学生食数 272 中学生・高校生 223 11月21日 187 | 摂取量 | 634 | 17 | 11.6 | 21.5 | 321 | 1.56 | 1.70 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 83 | 64 | 116 | 80 | 92 | 52 | 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 | 45 | 201.9 | 0.3 | 0.5 | 9.5 | 3.5 | 2.9 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 91 | 101 | 78 | 123 | 38 | 78 | 146 |



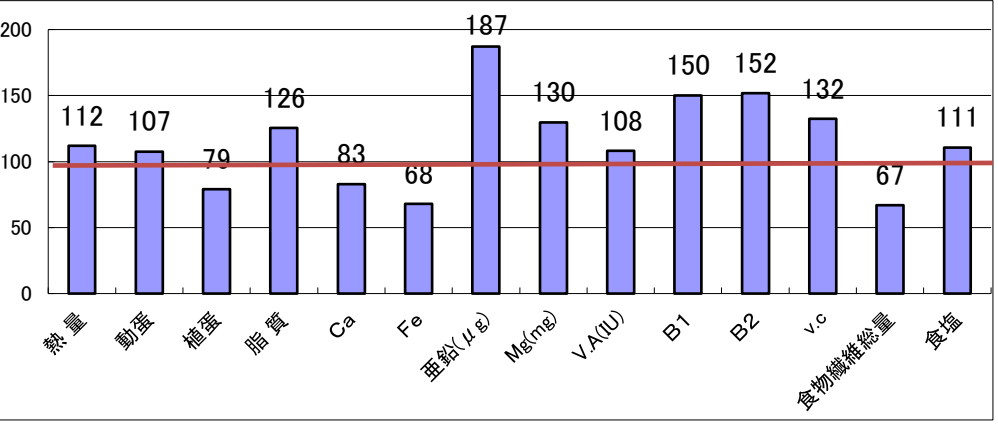
| | 献立名 | 498食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月22日月曜日 | ぎゅうにゅう煮込み肉丼 三色野菜の胡麻和え 味噌汁（大根） ゆずゼリー | 681 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 21.0 g 数量単位 | 小学生食数 269 中学生・高校生 229 11月21日 168 | 摂取量 | 681 | 20 | 8.6 | 21.0 | 365 | 2.28 | 4.24 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 101 | 117 | 86 | 117 | 104 | 76 | 212 |
| | | | | | 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 | 97 | 256.7 | 0.6 | 0.6 | 23.8 | 4.0 | 2.8 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 193 | 128 | 161 | 143 | 95 | 89 | 140 |



| | 献立名 | 498食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月23日火曜日 | ぎゅうにゅうバーガーバンズ 白身魚のフライ パックソース ボイルキャベツ 鶏ときのこのスープ | 598 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 21.2 g 数 量 単位 | 小学生食数 270 中学生・高校生 228 11月21日 168 | 摂取量 | 598 | 14 | 9.9 | 21.2 | 337 | 2.15 | 0.95 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 92 | 84 | 99 | 118 | 96 | 72 | 48 |
| | | | | | 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 | 21 | 256.2 | 0.4 | 0.5 | 11.2 | 1.9 | 2.3 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 43 | 128 | 94 | 130 | 45 | 43 | 115 |



| | 献立名 | 430食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月24日水曜日 | ぎゅうにゅう ごはん ミートローフ・照り焼きソース ポテトサラダ 玉葱のスープ クリスマスデザート | 778 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 24.7 g 数 量 単位 | 小学生食数 267 中学生・高校生 163 11月21日 114 | 摂取量 | 778 | 18 | 8.0 | 24.7 | 290 | 2.04 | 3.74 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 112 | 107 | 79 | 126 | 83 | 68 | 187 |
| | | | | | 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 | 216.0 | 0.6 | 0.6 | 33.1 | 3.0 | 2.2 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 130 | 108 | 150 | 152 | 132 | 67 | 111 |



| | 献立名 | 432食 | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
|-----------|-------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 12月25日木曜日 | ぎゅうにゅう ポークカレー ヨーグルトあえ 2 | 795 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 21.2 g 数 量 単位 | 小学生食数 267 中学生・高校生 165 11月21日 141 | 摂取量 | 795 | 13 | 8.8 | 21.2 | 286 | 2.03 | 3.25 |
| | | | | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | 充足率(%) | 122 | 77 | 88 | 118 | 82 | 68 | 162 |
| | | | | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| | | | | 摂取量 | 81 | 310.9 | 0.5 | 0.5 | 34.4 | 4.1 | 2.4 |
| | | | | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 |
| | | | | 充足率(%) | 162 | 155 | 114 | 116 | 138 | 92 | 122 |

