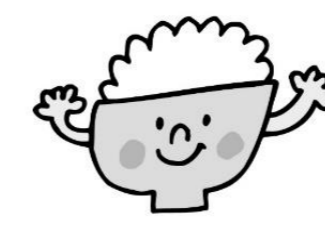


【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー = 626Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 = 24.5g (21.1g~32.5g)
 しじふ = 18.7g (14.4g~21.6g)

*栄養価(基準値)は、小学校3・4年生の数値です。



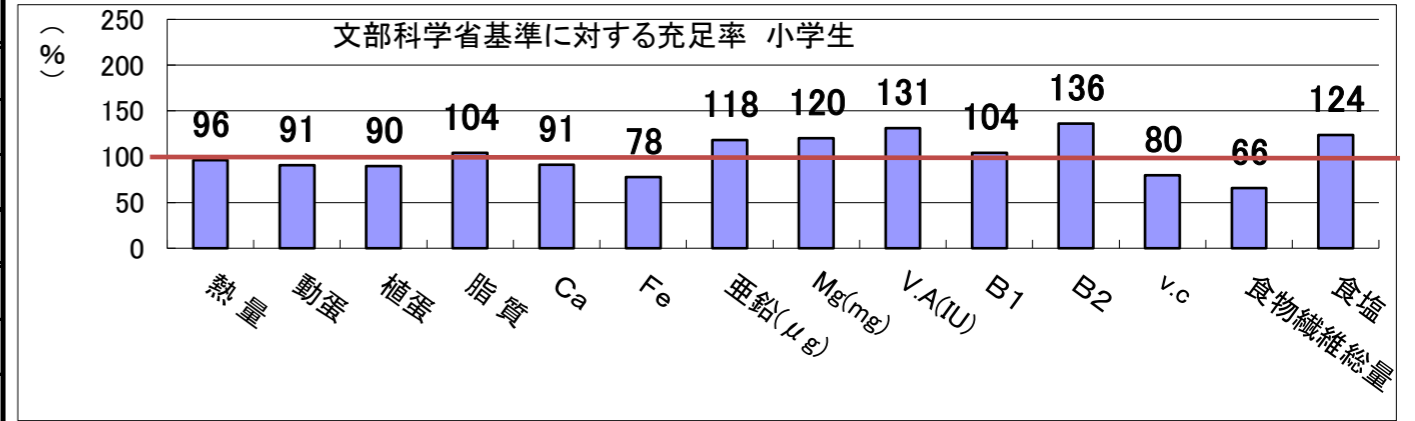
弟子屈町学校給食センター

| 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 |
|-----|----------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| 曜日 | しゅしょく | ふくしょく | | | |
| 1日 | スパゲッティ | スパゲッティミートソース | 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・グリーンピース・にんにく・トマト |
| 金曜 | | メロンゼリー | さとう・でんぷん・あぶら | 牛乳 とうにゅう(だいず) | メロン・かんてん |
| 7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・でんぷん・ロード・さとう・あぶら | ぶたにく | たまねぎ |
| 木曜 | | かんこくふうサラダ みそしる(こまつな) | ごまあぶら・さとう・ごま | ぶたにく 牛乳 あげ | きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく こまつな・にんじん |
| 8日 | ラーメン | 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・ちやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい・ながねぎ・しょうが |
| 金曜 | | ヨーグルト | | 牛乳 ヨーグルト | |
| 11日 | わかめごはん | サーモンフライ | こめ・ごま・さとう こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・パンこ | わかめ サーモン(カラフトマス)・だいず | しょうが |
| 月曜 | | だいこんときゅうりのそくせきづけ よしのじる | でんぷん | かつお 牛乳 * とうふ | だいこん・きゅうり・しょうが・レモン ながねぎ・にんじん |
| 12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・でんぷん | 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 | | はくさいのスープ りんごジャム | さとう・コーンスターチ | とりにく・ベーコン 牛乳 | * はくさい・にんじん・しいたけ りんご |
| 13日 | ごはん | すきやきふうに | こめ さとう・あぶら | ぶたにく・こうやとうふ | * たまねぎ・つきこんにやく・はくさい・たけのこ |
| 水曜 | | ちやしサラダ(みそ・マヨネーズ) みそしる(ﾀｲﾝ) | マヨネーズ・ごま | とりにく 牛乳 あげ | ちやし・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん |
| 14日 | ごはん | チキンカレー | こめ いも・カレールー・ハヤシルウ・バター・あぶら | とりにく | * たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく |
| 木曜 | | 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 |
| 15日 | うどん | ぶたにく ときのこのあんかけうどん | うどん・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく・たまご・あげ・こうやとうふ | * しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが |
| 金曜 | | じゃがいものそぼろに | いも・さとう・あぶら | とりにく | * たまねぎ・グリーンピース・しょうが |
| 18日 | ごはん | おやこどん | 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 |
| 月曜 | | はくさいのおひたし みそしる(ナメコ) | | かつお 牛乳 * とうふ | はくさい・こまつな・しめじ なめこ・ながねぎ |
| 19日 | ミルクロールパン | ポテトミートグラタン | こむぎこ バター・いも・あぶら | ぶたにく・チーズ | * たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく |
| 火曜 | | フロccoliリーのサラダ(ごまドレッシング) たまねぎのスープ | あぶら・さとう・ごま・こむぎ | たまご・だいず 牛乳 とりにく | ブロッコリー・コーン * たまねぎ・しいたけ・にんじん |
| 20日 | ごはん | ぶたにくのからみそどん | こめ ごま・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら | ぶたにく | * たまねぎ・しょうが・ピーマン |
| 水曜 | | こまつなのおひたし みそしる(いも) | いも | かつお 牛乳 | こまつな・ちやし・ぶなしめじ * にんじん・たまねぎ |
| 21日 | ごはん | はるまき | こめ こむぎこ・あぶら・でんぷん・みずあめ・さとう・はるさめ | だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう | たけのこ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・しいたけ・きくらげ |
| 木曜 | | はるさめサラダ 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 とりにく | きゅうり・にんじん はくさい・たけのこ・ちやし・にんじん・ながねぎ・コーン |
| 22日 | ラーメン | 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・ちやし・たけのこ |
| 金曜 | | ゼリーあえ(みかんあじ) | さとう | 牛乳 | もも・みかん・パイナップル |
| 25日 | ごはん | さばのみそに | こめ さとう・でんぷん | さば | |
| 月曜 | | さんしょくやさいのごまあえ けんちんじる | ごま・さとう いも | 牛乳 * とうふ・あげ・とりにく | はくさい・にんじん・こまつな にんじん・ごぼう・ながねぎ |
| 26日 | コッペスライス | チーズフォンデュコロッケ | こむぎこ いも・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら・こめこ・でんぷん | チーズ・だっしふんにゅう・だいず | |
| 火曜 | | ミネストローネ チョコレートクリーム | いも・バター こむぎこ・さとう・バター | ベーコン・とりにく・だいず 牛乳 ぎゅうにゅう | * たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく |
| 27日 | ごはん | パイコーハン | こめ ごまあぶら・さとう・でんぷん・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 |
| 水曜 | | だいこんのちゅうかあえ わかめスープ | ごまあぶら・さとう | とりにく 牛乳 とりにく・わかめ | だいこん・にんじん・きゅうり * ながねぎ・しいたけ・にんじん |
| 28日 | ごはん | にくとうふ | こめ さとう・あぶら | ぶたにく・とうふ | * たまねぎ・つきこんにやく・はくさい・たけのこ |
| 木曜 | | ほうれんそうのおひたし みそしる(たまねぎ) | | かつお 牛乳 あげ | ほうれんそう・ちやし・しめじ * たまねぎ・にんじん |
| 29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 | | はちみつレモンゼリー | さとう・はちみつ | 牛乳 | 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。

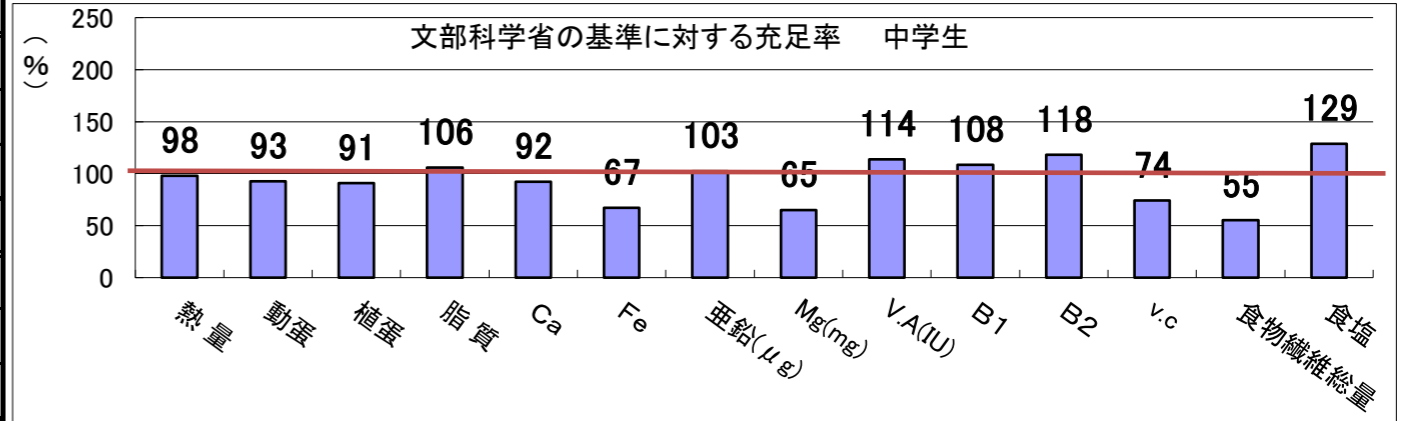
平均摂取量及び充足率(小学生)

| | | | | | | | | |
|--------|-----|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 1日平均食数 | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| 241食 | 充足率 | 96 | 91 | 90 | 104 | 91 | 78 | 118 |
| | 基準量 | 650 | 17.0 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.0 | 2.0 |
| | 摂取量 | 626 | 15.5 | 9.0 | 18.7 | 320 | 2.3 | 2.4 |
| | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| 241食 | 充足率 | 120 | 131 | 104 | 136 | 80 | 66 | 124 |
| | 基準量 | 50 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 2.0 |
| | 摂取量 | 60 | 263 | 0.42 | 0.54 | 20 | 3.0 | 2.5 |

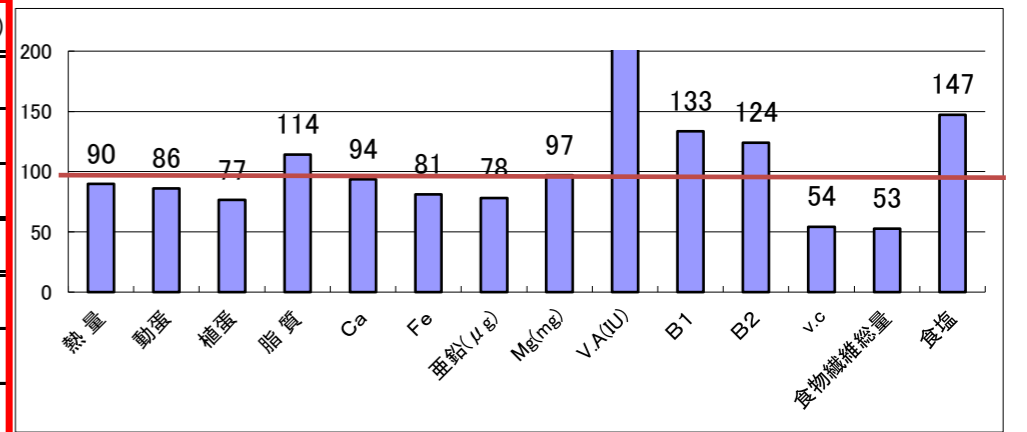


平均摂取量及び充足率(中学生)

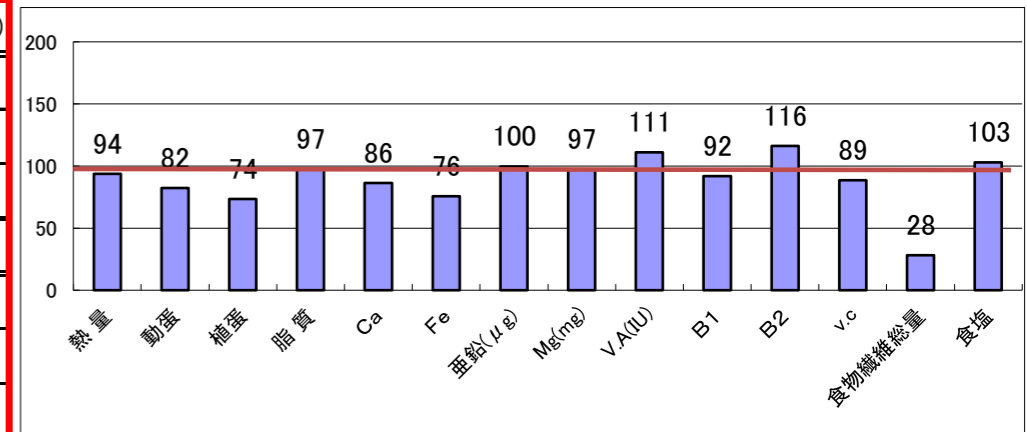
| | | | | | | | | |
|--------|-----|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 1日平均食数 | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| 208食 | 充足率 | 98 | 93 | 91 | 106 | 92 | 67 | 103 |
| | 基準量 | 830 | 21.7 | 12.8 | 23.0 | 450 | 4.5 | 3.0 |
| | 摂取量 | 814 | 20.1 | 11.7 | 24.3 | 416 | 3.0 | 3.1 |
| | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| 208食 | 充足率 | 65 | 114 | 108 | 118 | 74 | 55 | 129 |
| | 基準量 | 120 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 |
| | 摂取量 | 78 | 341.35 | 0.54 | 0.71 | 25.9 | 3.9 | 3.2 |



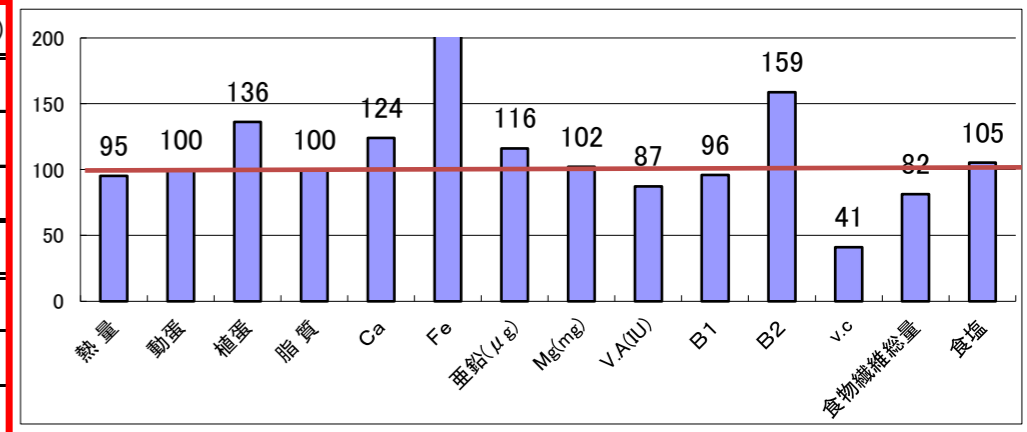
| 献立名 | | 464食 | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|---|--------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|--|
| 5月 1日 金曜日 | ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース メロンゼリー | 583 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 20.5 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| | | | 244 | 基準量 | 583 | 15 | 7.7 | 20.5 | 328 | 2.44 | 1.56 | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 90 | 86 | 77 | 114 | 94 | 81 | 78 | |
| | | | 220 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 49 | 606.9 | 0.5 | 0.5 | 13.6 | 2.4 | 2.9 | |
| 140 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| | 充足率(%) | 97 | 303 | 133 | 124 | 54 | 53 | 147 | | | | |



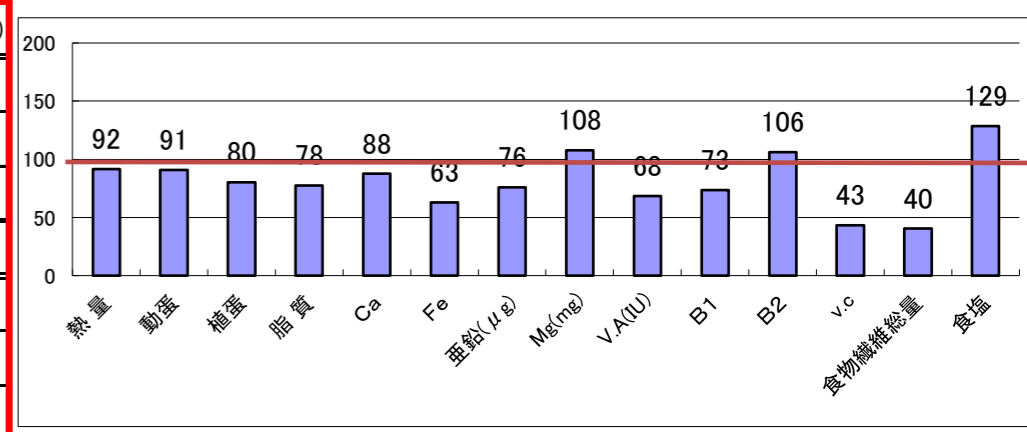
| 献立名 | | 426食 | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---|--------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|--|
| 5月 7日 木曜日 | ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ 韓国風サラダ 味噌汁(小松菜) | 608 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.5 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| | | | 242 | 基準量 | 608 | 14 | 7.4 | 17.5 | 302 | 2.28 | 1.99 | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 94 | 82 | 74 | 97 | 86 | 76 | 100 | |
| | | | 184 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 49 | 222.2 | 0.4 | 0.5 | 22.1 | 1.3 | 2.1 | |
| 181 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| | 充足率(%) | 97 | 111 | 92 | 116 | 89 | 28 | 103 | | | | |



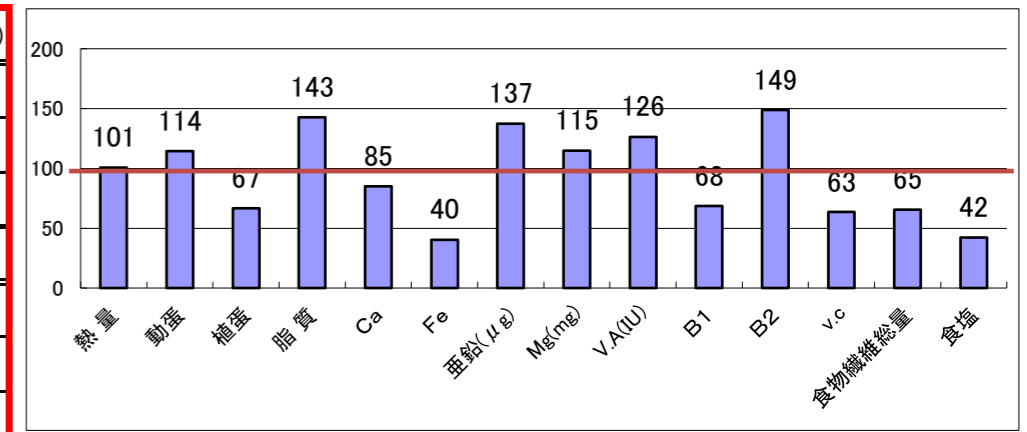
| 献立名 | | 426食 | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|---|--------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|--|
| 5月 8日 金曜日 | ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン ヨーグルト(ヤクルト) | 619 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 18.0 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| | | | 244 | 基準量 | 619 | 17 | 13.6 | 18.0 | 435 | 6.43 | 2.32 | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 95 | 100 | 136 | 100 | 124 | 214 | 116 | |
| | | | 182 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 51 | 174.8 | 0.4 | 0.6 | 10.3 | 3.7 | 2.1 | |
| 189 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| | 充足率(%) | 102 | 87 | 96 | 159 | 41 | 82 | 105 | | | | |



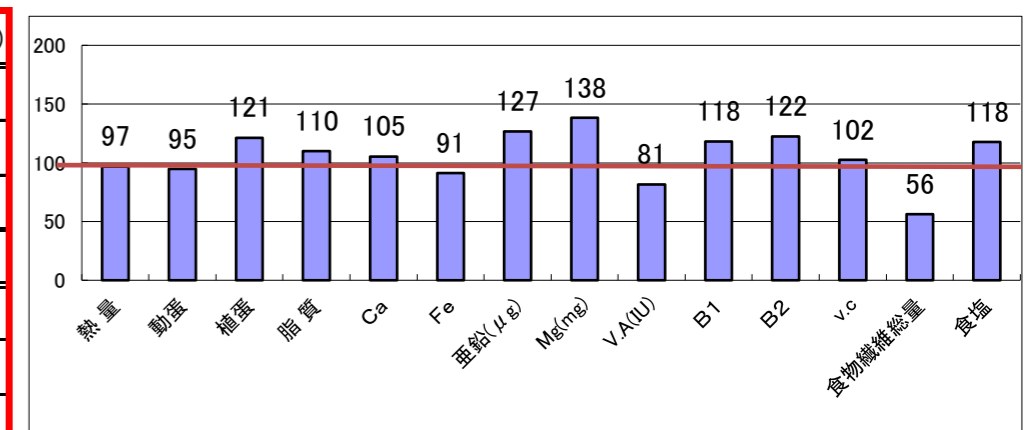
| 献立名 | | 462食 | | | | | | | | | | |
|------------------|--|---|--------|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|--|
| 5月 11日 月曜日 | ぎゅうにゅう わかめご飯 サーモンフライ 吉野汁2 大根ときゅうりのそくせき漬け | 596 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 14.0 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| | | | 244 | 基準量 | 596 | 15 | 8.0 | 14.0 | 306 | 1.89 | 1.52 | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 92 | 91 | 80 | 78 | 88 | 63 | 76 | |
| | | | 218 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 54 | 136.5 | 0.3 | 0.4 | 10.9 | 1.8 | 2.6 | |
| 67 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| | 充足率(%) | 108 | 68 | 73 | 106 | 43 | 40 | 129 | | | | |



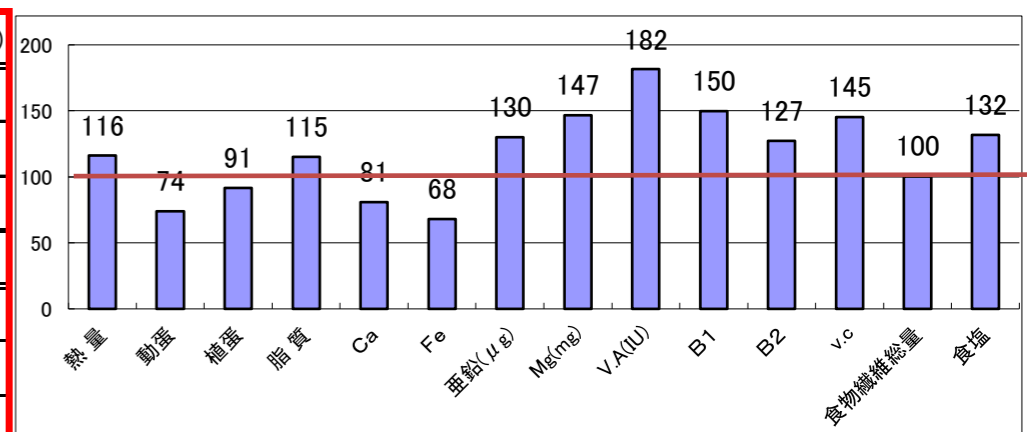
| 献立名 | | 464食 | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|----------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|--|
| 5月12日 | ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 白菜のスープ りんごジャム | 654 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 25.7 g 数量単位 | 小学生食数 243 中学生・高校 221 4月16日 205 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| 摂取量 | 654 | 19 | 6.7 | 25.7 | 297 | 1.21 | 2.75 | | | | |
| 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | | | |
| 充足率(%) | 101 | 114 | 67 | 143 | 85 | 40 | 137 | | | | |
| | 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 | 252.8 | 0.3 | 0.6 | 15.9 | 2.9 | 0.8 | | | | |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 115 | 126 | 68 | 149 | 63 | 65 | 42 | | | | |



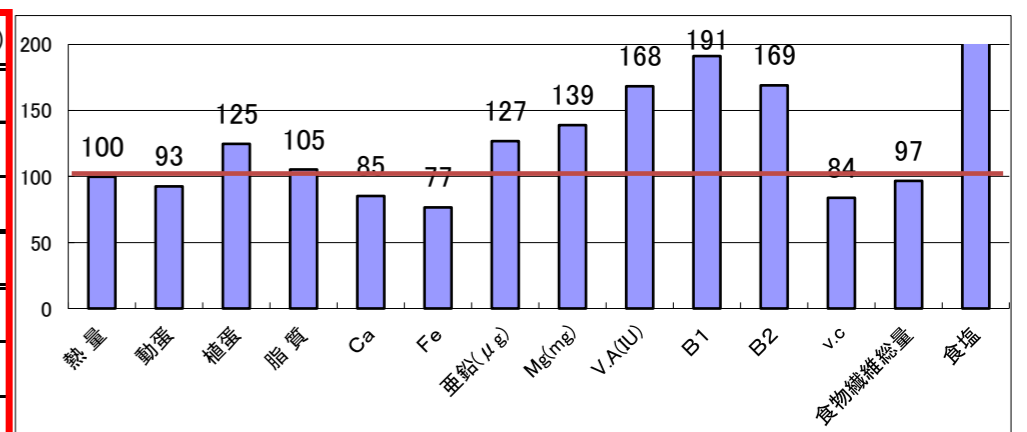
| 献立名 | | 462食 | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|----------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|--|
| 5月13日 | ぎゅうにゅう ごはん すき焼き風煮 もやしサラダ(味噌マヨネーズ) 味噌汁(大根)4 | 628 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 19.8 g 数量単位 | 小学生食数 243 中学生・高校 219 4月16日 191 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| 摂取量 | 628 | 16 | 12.1 | 19.8 | 369 | 2.73 | 2.54 | | | | |
| 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | | | |
| 充足率(%) | 97 | 95 | 121 | 110 | 105 | 91 | 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 | 69 | 163.0 | 0.5 | 0.5 | 25.6 | 2.5 | 2.4 | | | | |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 138 | 81 | 118 | 122 | 102 | 56 | 118 | | | | |



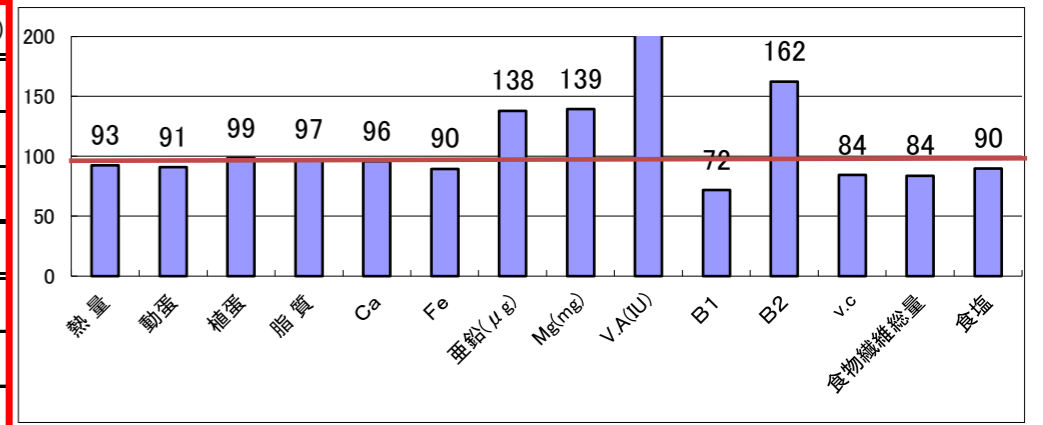
| 献立名 | | 458食 | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|----------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|--|
| 5月14日 | ぎゅうにゅう チキンカレーライス サワーキャベツ | 754 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 20.8 g 数量単位 | 小学生食数 236 中学生・高校 222 4月16日 122 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| 摂取量 | 754 | 13 | 9.1 | 20.8 | 283 | 2.04 | 2.60 | | | | |
| 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | | | |
| 充足率(%) | 116 | 74 | 91 | 115 | 81 | 68 | 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 | 73 | 363.5 | 0.6 | 0.5 | 36.3 | 4.5 | 2.6 | | | | |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 147 | 182 | 150 | 127 | 145 | 100 | 132 | | | | |



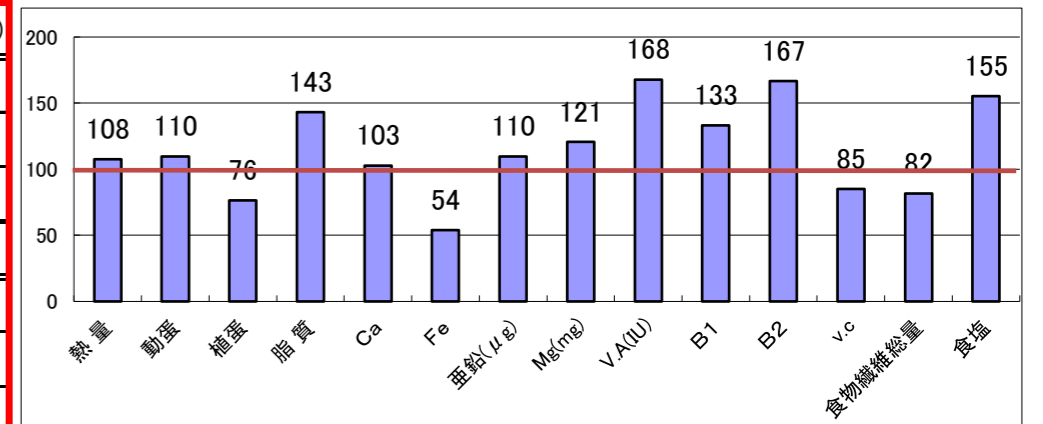
| 献立名 | | 463食 | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|---|----------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|--|
| 5月15日 | ぎゅうにゅう 豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 | 648 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.9 g 数量単位 | 小学生食数 244 中学生・高校 219 4月16日 163 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
| 摂取量 | 648 | 16 | 12.5 | 18.9 | 298 | 2.30 | 2.53 | | | | |
| 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | | | |
| 充足率(%) | 100 | 93 | 125 | 105 | 85 | 77 | 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 | 70 | 336.6 | 0.8 | 0.7 | 20.9 | 4.3 | 4.2 | | | | |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 139 | 168 | 191 | 169 | 84 | 97 | 210 | | | | |



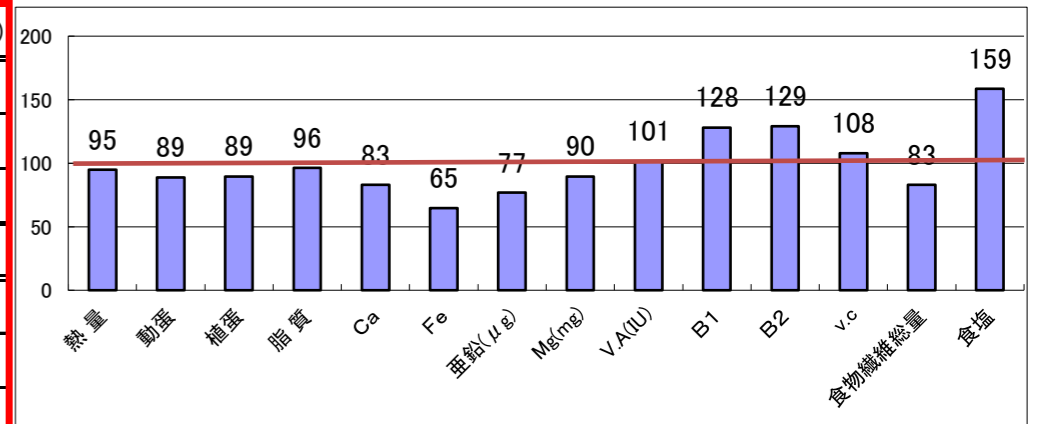
| 献立名 | | 464食 | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 5月18日 月曜日 | ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し(白菜) 味噌汁(なめこ) | 602 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 17.5 g 数量単位 | 小学生食数 244 中学生・高 220 4月16日 141 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| | | | | 基準量 | 602 | 15 | 9.9 | 17.5 | 336 | 2.69 | 2.76 |
| | | | | 充足率(%) | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | | 93 | 91 | 99 | 97 | 96 | 90 | 138 |
| | | | | | 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 | 419.3 | 0.3 | 0.6 | 21.1 | 3.8 | 1.8 |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 139 | 210 | 72 | 162 | 84 | 84 | 90 | | | | |



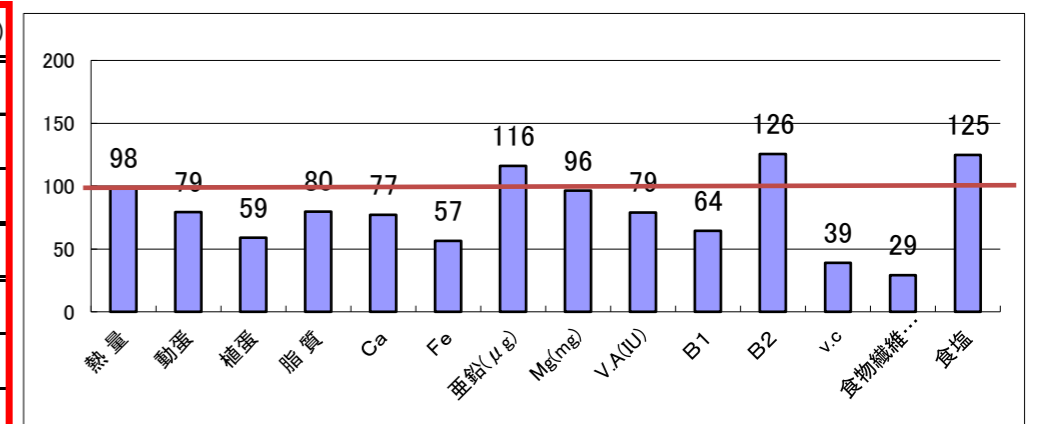
| 献立名 | | 459食 | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 5月19日 火曜日 | ぎゅうにゅう ミルクロールパン ポテトミートグラタン ブロッコリーのサラダ(胡麻ドレッシング) 玉葱のスープ | 699 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 25.7 g 数量単位 | 小学生食数 240 中学生・高 219 4月16日 193 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| | | | | 基準量 | 699 | 19 | 7.6 | 25.7 | 360 | 1.62 | 2.19 |
| | | | | 充足率(%) | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | | 108 | 110 | 76 | 143 | 103 | 54 | 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 | 60 | 335.4 | 0.5 | 0.7 | 21.3 | 3.7 | 3.1 |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 121 | 168 | 133 | 167 | 85 | 82 | 155 | | | | |



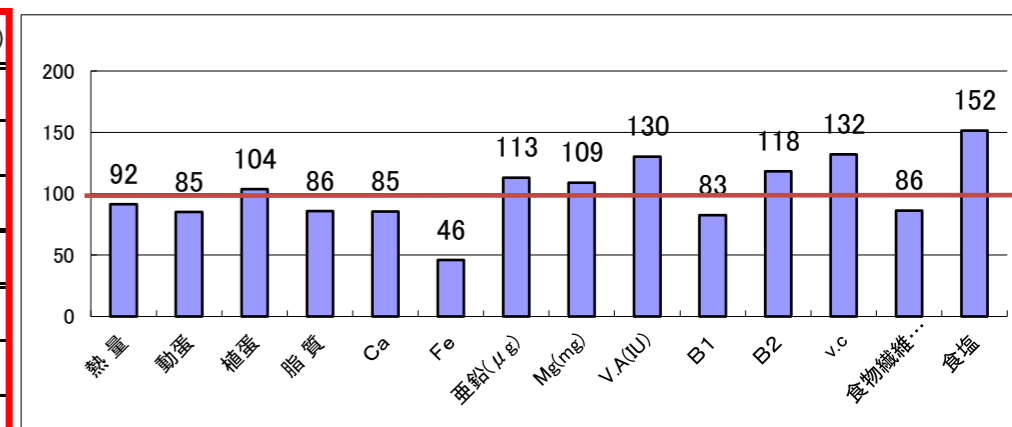
| 献立名 | | 435食 | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 5月20日 水曜日 | ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し(小松菜・もやし) みそしる(いも) | 617 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 17.3 g 数量単位 | 小学生食数 243 中学生・高 192 4月16日 142 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| | | | | 基準量 | 617 | 15 | 8.9 | 17.3 | 290 | 1.94 | 1.54 |
| | | | | 充足率(%) | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | | 95 | 89 | 89 | 96 | 83 | 65 | 77 |
| | | | | | 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 | 202.5 | 0.5 | 0.5 | 27.0 | 3.7 | 3.2 |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 90 | 101 | 128 | 129 | 108 | 83 | 159 | | | | |



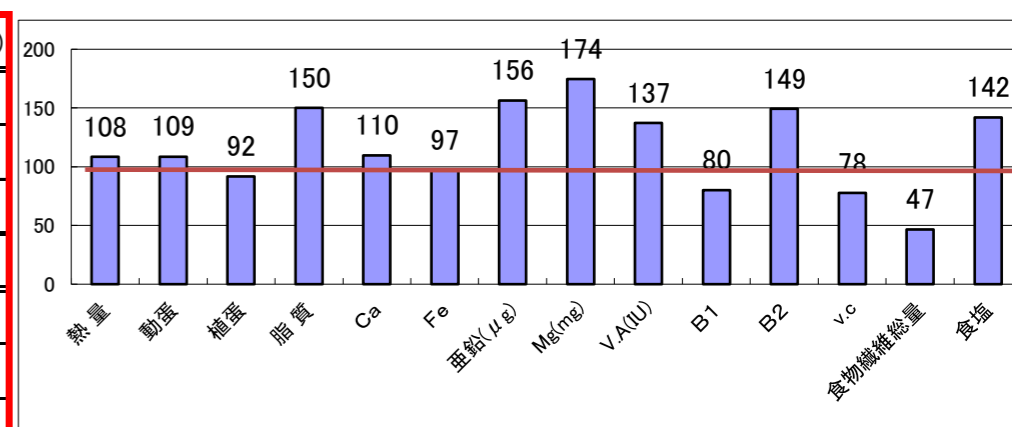
| 献立名 | | 423食 | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|--|--------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--------|
| 5月21日 木曜日 | ぎゅうにゅう ごはん 春巻き 春雨サラダ 塩野菜スープ | 638 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 14.4 g 数量単位 | 小学生食数 203 中学生・高 220 4月16日 156 | 摂取量 | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) |
| | | | | 基準量 | 638 | 13 | 5.9 | 14.4 | 270 | 1.70 | 2.32 |
| | | | | 充足率(%) | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | | | 98 | 79 | 59 | 80 | 77 | 57 | 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 | 48 | 158.1 | 0.3 | 0.5 | 9.7 | 1.3 | 2.5 |
| 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | | |
| 充足率(%) | 96 | 79 | 64 | 126 | 39 | 29 | 125 | | | | |



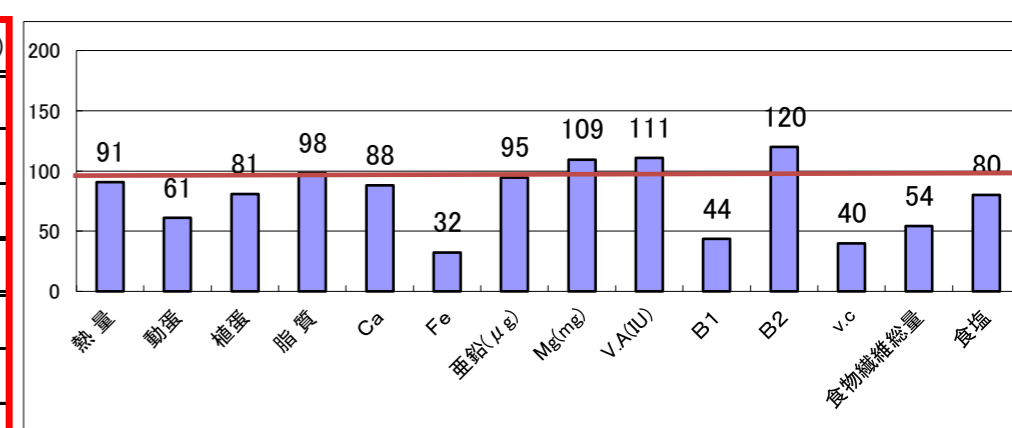
| 献立名 | | 353食 | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|---|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--|--|
| | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | | | | |
| 5月22日 金曜日 | ぎゅうにゅう 五日ラーメン ゼリーあえ(みかん味) | 596 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 15.4 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 596 | 14 | 10.4 | 15.4 | 299 | 1.38 | 2.26 | | |
| | | | 244 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 92 | 85 | 104 | 86 | 85 | 46 | 113 | | |
| | | | 109 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 54 | 260.2 | 0.3 | 0.5 | 33.0 | 3.9 | 3.0 | | |
| | | | 236 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | |
| | | | 充足率(%) | 109 | 130 | 83 | 118 | 132 | 86 | 152 | | | |



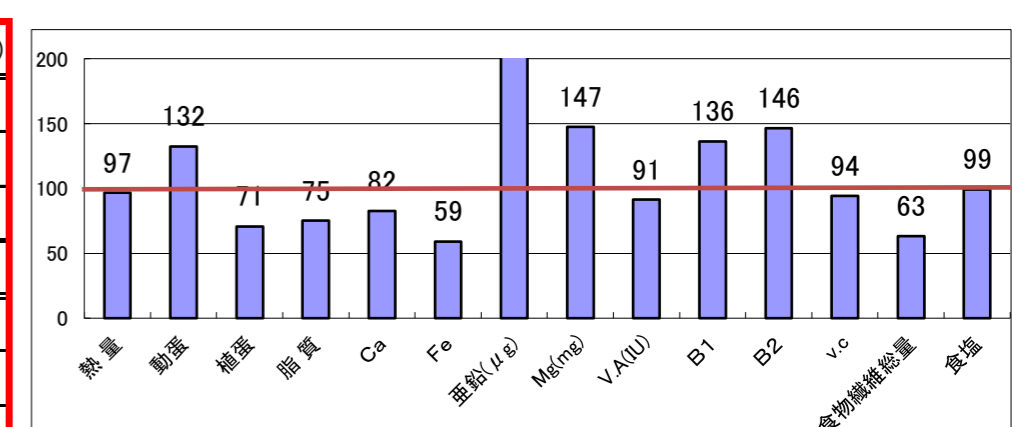
| 献立名 | | 429食 | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--|--|
| | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | | | | |
| 5月25日 月曜日 | ぎゅうにゅう ごはん 三色野菜の胡麻和え けんちん汁1 さばの味噌煮 | 705 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 27.0 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 705 | 18 | 9.2 | 27.0 | 384 | 2.91 | 3.13 | | |
| | | | 207 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 108 | 109 | 92 | 150 | 110 | 97 | 156 | | |
| | | | 222 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 87 | 274.7 | 0.3 | 0.6 | 19.4 | 2.1 | 2.8 | | |
| | | | 142 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | |
| | | | 充足率(%) | 174 | 137 | 80 | 149 | 78 | 47 | 142 | | | |



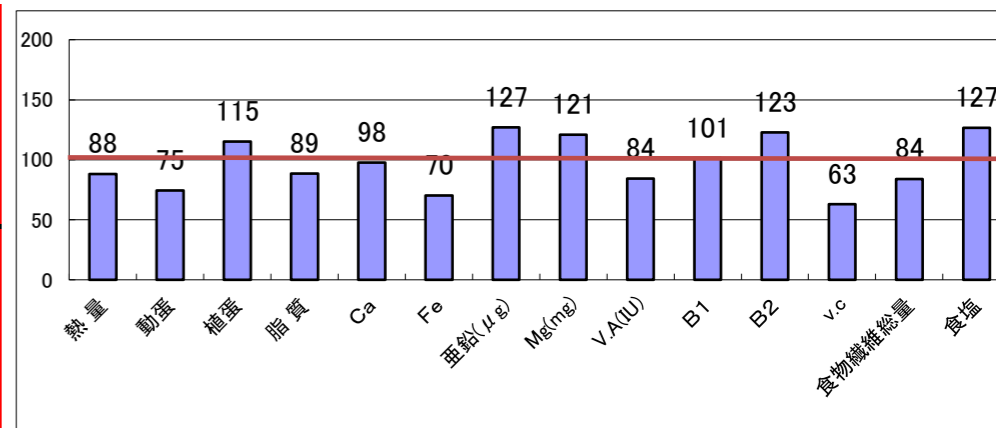
| 献立名 | | 466食 | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--|--|
| | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | | | | |
| 5月26日 火曜日 | ぎゅうにゅう コッペスライス チーズフォンデュコロック ミネストローネ チョコレートクリーム | 589 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.7 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 589 | 10 | 8.1 | 17.7 | 309 | 0.97 | 1.89 | | |
| | | | 245 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 91 | 61 | 81 | 98 | 88 | 32 | 95 | | |
| | | | 221 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 55 | 221.5 | 0.2 | 0.5 | 9.9 | 2.4 | 1.6 | | |
| | | | 195 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | |
| | | | 充足率(%) | 109 | 111 | 44 | 120 | 40 | 54 | 80 | | | |



| 献立名 | | 463食 | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|---|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--|--|
| | | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | | | | |
| 5月27日 水曜日 | ぎゅうにゅう パイコー飯 大根の中華和え わかめスープ1 | 629 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 13.5 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 629 | 22 | 7.1 | 13.5 | 289 | 1.78 | 4.09 | | |
| | | | 244 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 | | |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 97 | 132 | 71 | 75 | 82 | 59 | 205 | | |
| | | | 219 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) | | |
| | | | 4月16日 | 摂取量 | 74 | 182.6 | 0.5 | 0.6 | 23.5 | 2.8 | 2.0 | | |
| | | | 177 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | |
| | | | 充足率(%) | 147 | 91 | 136 | 146 | 94 | 63 | 99 | | | |



| 献立名 | | 465食 | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
|----------------------|---|---|--------|----------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|
| 5月 28日 木曜 日 | ぎゅうにゅう ごはん 肉豆腐 お浸し(ほうれん草・もやし) 味噌汁(玉葱・あげ)2 | 574 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 16.0 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 574 | 13 | 11.5 | 16.0 | 342 | 2.11 | 2.54 |
| | | | 243 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 88 | 75 | 115 | 89 | 98 | 70 | 127 |
| | | | 222 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| 4月16日 | 摂取量 | 60 | 168.5 | 0.4 | 0.5 | 15.8 | 3.8 | 2.5 | | | |
| 144 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | |
| | 充足率(%) | 121 | 84 | 101 | 123 | 63 | 84 | 127 | | | |



| 献立名 | | 498食 | | 熱量(kcal) | 動蛋(g) | 植蛋(g) | 脂質(g) | Ca(mg) | Fe(mg) | 亜鉛(μg) | |
|----------------------|--------------------------------------|---|--------|----------|--------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|
| 5月 29日 金曜 日 | ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ はちみつレモンゼリー | 530 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.0 g 数量単位 | 小学生食数 | 摂取量 | 530 | 13 | 5.9 | 17.0 | 256 | 3.48 | 2.05 |
| | | | 281 | 基準量 | 650 | 17 | 10.0 | 18.0 | 350 | 3.00 | 2.00 |
| | | | 中学生・高校 | 充足率(%) | 82 | 74 | 59 | 94 | 73 | 116 | 103 |
| | | | 217 | | Mg(mg) | V.A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | v.c(mg) | 食物繊維総量(g) | 食塩(g) |
| 4月16日 | 摂取量 | 57 | 247.1 | 0.5 | 0.6 | 22.6 | 2.4 | 2.3 | | | |
| 164 | 基準量 | 50 | 200.0 | 0.4 | 0.4 | 25.0 | 4.5 | 2.0 | | | |
| | 充足率(%) | 113 | 124 | 114 | 139 | 90 | 53 | 117 | | | |

