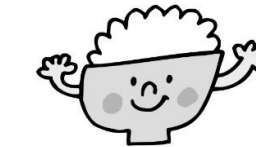


【今月の栄養価】 (基準値)  
 エネルギー =641 Kcal (650Kcal)  
 たんぱく質 =25.2g (21.1g~32.5g)  
 しじふ =20.2g (14.4g~21.6g)

令和5年4月28日  
 弟子屈町学校給食センター

\*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。



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	さばのしょうがに はくさいのおひたし ぶたじる	こめ さとう * いも	さば かつお 牛乳 とうふ・ぶたにく	しょうが はくさい・こまつな・しめじ * * つきこんにやく・たまねぎ・だいこん・ごぼう * * にんじん・ながねぎ・しょうが
2日	チーズロールパン	とりにくのトマトに シーチキンサラダ 雑穀のスープ	* こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう マヨネーズ	とりにく まぐろ 牛乳 とりにく	トマト・たまねぎ・しいたけ・にんじん・にんにく * * グリーンピース * * キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
8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(わか)	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 わかめ・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 ながねぎ
9日	コッペスライス	マカロニサラダ とりときのこのスープ カスタードクリーム	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ・さとう こむぎこ・さとう・生クリーム	ベーコン とりにく 牛乳 たまご・牛乳	きゅうり・たまねぎ・にんじん しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな * * ながねぎ・なめこ
10日	ごはん	ぶたにくとキャベツのいため物 大根のサラダ(ごまドレッシング) みそしる(とうふ・ねぎ)	こめ ごま油・あぶら・でんぷん ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ とりにく 牛乳 * とうふ・あげ	キャベツ・しいたけ・ピーマン・にんにく だいこん・きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく ねぎ
11日	ごはん	親子丼(やド)	こめ あぶら・さとう	とりにく・たまご かつお 牛乳 あげ	* * たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース ほうれんそう・もやし・しめじ はくさい
12日	ラーメン	みそやさいラーメン ひゅうがなつゼリー	ラーメン・バター・ごま さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく 牛乳	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・長ねぎ・しょうが
15日	ごはん	にくとうふ 大根とちりめんじゃこのあえ物 みそしる(たまねぎ)	こめ さとう ごまあぶら	ぶたにく・とうふ ちりめんじゃこ・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・だいこん・にんじん たまねぎ・にんじん
16日	ミルクロールパン	チーズコロッケ かぼちゃのサラダ はくさいのスープ	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 マヨネーズ・さとう	チーズ・だし・しるふんにゅう・だいず ベーコン 牛乳 とりにく・ベーコン	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ はくさい・にんじん・しいたけ * * たまねぎ・つきこんにやく・にんじん・グリーンピース * * しょうが
17日	ごはん	にくじゃが こまつなのあえもの みそしる(フノリ)	こめ いも・さとう	ぶたにく かつお 牛乳 * とうふ・ぶのり	たまねぎ・つきこんにやく・にんじん・グリーンピース * * しょうが こまつな・もやし ながねぎ
18日	ごはん	パイコーハン もやしのサラダ(中華風) はるさめスープ	こめ ごまあぶら・さとう・でんぷん ごま油・さとう・ごま はるさめ	ぶたにく とりにく 牛乳 とりにく・たまご	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 もやし・きゅうり・にんじん ながねぎ・こまつな・しいたけ
19日	スパゲティ	スパゲティミートソース フルーツヨーグルトあえ	スパゲティ・バター・さとう・あぶら 生クリーム・さとう	ぶたにく・だいず 牛乳 ヨーグルト	* * 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・パイナップル・もも・バナナ
22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
23日	コッペスライス	ポークシチュー ブロッコリーのツナあえ パイナップルが	こむぎこ いも・ハヤシルウ・さとう・バター マカロニ・マヨネーズ さとう・コーンスターチ	ぶたにく まぐろ 牛乳	* * たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・しいたけ ブロッコリー・にんじん・きゅうり パイナップル
24日	ごはん	大根とぶたにくのもの もやしのごまあえ みそしる(ナメコ)	こめ さとう・あぶら さとう・ごま	ぶたにく 牛乳 * とうふ	長ねぎ・だいこん・しょうが もやし・こまつな なめこ・ねぎ
25日	ごはん	きのこのしのだ煮 ちくぜんに 味噌汁(こまつな・あげ)	こめ でんぷん・パン粉・さとう さとう	とりにく・あげ とりにく 牛乳 * あげ・とうふ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・しいたけ・しめじ * * こんにやく・にんじん・しいたけ・たけのこ・ごぼう * * グリーンピース こまつな
26日	うどん	田舎(いなか)うどん まっちゃんプリン	うどん さとう	とりにく・あげ・こうやとうふ 牛乳	* * ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう まっちゃん
29日	ごはん	しろみ魚のフライ だいこんときゅうりのそくせきづけ よしのじる	こめ パン粉・マヨネーズ でんぷん	さかな かつお 牛乳 * とうふ	* * たまねぎ・パセリ・レモン だいこん・きゅうり・しょうが・レモン ながねぎ・にんじん
30日	バーガーパン	照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	こむぎこ・さとう * でんぷん・あぶら マカロニ・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず 牛乳 * とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ * * たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく
31日	ごはん	マーボーとうふ はるまき しおやさいスープ	こめ でんぷん・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	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・たけのこ・もやし・にんじん・ながねぎ * * コーン

\*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。

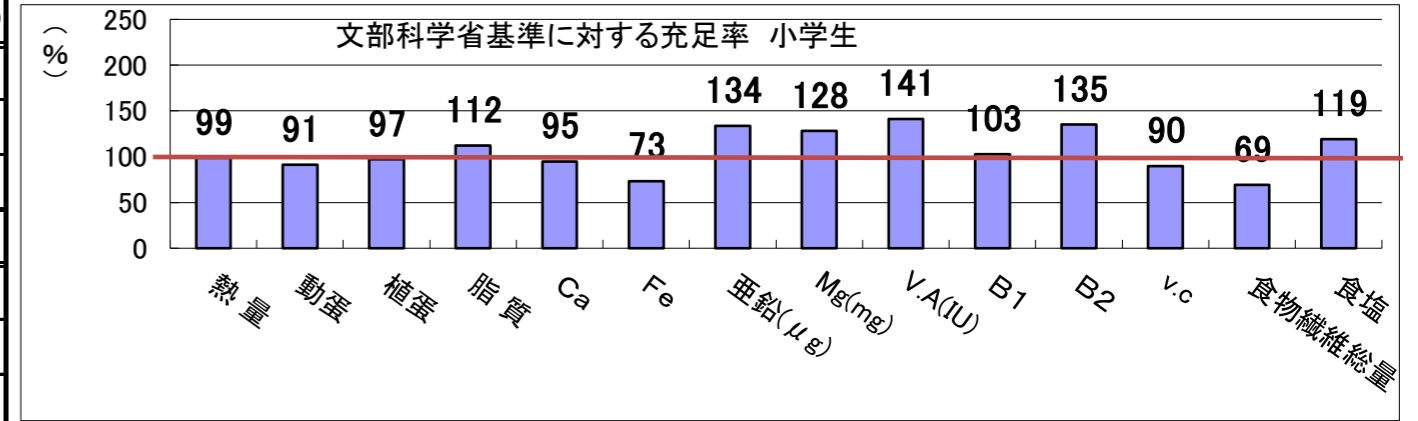


添加物一覧 令和5年5月

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
1 日	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				
	はくさいのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	ぶたじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
2 日	とりにくのトマトに	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)		
	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		
火 曜	雑穀のスープ						
8 日	とかちだいがコロッケ	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		
9 日	みそしる(わか)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	マカロニサラダ	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)	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
10 日	とりときのこのスープ						
	カスタードクリーム						
11 日	ぶたにくとキャベツのいため物	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、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
	大根のサラダ(ごまドレッシング)	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		
12 日	みそしる(どうふ・ねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	親子丼(わかつお)	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	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
13 日	ほうれん草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				
	みそしる(わか)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
14 日	みそやさいラーメン	華味味噌ラーメンスープ⇒	味噌、食塩、砂糖、動物油脂、醤油、ごま、ネギ、にんにく、生姜、果糖ブドウ糖液糖、小麦粉、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、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、カラメル色素	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、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
	ひゅうがなつゼリー	ひゅうがなつゼリー	ひゅうがなつ果汁(還元)・ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖・果糖・砂糖・水・ゲル化剤(増粘多糖類)・加工デンプン・乳酸Ca・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na				
15 日	にくどうふ	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、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		
16 日	みそしる(たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	チーズコロッケ	チーズコロッケ	ぼれいしよ、チーズフード(ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、食塩)脱脂粉乳、砂糖、パン粉、食塩、バターミックス、小麦粉、植物油、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、でん粉、安定剤(加工デンプン)、乳化剤、増粘多糖類、加水(水道水、井戸水(飲水適応))				
17 日	かぼちゃのサラダ	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)	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
	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				
18 日	にくじゃが	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
	こまつなのあえもの	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
19 日	みそしる(フノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料		
20 日	もやしのサラダ(中華風)	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		
	はるさめスープ						
21 日	スパゲティミートソース	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)		
	フルーツヨーグルトあえ						
22 日	ポークカレー	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	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、パナールペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ボーカブイオン、りんごペースト、ボーカブイオン、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
	サワーキャベツ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩				
23 日	ポークシチュー	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	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				
	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)				
24 日	パイナップルジュレ						
	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	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、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
25 日	もやしのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みそしる(なまこ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
26 日	きのこのしのだ煮	きのこの信田煮(乳・卵抜き)⇒	鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・椎茸・舞茸・澱粉・パン粉・水飴・しょうゆ・醤油・大豆蛋白・砂糖・食塩・香辛料・醤油・みりん				
	ちくぜんに	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
27 日	味噌汁(ごまつな・あげ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	田舎(いなか)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		
28 日	まっちゃプリン	まっちゃプリン	果糖ブドウ糖液糖・砂糖・豆乳加工食品・イヌリン(食物繊維)・抹茶・水・ゲル化剤(増粘多糖類)・乳化剤・pH調整剤・セルロース・香料・塩化マグネシウム・大豆				
	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)		
29 日	だいこんときゅうりのそくせきづけ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	よしのじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
30 日	照り焼きハンバーグ	照り焼きハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂、乾状植物性たん白、豚肉、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、水、加工デンプン、セロロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、砂糖、ぶどう糖液糖、清酒、小麦不使用しょうゆ、ソテーオニオン、食酢、水溶性食物繊維、植物油、砂糖、みりん、にんにくペースト、しょうがペースト、液状混合調味料、ウスターソース、酵母エキス、香辛料、水、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、カラメル色素、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄				
	ポイルキャベツ						
31 日	ミネストローネ	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖	コンソメ⇒	食塩、砂糖、乳糖、食用加工油脂、しょうゆ、チキンエキス調味料、酵母エキス、香辛料、オニオンエキス/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉を含む)		
	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	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
32 日	はるまき	春巻き⇒	卵黄(卵黄のみ)、乾状植物性たん白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉)、セロリ				
	しおやさいスープ	華味塩味⇒	食塩、砂糖、植物油、玉ねぎ、植物油、チキンエキス、酵母エキス、香辛料、ビーフエキス、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、にんにく、トマト、酸味料(DL-リンゴ酸)、増粘多糖類(タマリンドガム・キサンタンガム・寒天) 原材料の一部に小麦				

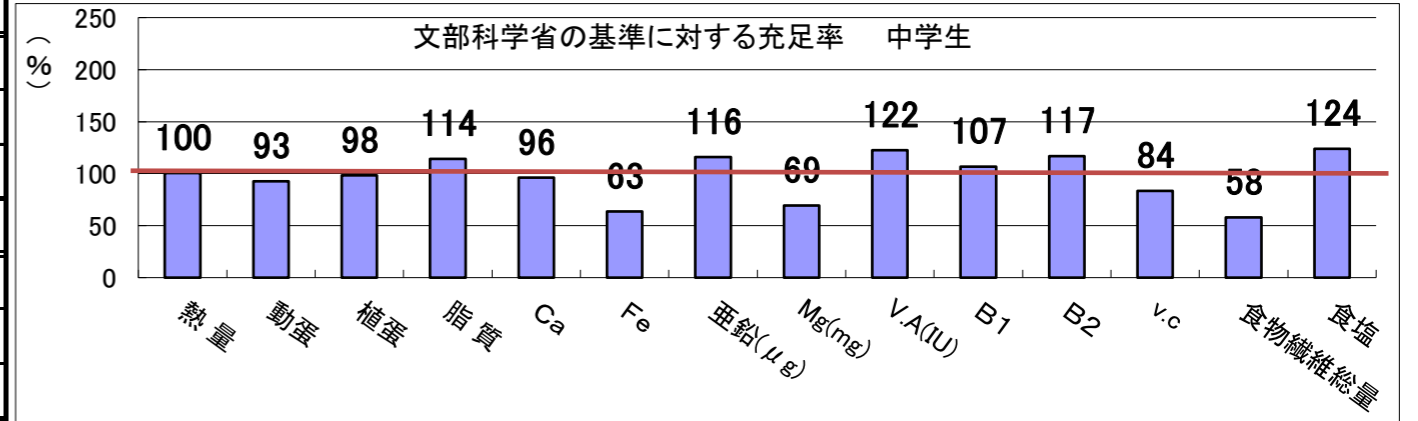
# 平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 270食 180.7円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	99	91	97	112	95	73	134
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	641	15.5	9.7	20.2	332	2.2	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	128	141	103	135	90	69	119
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	283	0.41	0.54	22	3.1	2.4

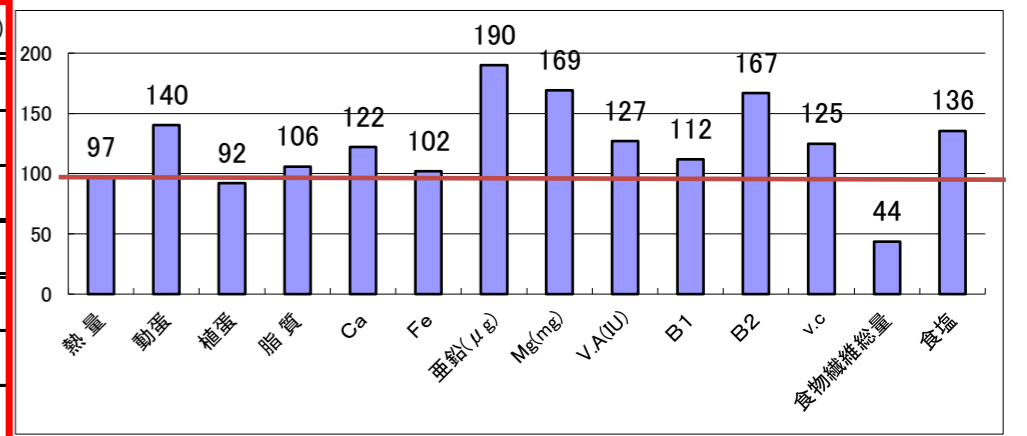


# 平均摂取量及び充足率(中学生)

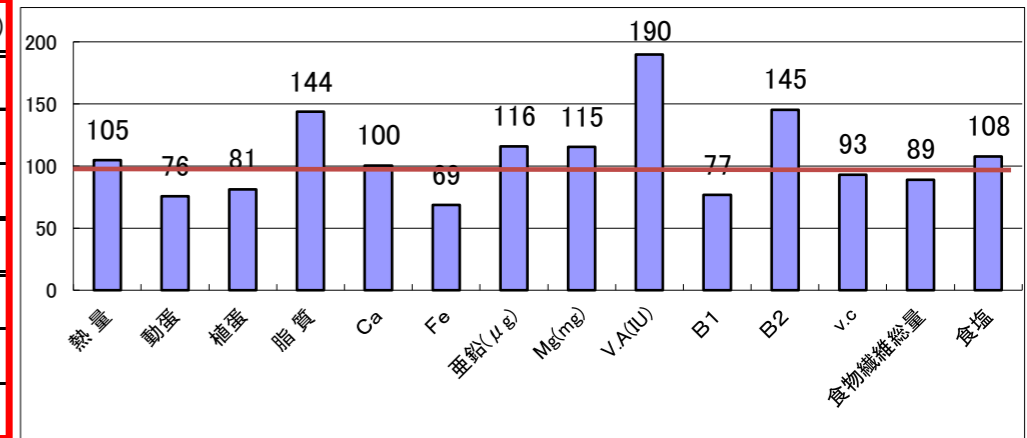
1日平均食数 219食 234.9円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	93	98	114	96	63	116
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	833	20.2	12.6	26.3	432	2.9	3.5
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	69	122	107	117	84	58	124
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	367.47	0.53	0.70	29.2	4.0	3.1



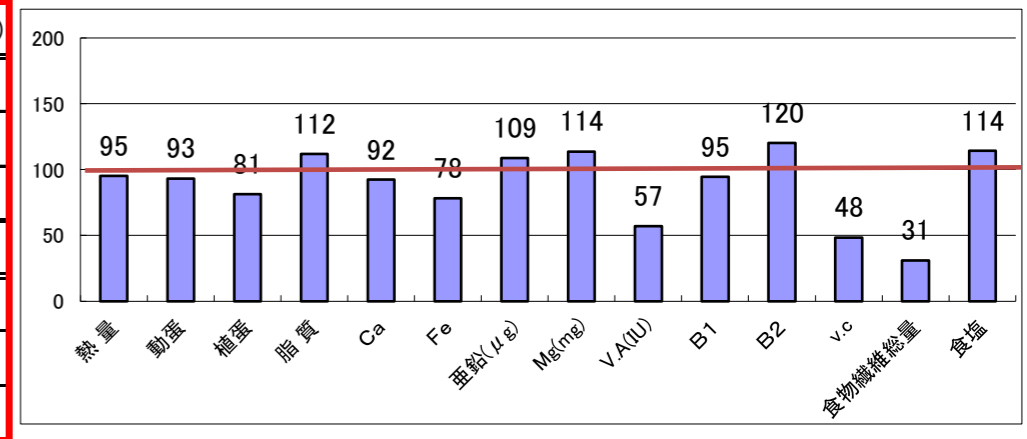
献立名		519食										
5月1日曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白菜(道産)のお浸し 豚汁2 さばのしょうがに	640 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 19.0 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 251 4月14日 115	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	629	24	9.2	19.0	427	3.06	3.80	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					97	140	92	106	122	102	190	
					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	85	253.9	0.4	0.7	31.2	2.0	2.7					
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	169	127	112	167	125	44	136					



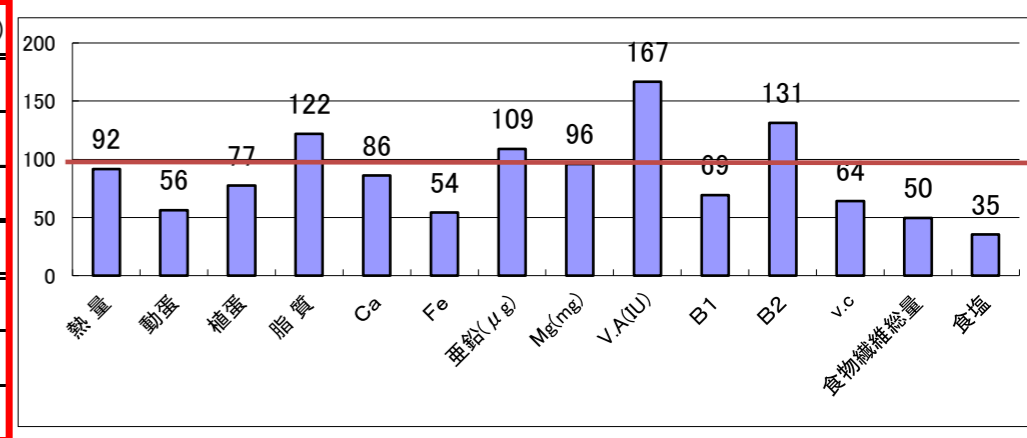
献立名		458食										
5月2日火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 シーチキンサラダ 玉葱のスープ	681 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 25.8 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 190 4月14日 227	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	681	13	8.1	25.8	352	2.06	2.31	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					105	76	81	144	100	69	116	
					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	58	379.8	0.3	0.6	23.3	4.0	2.2					
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	115	190	77	145	93	89	108					



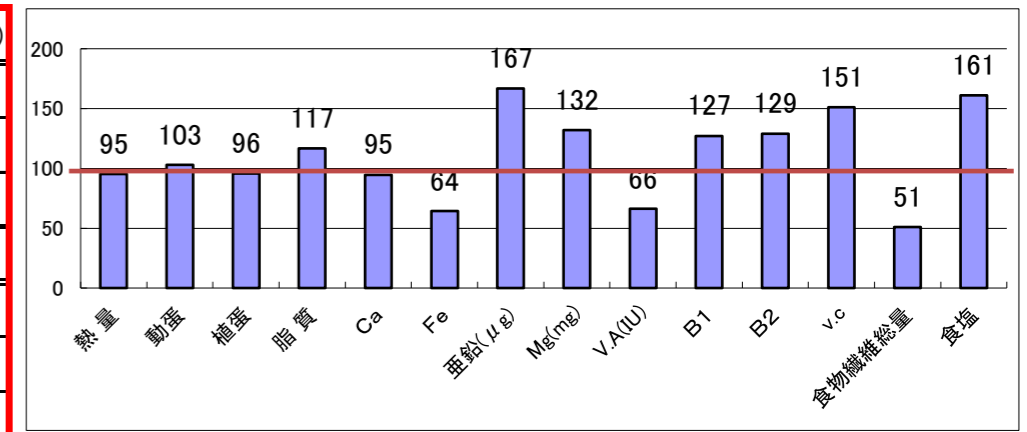
献立名		520食										
5月8日曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ わかめの味噌汁1	619 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 252 4月14日 148	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	619	16	8.1	20.1	323	2.34	2.18	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					95	93	81	112	92	78	109	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
摂取量	57	114.0	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	57	95	120	48	31	114					



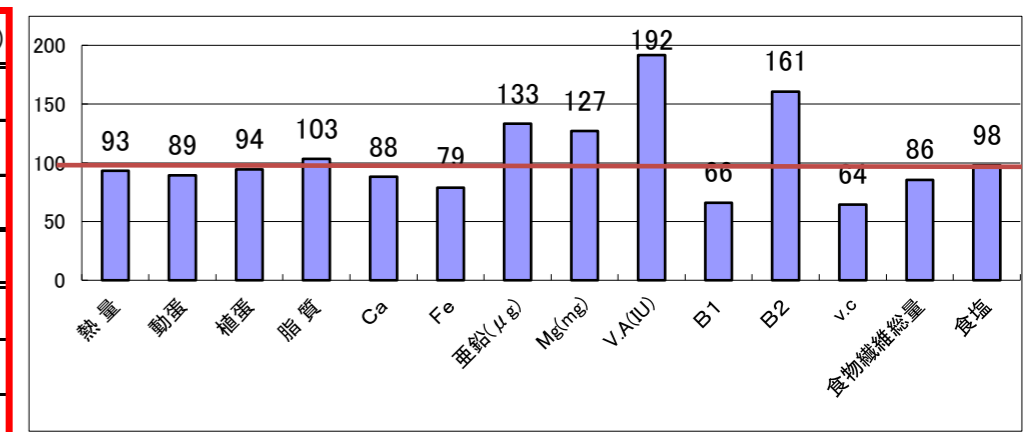
献立名		515食										
5月9日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ ガトー・クリーム	596 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 21.9 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 249 4月14日 206	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	596	10	7.7	21.9	301	1.63	2.18	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					92	56	77	122	86	54	109	
					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	48	333.0	0.3	0.5	16.0	2.2	0.7					
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	96	167	69	131	64	50	35					



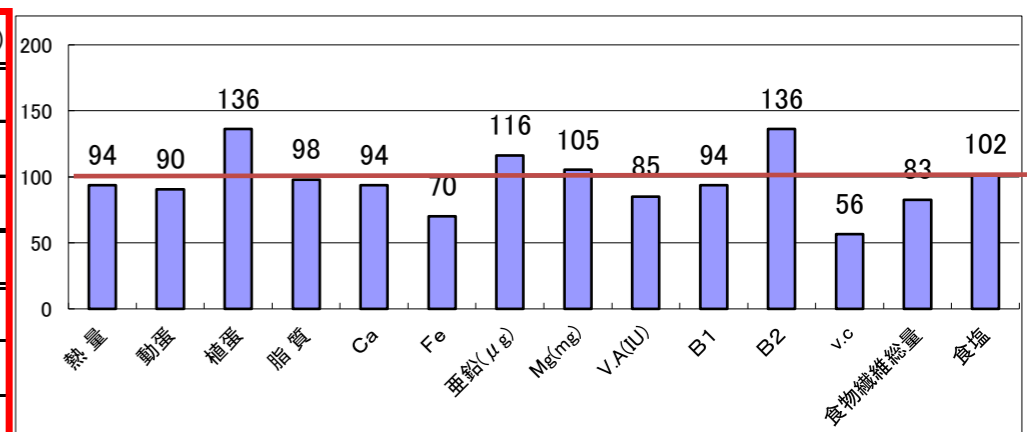
献立名		519食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月10日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豚肉とキャベツの炒め物 大根のサラダ(胡麻ドレッシング) 味噌汁(豆腐・葱)	619 kcal	小学生食数	摂取量	619	17	9.6	21.0	331	1.93	3.33
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		27.1 g	中学生・高校	充足率(%)	95	103	96	117	95	64	167
		脂質	250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		21.0 g	4月14日	摂取量	66	132.2	0.5	0.5	37.8	2.3	3.2
		数量単位	114	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	132	66	127	129	151	51	161	



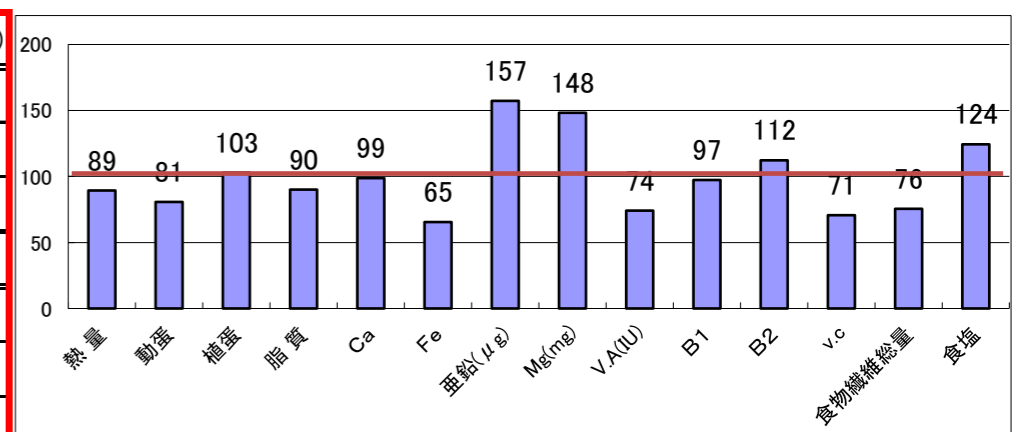
献立名		464食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月11日木曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し 味噌汁(白菜(道産))	605 kcal	小学生食数	摂取量	605	15	9.4	18.6	308	2.37	2.66
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.6 g	中学生・高校	充足率(%)	93	89	94	103	88	79	133
		脂質	196		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		18.6 g	4月14日	摂取量	64	383.4	0.3	0.6	16.1	3.9	2.0
		数量単位	145	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	127	192	66	161	64	86	98	



献立名		404食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月12日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン ひゅうがなつゼリー	620 kcal	小学生食数	摂取量	608	15	13.6	17.6	328	2.11	2.32
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		29.0 g	中学生・高校	充足率(%)	94	90	136	98	94	70	116
		脂質	134		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.6 g	4月14日	摂取量	53	170.3	0.4	0.5	14.1	3.7	2.0
		数量単位	199	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	105	85	94	136	56	83	102	

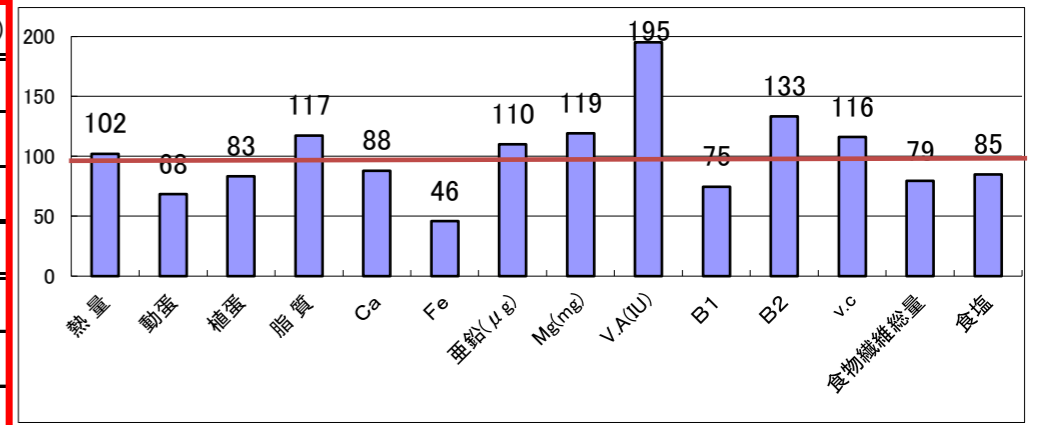


献立名		467食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月15日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉豆腐 大根とちりめんじゃこのあえもの 味噌汁(玉葱(弟子屈産))・あげ2	580 kcal	小学生食数	摂取量	580	14	10.3	16.2	346	1.96	3.15
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.0 g	中学生・高校	充足率(%)	89	81	103	90	99	65	157
		脂質	199		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		16.2 g	4月14日	摂取量	74	148.2	0.4	0.4	17.7	3.4	2.5
		数量単位	135	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	148	74	97	112	71	76	124	

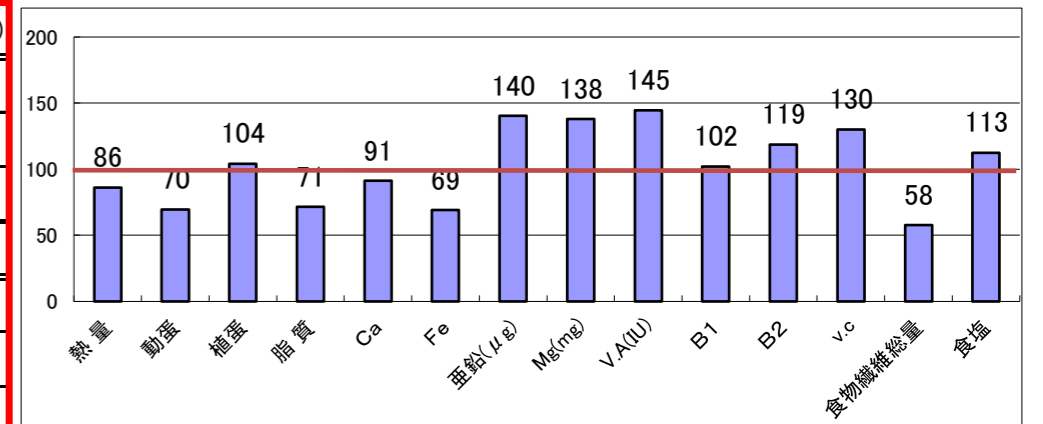




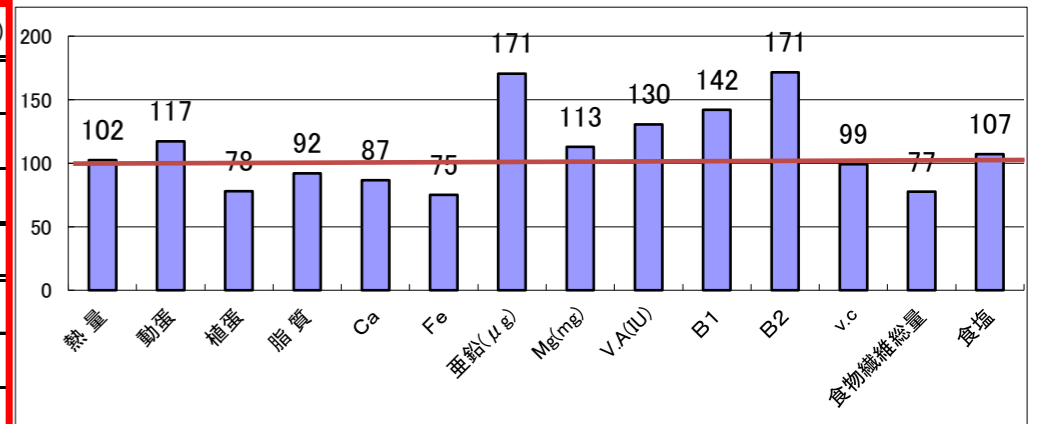
献立名		520食										
5月16日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズコロッケ かぼちゃのサラダ 白菜(道産)のスープ	708 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 21.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	102	68	83	117	88	46	110	
			251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			4月14日	摂取量	60	390.6	0.3	0.5	29.0	3.6	1.7	
197	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	119	195	75	133	116	79	85		



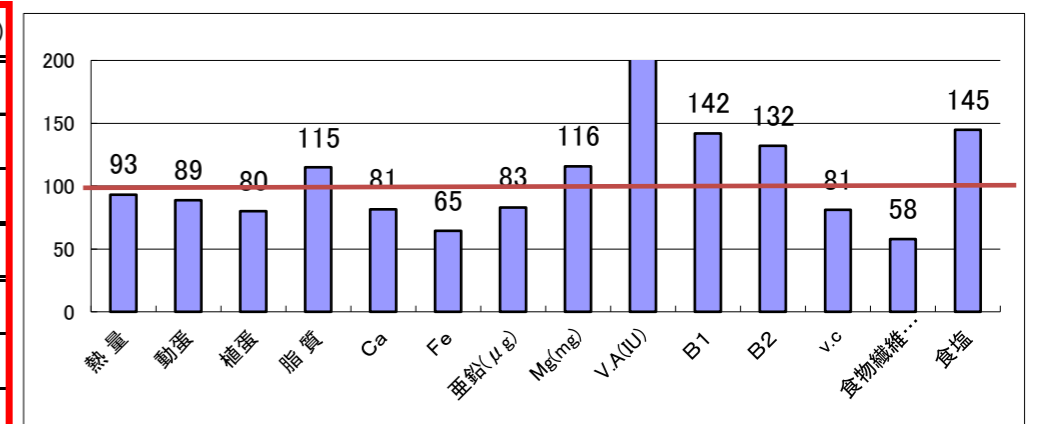
献立名		520食										
5月17日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉じゃが1 小松菜のあえもの 味噌汁(ふのり2)	559 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 12.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	86	70	104	71	91	69	140	
			251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			4月14日	摂取量	69	289.4	0.4	0.5	32.6	2.6	2.3	
154	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	138	145	102	119	130	58	113		



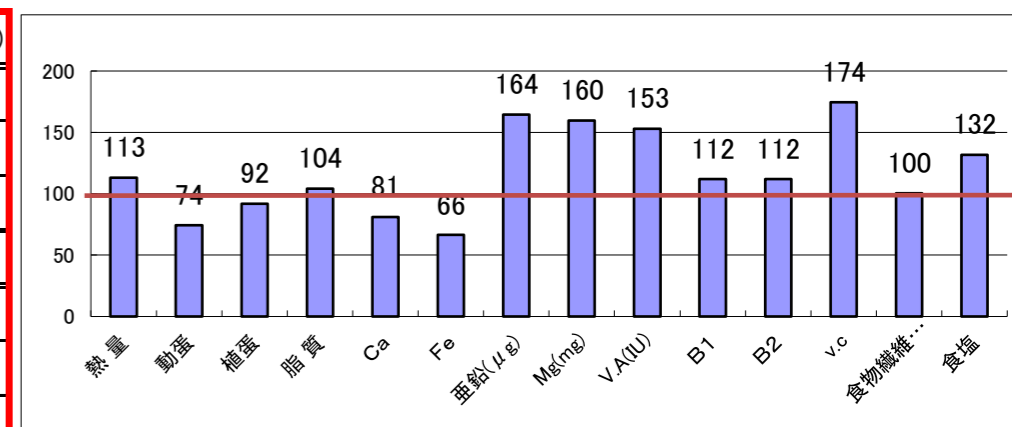
献立名		517食										
5月18日 木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 もやしサラダ 春雨スープ	665 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 16.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			264	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	102	117	78	92	87	75	171	
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			4月14日	摂取量	56	260.9	0.6	0.7	24.8	3.5	2.1	
191	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	113	130	142	171	99	77	107		



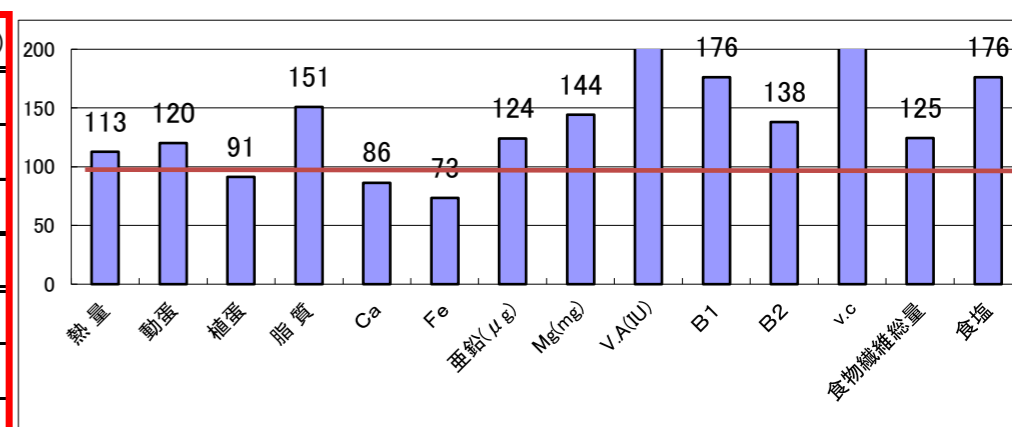
献立名		460食										
5月19日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース ヨーグルトあえ	607 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 20.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	93	89	80	115	81	65	83	
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			4月14日	摂取量	58	638.7	0.6	0.5	20.3	2.6	2.9	
183	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	116	319	142	132	81	58	145		



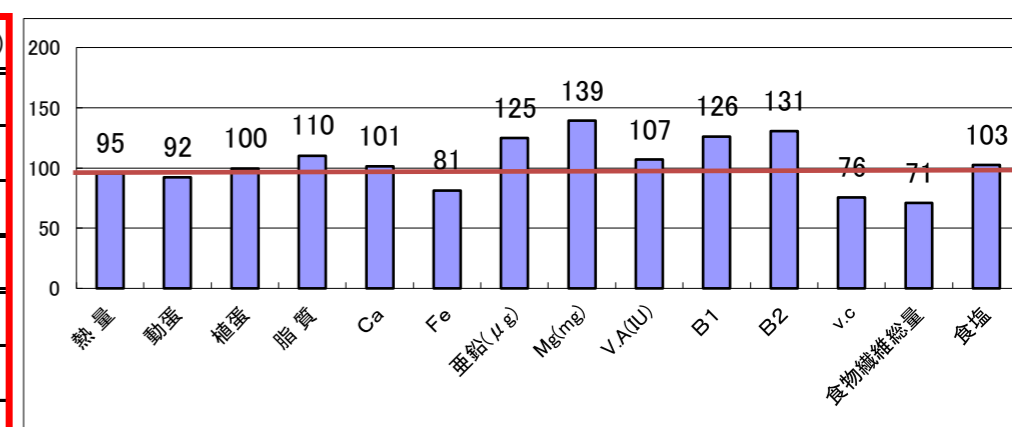
献立名		340食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
5月 22日 月曜日	ぎゅうにゅう カレーライス カ-キャベツ	小学生食数	735	13	9.2	18.7	284	1.99	3.29	摂取量	
		267	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	基準量	
		中学生・高校	113	74	92	104	81	66	164	充足率(%)	
		73	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
		4月14日	80	306.2	0.4	0.4	43.6	4.5	2.6	摂取量	
		102	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	基準量	
			160	153	112	112	174	100	132	充足率(%)	



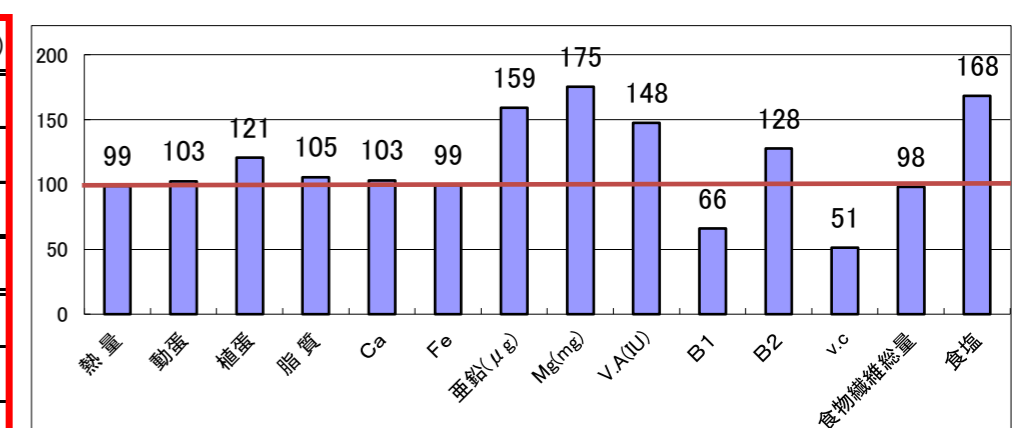
献立名		523食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
5月 23日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポークシチュー フロッコリーのツナ和え パイナップルジャム	小学生食数	732	20	9.1	27.2	302	2.20	2.48	摂取量	
		271	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	基準量	
		中学生・高校	113	120	91	151	86	73	124	充足率(%)	
		252	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
		4月14日	72	499.0	0.7	0.6	57.7	5.6	3.5	摂取量	
		243	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	基準量	
			144	250	176	138	231	125	176	充足率(%)	



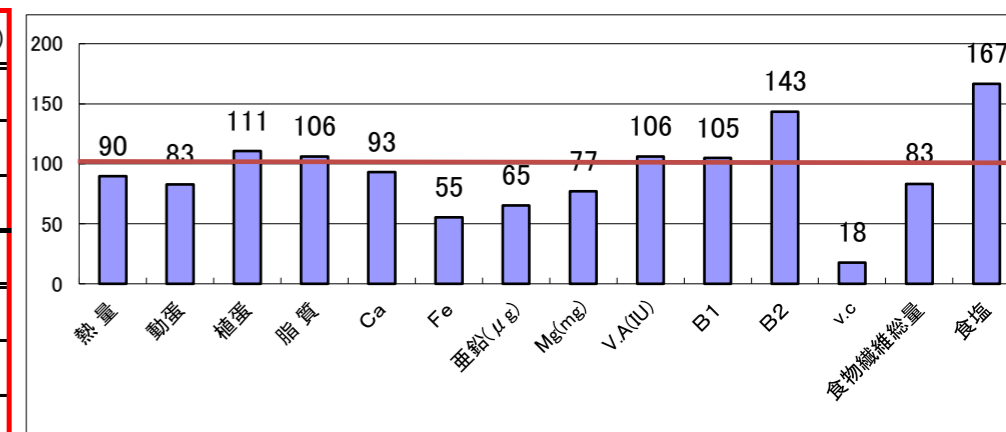
献立名		520食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
5月 24日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 胡麻和え 味噌汁(ナ)1	小学生食数	621	16	10.0	19.8	355	2.44	2.50	摂取量	
		269	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	基準量	
		中学生・高校	95	92	100	110	101	81	125	充足率(%)	
		251	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
		4月14日	70	213.8	0.5	0.5	18.9	3.2	2.1	摂取量	
		157	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	基準量	
			139	107	126	131	76	71	103	充足率(%)	



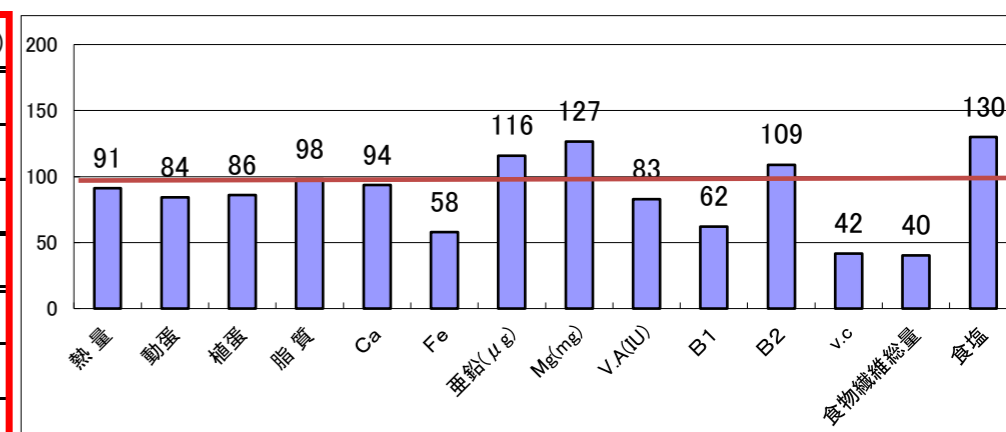
献立名		522食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
5月 25日 木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 筑前煮1 味噌汁(小松菜・あげ きのこの信田煮	小学生食数	643	17	12.1	19.0	361	2.98	3.18	摂取量	
		268	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	基準量	
		中学生・高校	99	103	121	105	103	99	159	充足率(%)	
		254	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
		4月14日	88	295.0	0.3	0.5	12.8	4.4	3.4	摂取量	
		323	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	基準量	
			175	148	66	128	51	98	168	充足率(%)	



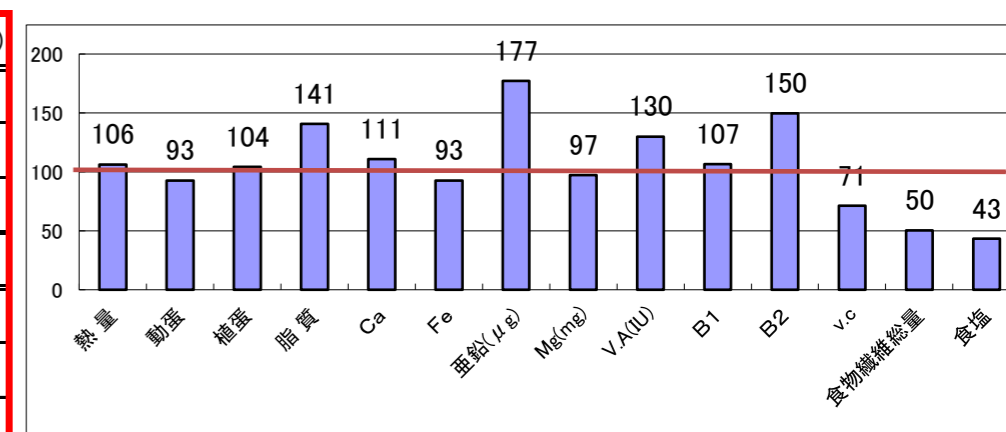
献立名		488食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月26日 金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん まっちゃんプリン	583 kcal	小学生食数	摂取量	583	14	11.1	19.1	326	1.66	1.30
		タンパク質	300	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.1 g	中学生・高校	充足率(%)	90	83	111	106	93	55	65
		脂質	188		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		19.1 g	4月14日	摂取量	39	212.4	0.4	0.6	4.4	3.7	3.3
		数量単位	206	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	77	106	105	143	18	83	167



献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月29日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 吉野汁 大根ときゅうりの即席漬け	593 kcal	小学生食数	摂取量	593	14	8.6	17.7	328	1.74	2.32
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		22.9 g	中学生・高校	充足率(%)	91	84	86	98	94	58	116
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.7 g	4月14日	摂取量	63	165.7	0.2	0.4	10.4	1.8	2.6
		数量単位	121	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	127	83	62	109	42	40	130



献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月30日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーパン 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	691 kcal	小学生食数	摂取量	691	16	10.4	25.3	387	2.78	3.54
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.2 g	中学生・高校	充足率(%)	106	93	104	141	111	93	177
		脂質	251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		25.3 g	4月14日	摂取量	49	259.9	0.4	0.6	17.8	2.3	0.9
		数量単位	270	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	97	130	107	150	71	50	43



献立名		459食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
5月31日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 塩野菜スープ	717 kcal	小学生食数	摂取量	717	15	11.4	24.1	367	3.05	2.84
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.4 g	中学生・高校	充足率(%)	110	88	114	134	105	102	142
		脂質	190		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		24.1 g	4月14日	摂取量	73	207.0	0.4	0.5	9.0	1.6	2.8
		数量単位	178	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	146	104	102	132	36	36	140

