5月　こんだてひょう

【今月の栄養価】　　（基準値）
エネルギー　＝　634Kcal　（650Kcal）
たんぱくしつ　＝　24．8g　（21．1g～32．5g）
ししつ　＝　19．1g　（14．4g～21．6g）

＊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。

弟子屈町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょく	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
1 日	ごはん	パイコーハン	こめ　ごまあぶら・さとう・でんぷん	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
		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
木 曜		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
2 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・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
				牛乳	
金 曜		コーヒームース	さとう・みずあめ・あぶら・れんにゅう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ゼラチン	
7 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
		はっぽうさい	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	ぶたにく・いか　牛乳	★　★ はくさい・きくらげ・にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・しいたけ
水 曜		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
8 日	ごはん	にくどうふ	こめ　さとう	★ ぶたにく・とうふ	★ たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
		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
木 曜		みそしる（たまねぎ）		あげ	★ たまねぎ・にんじん
9 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・こうやどうふ	★ しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが
				牛乳	
金 曜		じゃがいものそぼろに	でんぷん・いも・さとう	とりにく	★ たまねぎ・グリンピース・しょうが
12 日	ごはん	さばのみそに	こめ　さとう・でんぷん	さば	
		だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお　牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
月 曜		けんちんじる	いも・あぶら	★ とうふ・あげ・とりにく	にんじん・ごぼう・ながねぎ
13 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・グリンピース・しいたけ
		はくさいのスープ		とりにく・ベーコン　牛乳	★ はくさい・にんじん・しいたけ
火 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
14 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・ ラード・さとう	ぶたにく	たまねぎ
		はるさめサラダ	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
水 曜		みそしる（こまつな）		あげ	こまつな・にんじん
15 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・グリンピース
		ほうれんそうともやしのおひたし		かつお　牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
木 曜		みそしる（ﾜｶﾒ）		わかめ・あげ	ながねぎ
16 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・グリンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
金 曜		りんごのホットケーキ	さとう・こむぎこ・バター	たまご・ぎゅうにゅう	りんご（ピューレー）
19 日	ごはん	ちくぜんに	こめ　さとう	とりにく	★ こんにゃく・にんじん・しいたけ・たけのこ・ごぼう
		だいこんのサラダ(ごまドレッシング)	ごまあぶら・さとう	とりにく　牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく
月 曜		みそしる（ナメコ）		★ とうふ	なめこ･ながねぎ
20 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	ぶたにく・チーズ	★ たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・トマト・にんにく
		シーチキンサラダ	マヨネーズ	まぐろ　牛乳	★ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
火 曜		たまねぎのスープ		とりにく	★　★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
21 日	ごはん	すきやきふうに	こめ　さとう	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
		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
水 曜		みそしる（ﾀﾞｲｺﾝ）		あげ	だいこん・にんじん
22 日	ごはん	キーマカレー	こめ　いも・カレールー・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★ たまねぎ･にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
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
23 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・もやし・たけのこ
				牛乳	
金 曜		フルーツしらたま	さとう・しらたまだんご		みかん・もも･パイナップル
26 日	ごはん	サーモンフライ	こめ　こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・パンこ	サーモン（カラフトマス）・だいず	しょうが
		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
月 曜		よしのじる	でんぷん	★ とうふ	ながねぎ・にんじん
27 日	バーガーパン	てりやきハンバーグ	こむぎこ　さとう・でんぷん・あぶら・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ
		ボイルキャベツ		牛乳	キャベツ
火 曜		たまごスープ		たまご・とりにく	★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
28 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	ぶたにく	★ たまねぎ・しょうが・ピーマン
		こまつなのおひたし		かつお　牛乳	こまつな・もやし・ぶなしめじ
水 曜		みそしる(いも)	いも		★ にんじん・たまねぎ
29 日	ごはん	マーボーどうふ	こめ　でんぷん・さとう・ごまあぶら	★ ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
		ぎょうざ(2コ)	でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず　牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
木 曜		しおやさいスープ		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
30 日	うどん	いなかうどん	うどん	とりにく・あげ・こうやどうふ	★ ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう
				牛乳	
金 曜		ストロベリーゼリー	さとう・みずあめ		ストロベリーピューレ（いちご）

バーガーパンにハンバーグと
キャベツをはさんでたべよう！

＊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。

弟子屈町学校給食　　5月

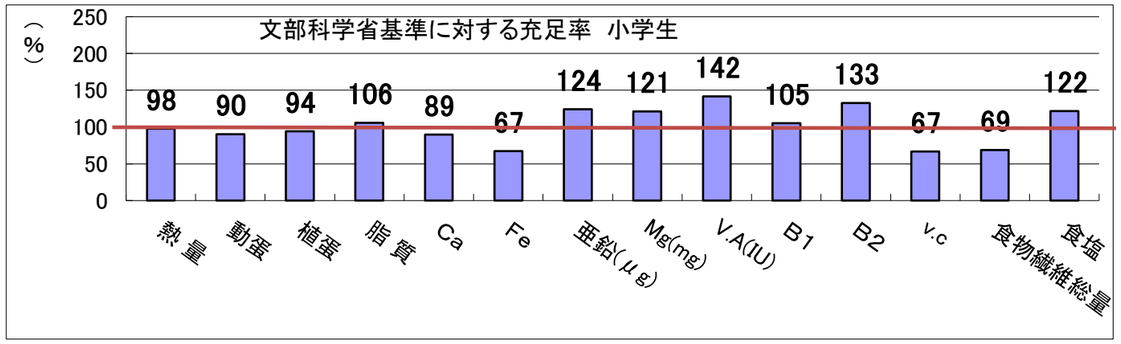
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数

265 食

163.7 円

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
充足率	98	90	94	106	89	67	124
基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
摂取量	634	15.4	9.4	19.1	313	2.0	2.5
	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	121	142	105	133	67	69	122
基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
摂取量	61	283	0.42	0.53	17	3.1	2.4



弟子屈町学校給食　　5月

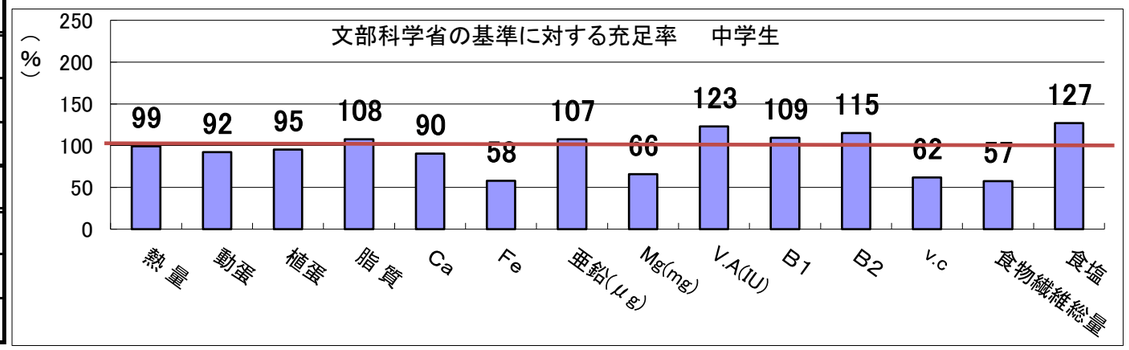
平均摂取量及び充足率(中学生)

1日平均食数

216 食

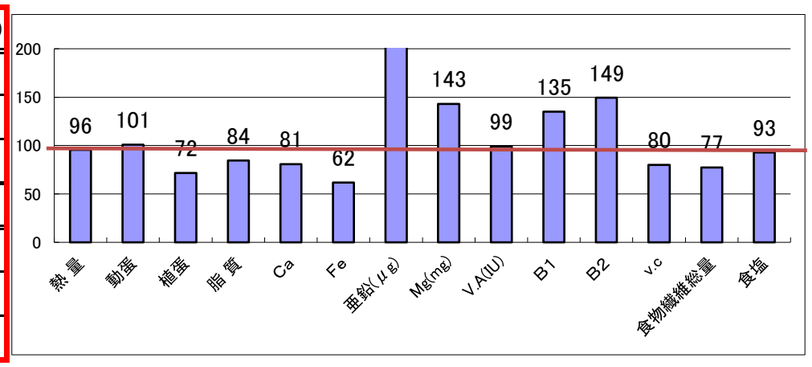
212.8 円

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
充足率	99	92	95	108	90	58	107
基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
摂取量	824	20.0	12.2	24.8	407	2.6	3.2
	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	66	123	109	115	62	57	127
基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
摂取量	79	368.28	0.55	0.69	21.7	4.0	3.2



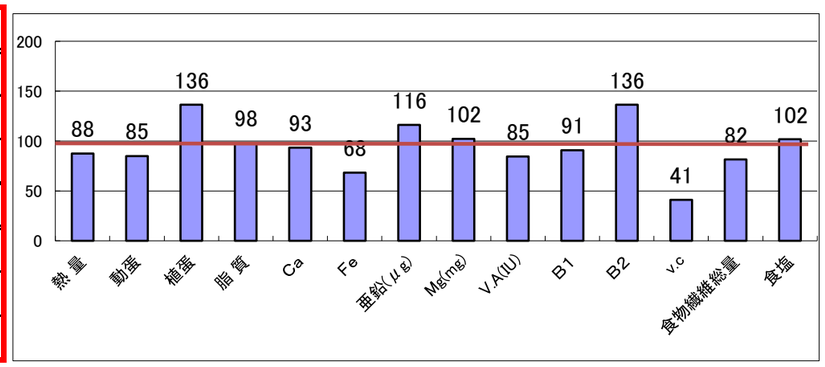
	献　立　名	499 食	
5月1日木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 ナムル わかめｽｰﾌﾟ１	621 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.2 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 233 4月17日 179

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	621	17	7.2	15.2	283	1.86	4.10
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	96	101	72	84	81	62	205
	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	72	198.2	0.5	0.6	20.0	3.5	1.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	143	99	135	149	80	77	93



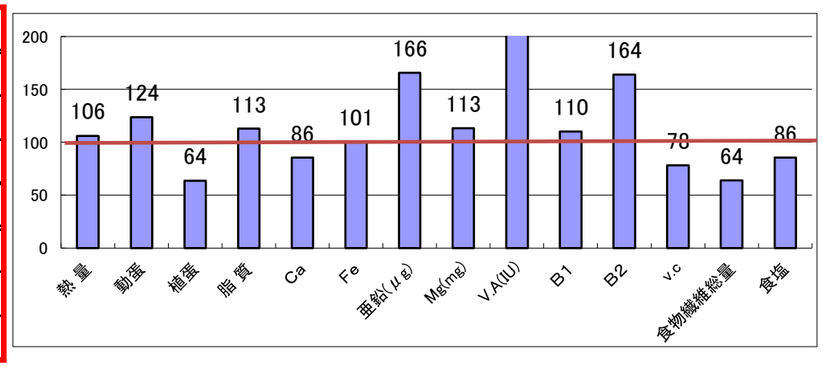
	献　立　名	497 食	
5月2日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン コーヒームース	636 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 20.6 g 数　量 単位	小学生食数 268 中学生・高校 229 4月17日 189

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	636	16	13.6	20.6	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	2.0
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	102



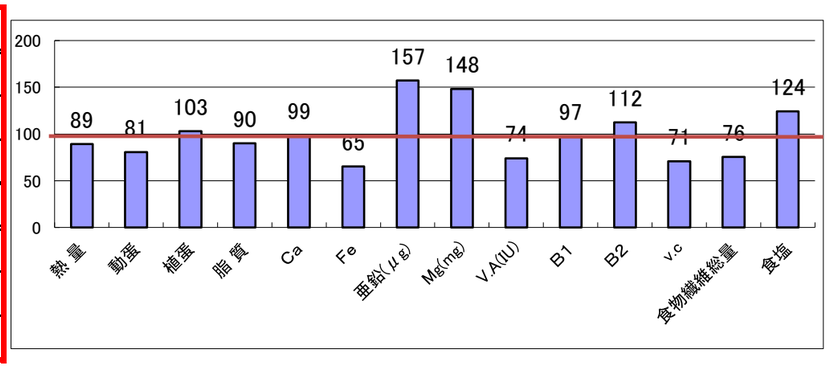
	献　立　名	449 食	
5月7日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 八宝菜 春巻き 鶏ときのこのスープ	690 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 20.3 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 182 4月17日 228

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	690	21	6.4	20.3	300	3.02	3.32
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	106	124	64	113	86	101	166
	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	404.6	0.4	0.7	19.6	2.9	1.7
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	113	202	110	164	78	64	86



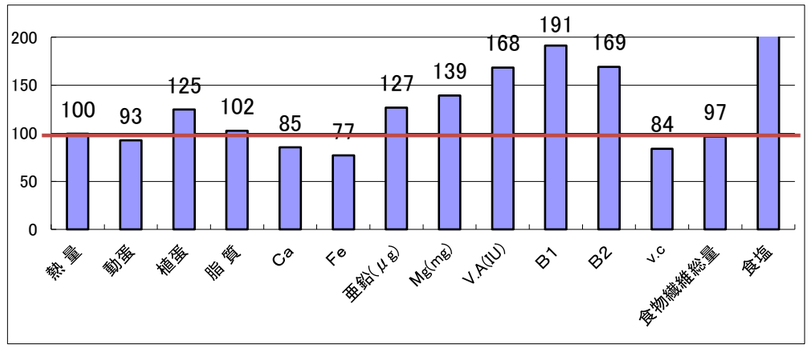
	献　立　名	451 食	
5月8日木曜日	ぎゅうにゅう ごはん 肉豆腐 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁(玉葱・あげ)	580 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 16.2 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 185 4月17日 135

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	580	14	10.3	16.2	346	1.96	3.15
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	81	103	90	99	65	157
	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	74	148.2	0.4	0.4	17.7	3.4	2.5
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



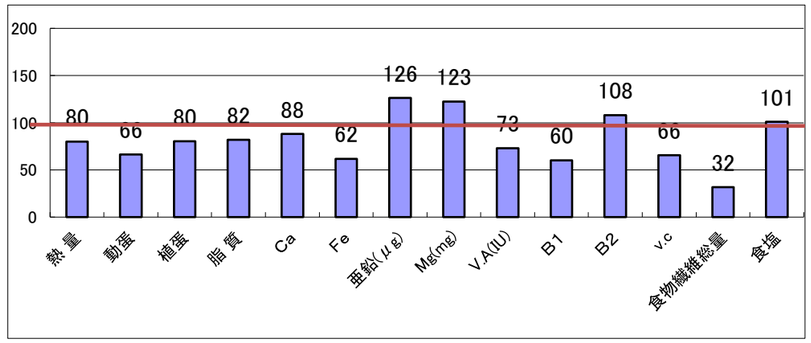
	献　立　名	447 食	
5月9日金曜日	ぎゅうにゅう 豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	647 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.4 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 181 4月17日 162

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	647	16	12.5	18.4	299	2.31	2.53
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	100	93	125	102	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



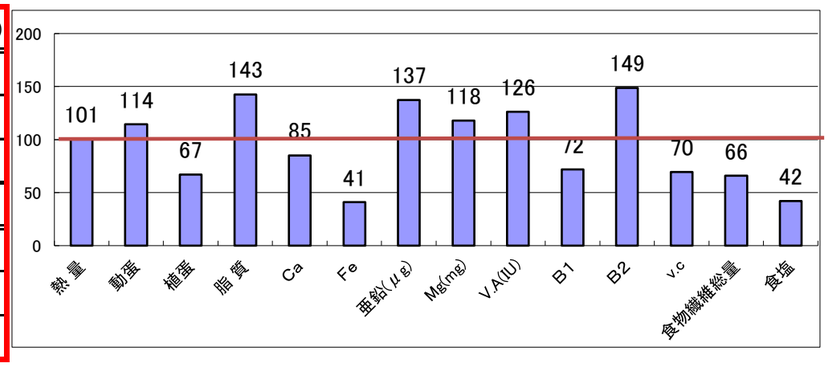
	献　立　名	496 食	
5月12日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁1 大根ときゅうりのそくせき漬け サバの味噌煮	562 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 15.0 g 数　量 単位	小学生食数 265 中学生・高校 231 4月17日 140

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	562	11	8.0	15.0	308	1.85	2.53
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	80	66	80	82	88	62	126
	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	145.9	0.2	0.4	16.4	1.4	2.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	123	73	60	108	66	32	101



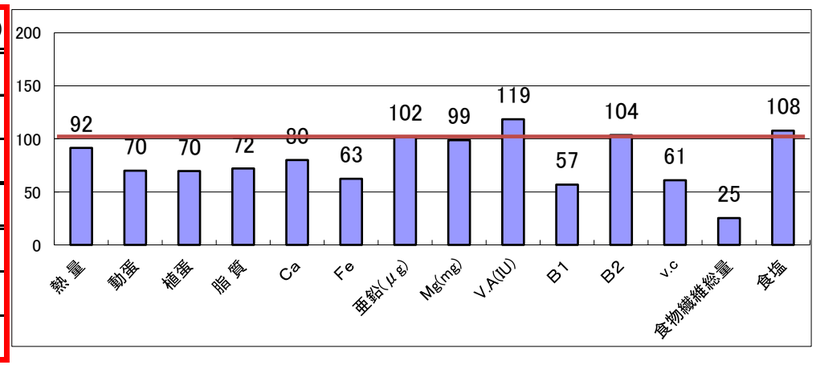
	献　立　名	483 食	
5月13日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 白菜のスープ パイナップルジャム	654 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 25.7 g 数　量 単位	小学生食数 252 中学生・高校 231 4月17日 197

	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	298	1.23	2.75
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	101	114	67	143	85	41	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	59	252.8	0.3	0.6	17.4	3.0	0.8
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	118	126	72	149	70	66	42



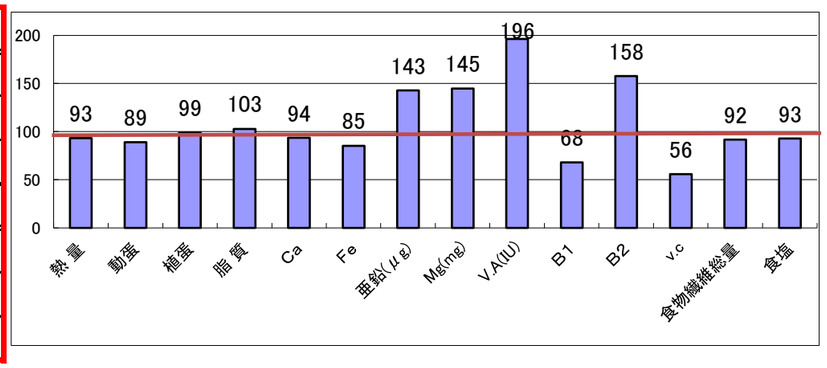
	献　立　名	496 食	
5月14日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ 春雨サラダ 味噌汁（小松菜）	595 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 13.0 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 230 4月17日 165

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	595	12	7.0	13.0	280	1.88	2.03
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	92	70	70	72	80	63	102
	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	237.3	0.2	0.4	15.2	1.1	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	99	119	57	104	61	25	108



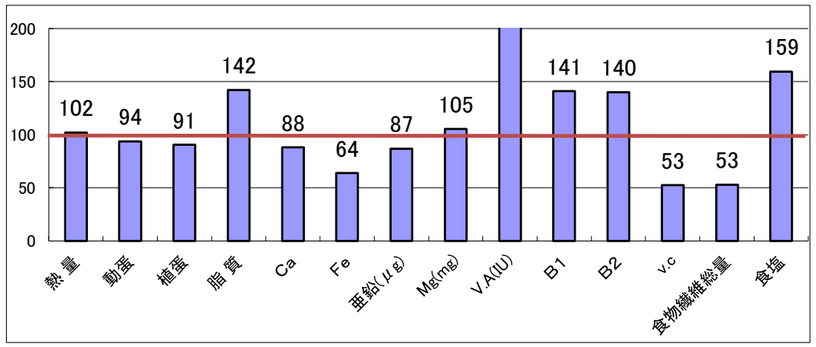
	献　立　名	498 食	
5月15日木曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し（ほうれん草・もやし） わかめの味噌汁	607 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 18.5 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 232 4月17日 148

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	607	15	9.9	18.5	327	2.56	2.86
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	93	89	99	103	94	85	143
	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	72	392.6	0.3	0.6	14.0	4.1	1.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	145	196	68	158	56	92	93



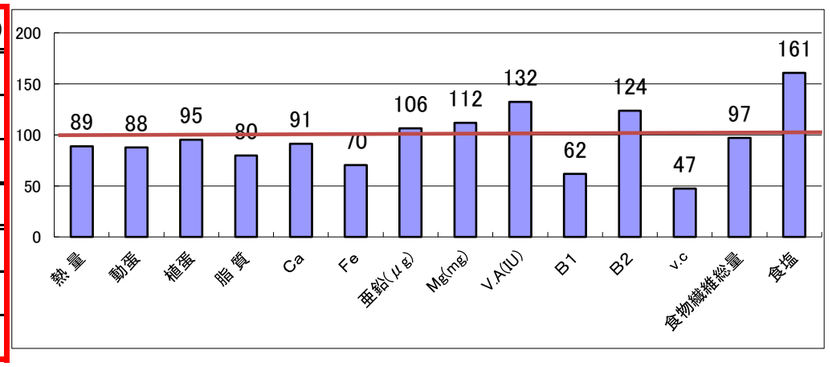
	献　立　名	497 食	
5月16日金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース りんごのホットケーキ	663 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 25.6 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 230 4月17日 144

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	663	16	9.1	25.6	309	1.92	1.74
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	102	94	91	142	88	64	87
	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	675.1	0.6	0.6	13.2	2.4	3.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	105	338	141	140	53	53	159



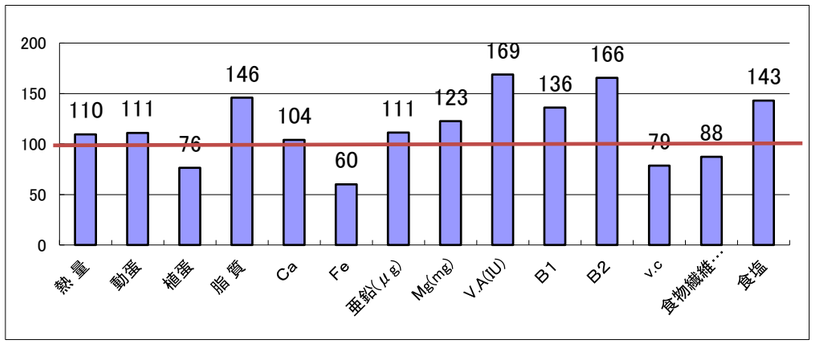
	献　立　名	492 食	
5月19日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 筑前煮1 大根のサラダ（胡麻ドレッシング） 味噌汁（なめこ）	576 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 14.4 g 数　量 単位	小学生食数 262 中学生・高校 230 4月17日 234

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	576	15	9.5	14.4	319	2.11	2.13
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	88	95	80	91	70	106
	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	56	264.9	0.2	0.5	11.8	4.4	3.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	112	132	62	124	47	97	161



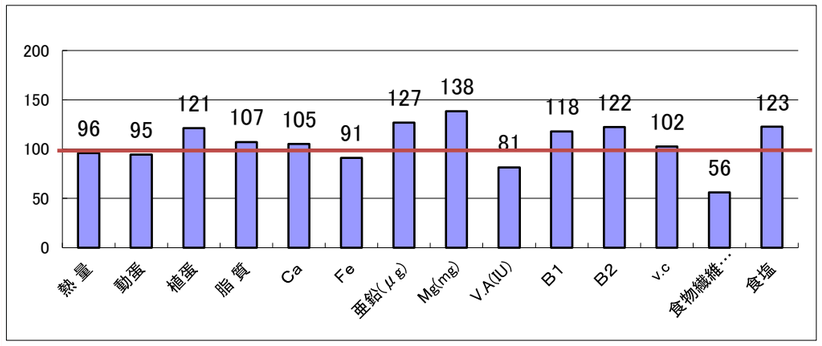
	献　立　名	438 食	
5月20日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ポテトミートグラタン シーチキンサラダ 玉葱のスープ	712 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 26.2 g 数　量 単位	小学生食数 239 中学生・高校 199 4月17日 194

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	712	19	7.6	26.2	364	1.80	2.23
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	110	111	76	146	104	60	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	61	337.7	0.5	0.7	19.7	3.9	2.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	123	169	136	166	79	88	143



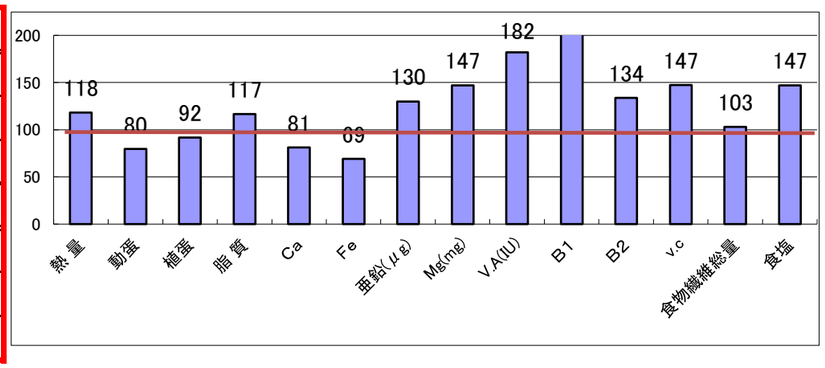
	献　立　名	496 食	
5月21日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん すき焼き風煮 もやしのサラダ（味噌マヨネーズ） 味噌汁（大根）	624 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 19.3 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 229 4月17日 190

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	624	16	12.1	19.3	369	2.73	2.54
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	96	95	121	107	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	2.5
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	123



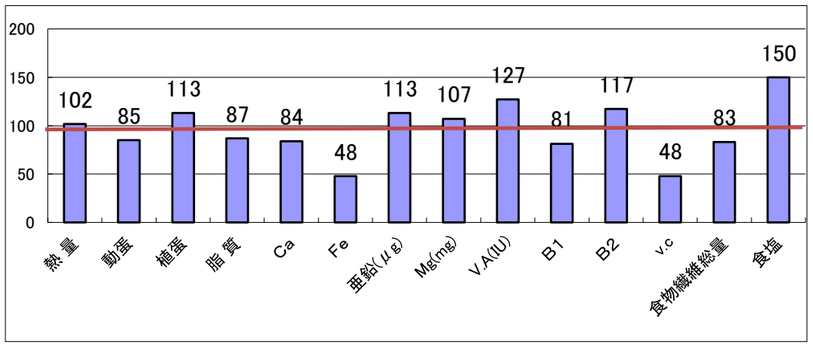
	献　立　名	464 食	
5月22日木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー サワーキャベツ	767 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 21.0 g 数　量 単位	小学生食数 233 中学生・高校 231 4月17日 125

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	767	14	9.2	21.0	284	2.07	2.60
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	118	80	92	117	81	69	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	364.0	0.9	0.5	36.8	4.6	2.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	147	182	237	134	147	103	147



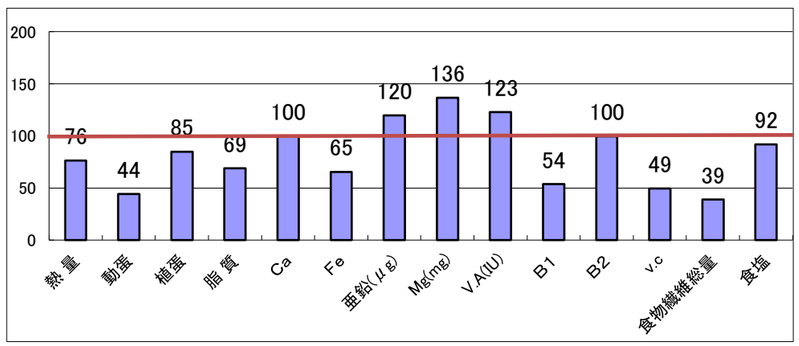
	献　立　名	375 食	
5月23日金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン フルーツ白玉	662 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.6 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 108 4月17日 219

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	662	14	11.3	15.6	294	1.44	2.26
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	102	85	113	87	84	48	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	53	254.4	0.3	0.5	12.0	3.7	3.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	107	127	81	117	48	83	150



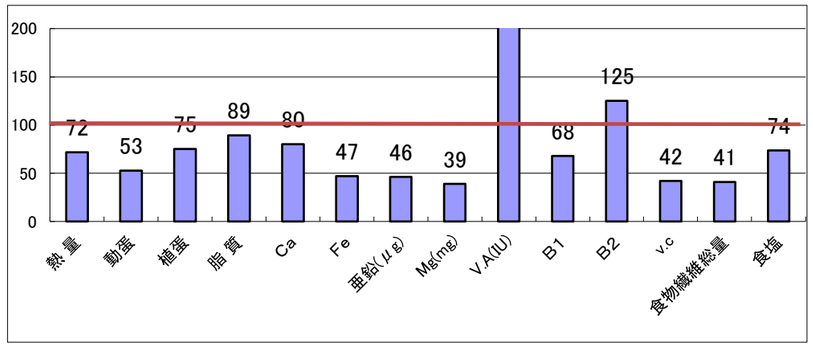
	献　立　名	497 食	
5月26日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 三色野菜の胡麻和え 吉野汁2 サーモンフライ	604 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 16.1 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 231 4月17日 92

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	604	15	8.5	16.1	348	1.96	2.39
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	76	44	85	69	100	65	120
	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	68	245.7	0.2	0.4	12.4	1.8	1.8
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	136	123	54	100	49	39	92



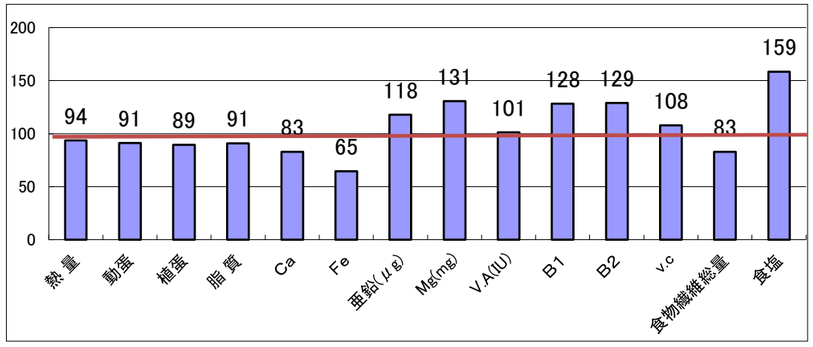
	献　立　名	499 食	
5月27日火曜日	ぎゅうにゅう バーガーバンズ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ たまごスープ	574 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 22.6 g 数　量 単位	小学生食数 268 中学生・高校 231 4月17日 78

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	574	15	7.5	22.6	280	1.41	0.92
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	72	53	75	89	80	47	46
	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	19	465.6	0.3	0.5	10.5	1.8	1.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	39	233	68	125	42	41	74



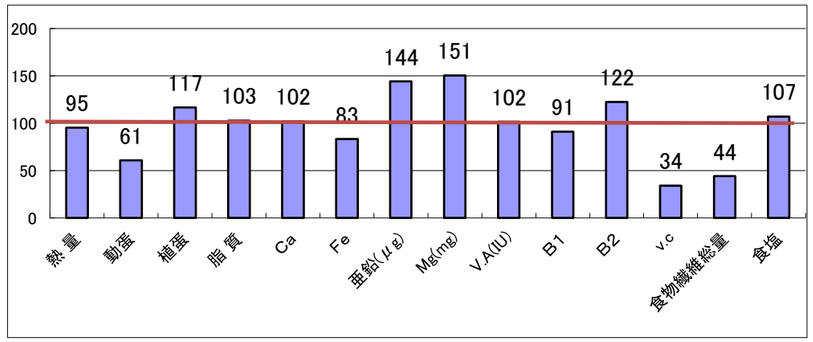
	献　立　名	496 食	
5月28日水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し（小松菜・もやし） みそしる（いも）	608 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 16.3 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 229 4月17日 142

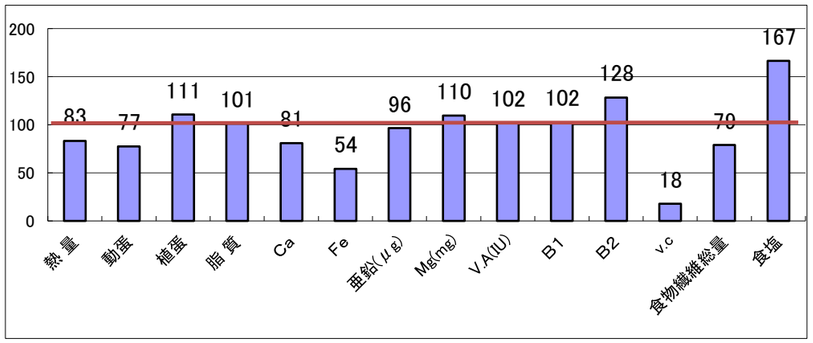
	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	608	16	8.9	16.3	290	1.94	2.36
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	94	91	89	91	83	65	118
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	65	202.5	0.5	0.5	27.0	3.7	3.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	131	101	128	129	108	83	159



	献　立　名	499 食	
5月29日木曜日	ぎゅうにゅう ごはん 麻婆豆腐 塩野菜スープ ぎょうざ（2個）	715 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 22.7 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 233 4月17日 146

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	715	13	11.7	22.7	357	2.50	2.89
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	95	61	117	103	102	83	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	75	203.0	0.4	0.5	8.5	2.0	2.1
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	151	102	91	122	34	44	107



	献　立　名	535 食	
5月30日金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん ストロベリーゼリー	580 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 18.2 g 数　量 単位	小学生食数 306 中学生・高校 229 4月17日 164

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	580	13	11.1	18.2	283	1.62	1.93
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	83	77	111	101	81	54	96
	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	55	204.4	0.4	0.5	4.4	3.5	3.3
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	110	102	102	128	18	79	167