



こ ん だ て め い			黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま
曜日	しゅしょく	ぶくしょく	熱や力のもとになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 日	ごはん	あぶたまどん	こめ さとう	あげ・たまご・ひじき	たまねぎ・だけのこ・しいたけ・グリーンピース・にんじん
		だいこん と きゅうりのつけもの	ごま	こんぶ・かつお 牛乳	きゅうり・だいこん
		みそしる（ナメコ）		★ とうふ	なめこ・ながねぎ
3 日	コッペスライス	ミートローフ・てりやきソース	こむぎこ 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
		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
		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
4 日	わかめごはん	いわしのカリカリフライ（2つ）	こめ・ごま みずあめ・いも・でんぶん・さとう ・こめこ・あぶら	わかめ まいわし	とうもろこし・しょうが
		もやしのサラダ（ちゅうかふう）	ごまあぶら・さとう・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
5 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	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
		コールスローサラダ		牛乳	
		さとう・あぶら・マヨネーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン	
6 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	だけのこ・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	
		フルーツしらたま	さとう・しらたまだんご		みかん・もち・パイナップル
9 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
		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（たまねぎ）		あげ	たまねぎ・にんじん
10 日	チーズロールパン	ポークシチュー	こむぎこ いも・ハヤシルウ・バター	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・しいたけ
		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
		さつまいもスティック	さつまいも・さとう・あぶら		
11 日	ごはん	チンジャオロウスウ	こめ でんぶん・ごまあぶら・あぶら・さとう	ぶたにく	ピーマン・だけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・ながねぎ
		やしきぶたのサラダ	さとう・ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン
		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
12 日	ごはん	とかちだいずクロquette	こめ パンこ・いも・こむぎこ・あぶら・さとう	だいず	たまねぎ
		ごもくきんぴら	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・グリーンピース
		みそしる（ハツai）		あげ	はくさい
13 日	うどん	カレーうどん	うどん・カレールウ・さとう	ぶたにく	★ しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ
			牛乳		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
16 日	ごはん	さばのしょうがに	こめ さとう	さば	しょうが
		はくさいのおひだし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・にんじん
		たぬきじる	ごまあぶら・でんぶん		★ ごぼう・つきこんにゃく・ながねぎ・しいたけ・しょうが
17 日	コッペスライス	メンチカツ バックソース	こむぎこ ばんこ・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく・たまご 牛乳	★ ながねぎ・こまつな・しいたけ
		カスタードクリーム	こむぎこ・さとう・なまクリーム	ぎゅうにゅう・たまご	
18 日	ごはん	とりのぴりからどんぶり	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・だけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく
		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
		みそしる（こまつな）		あげ	こまつな・にんじん
19 日	ごはん	にくじゃが	こめ いも・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・つきこんにゃく・しょうが
		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
		みそしる（とうふ・ねぎ）	★ とうふ・あげ	ながねぎ	
20 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
			牛乳		
		クリームワッフル	さとう・こむぎこ・みずあめ・あぶら・でんぶん ・メープルシロップ	たまご・ぎゅうにゅう・だいず	かんてん
23 日	ごはん	しろみざかな のフライ	こめ パンこ・マヨネーズ	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
		ひじきのにももの	さとう	ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳	にんじん・つきこんにゃく
		みそしる（いも）	いも		にんじん・たまねぎ
24 日	ミルクロールパン	タンドリーチキン	こむぎこ あぶら	ヨーグルト・とりにく	にんにく・しょうが・レモン
		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
25 日	ごはん	ましゅうわぎゅうの にこみにくどん	こめ さとう	ぎゅうにく（ましゅうわぎゅう）	たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが
		ほうれんそうのゴマあえ 	ごま・さとう	牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
		みそしる（ダ 印）		あげ	だいこん・にんじん
26 日	ごはん	ハヤシライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★ たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリーンピース
			牛乳		
		ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
27 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・だけのこ
			牛乳		
		パインゼリー	さとう		パイナップル
30 日	ごはん	ぎょうざロール	こめ パンこ・さとう・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・とりにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にら・ながねぎ・にんにく・しょうが・こんにゃく
		パンパンジー	ごま・ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・ながねぎ・つきこんにゃく・しょうが・にんにく・だいこん
		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

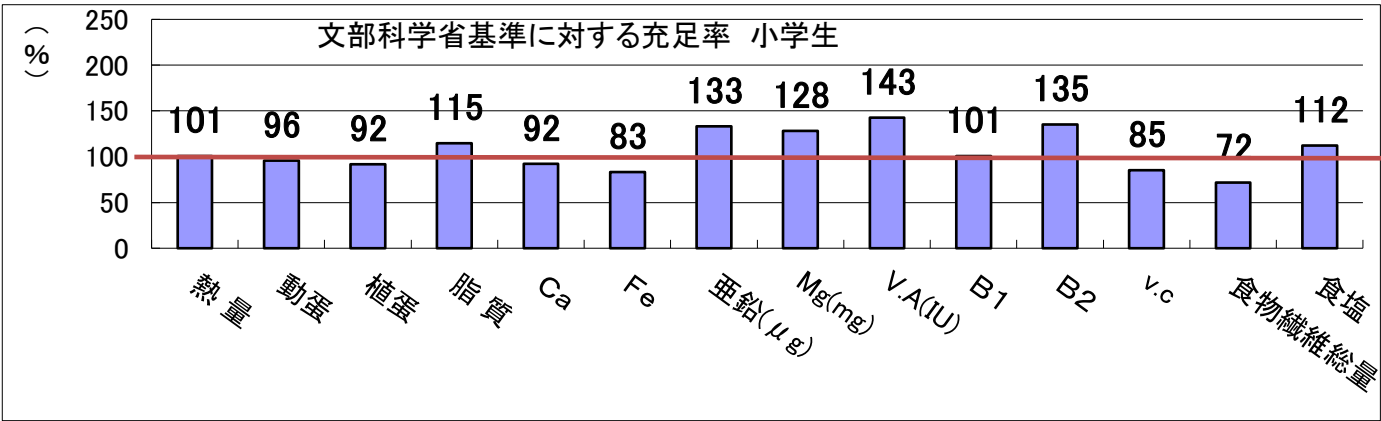
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

弟子屈町学校給食

6月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 253 食 186.3 円		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	92	115	92	83	133
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	655	16.3	9.2	20.7	322	2.5	2.7
		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	128	143	101	135	85	72	112
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	285	0.40	0.54	21	3.2	2.2

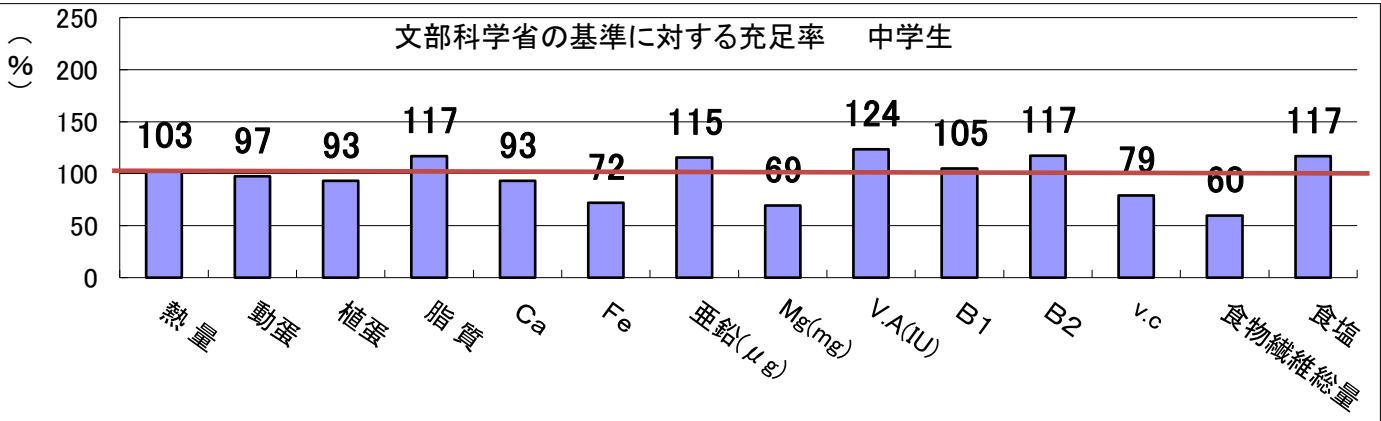


弟子屈町学校給食

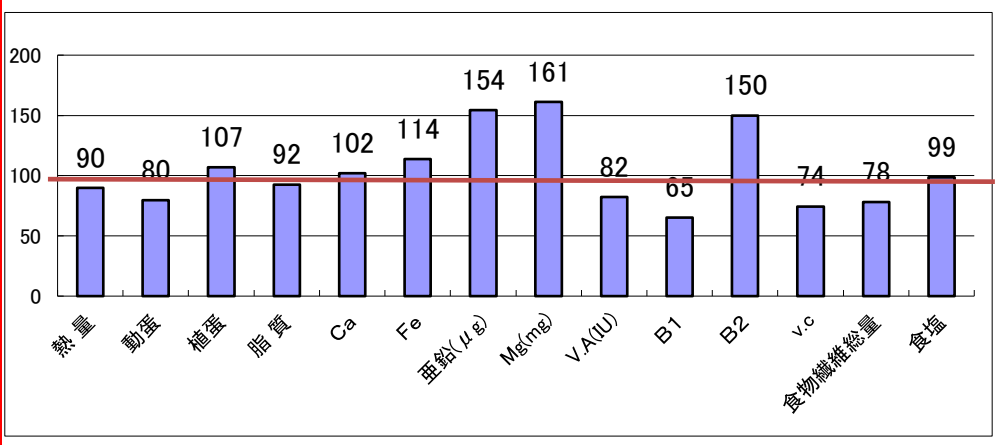
6月

平均摂取量及び充足率(中学生)

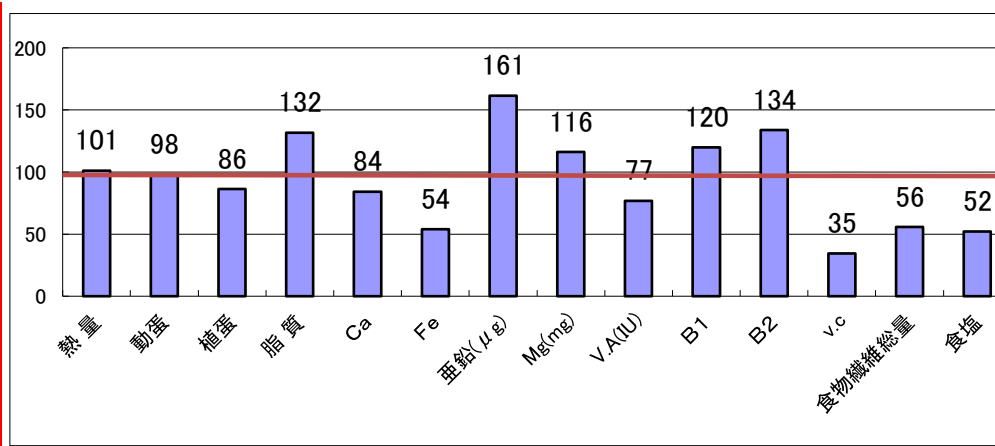
1 日平均食数 218 食 242.1 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	97	93	117	93	72	115
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	852	21.2	11.9	26.9	418	3.2	3.5
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	69	124	105	117	79	60	117
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	370.66	0.52	0.70	27.7	4.2	2.9



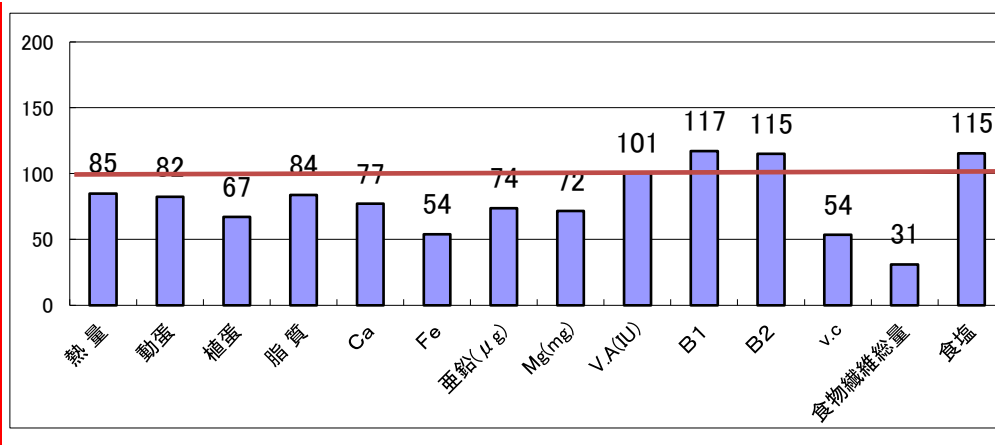
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月2日月曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん 大根ときゅうりの漬物 味噌汁（なめこ）	584 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 16.6 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 232 5月15日 271	摂取量	584	14	10.7	16.6	357	3.41	3.09
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	90	80	107	92	102	114	154
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	81	164.5	0.3	0.6	18.6	3.5	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	161	82	65	150	74	78	99



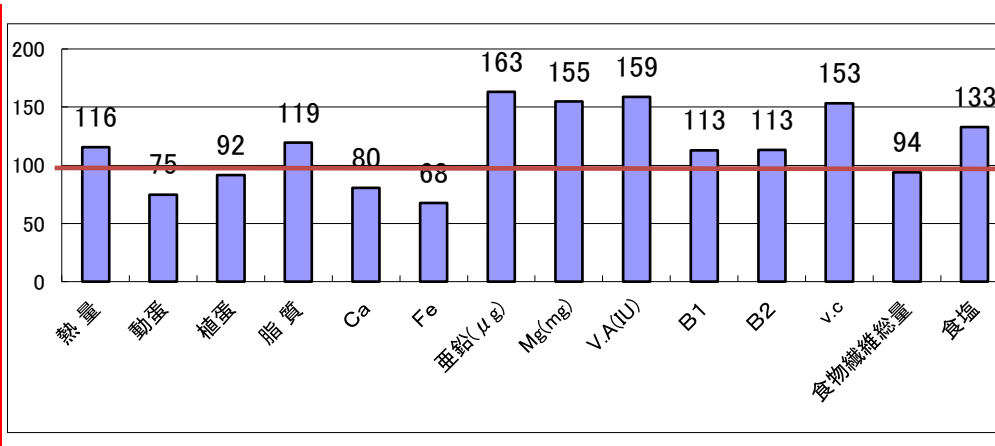
	献立名	499食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月3日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ミートローフ・照り焼きソース 白菜のスープ りんごジャム	657 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 23.7 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 232 5月15日 185	摂取量	657	17	8.6	23.7	295	1.62	3.23
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	98	86	132	84	54	161
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	58	153.8	0.5	0.5	8.6	2.5	1.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	116	77	120	134	35	56	52



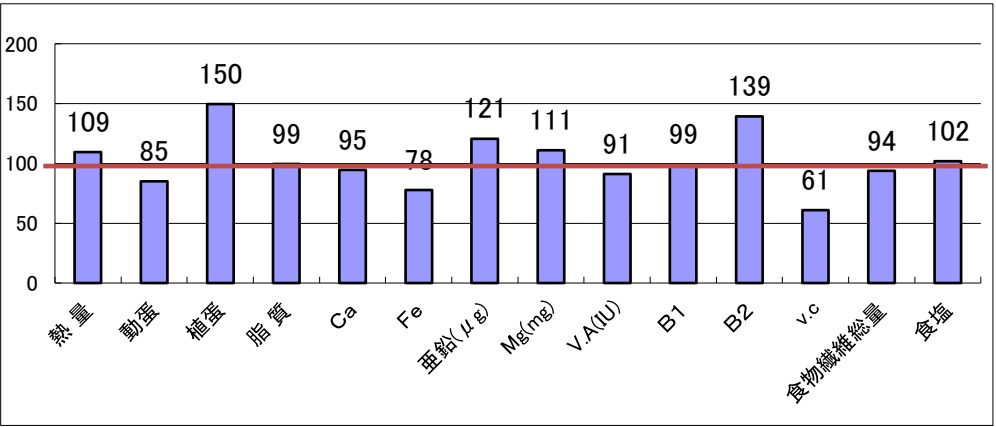
	献立名	432食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月4日水曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 もやしのサラダ（中華風） かしわ汁1 いわしのカリカリフライ（2こ）	651 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 166 5月15日 74	摂取量	651	20	6.7	20.1	270	1.62	1.48
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	82	67	84	77	54	74
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	36	201.4	0.5	0.5	13.4	1.4	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	72	101	117	115	54	31	115



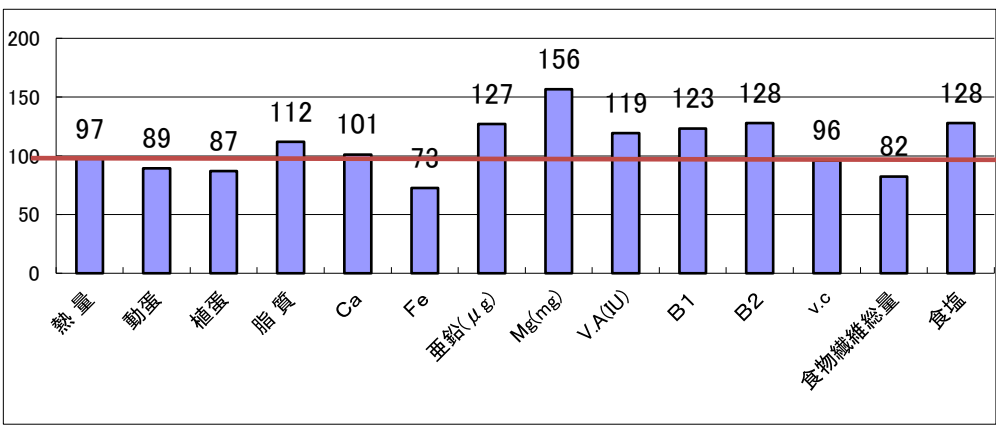
	献立名	434食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月5日木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ	752 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 169 5月15日 114	摂取量	752	13	9.2	21.5	282	2.03	3.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	75	92	119	80	68	163
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	318.0	0.5	0.5	38.4	4.2	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	155	159	113	113	153	94	133



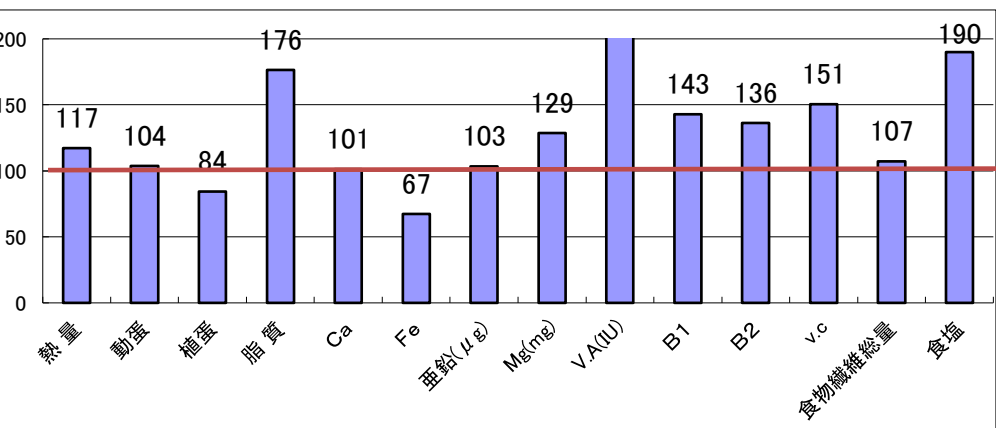
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月6日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン フルーツ白玉	712 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 17.9 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 230 5月15日 241	摂取量	712	14	15.0	17.9	331	2.33	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	109	85	150	99	95	78	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	56	182.1	0.4	0.6	15.3	4.2	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	111	91	99	139	61	94	102



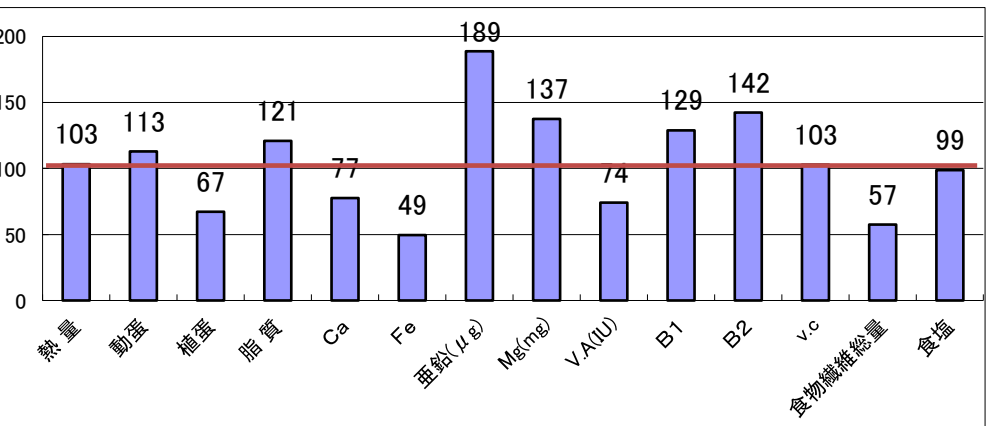
	献立名	304食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月9日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 大根と鶏肉の煮物 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(玉葱・あげ)	633 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 226 中学生・高校 78 5月15日 135	摂取量	633	15	8.7	20.1	354	2.18	2.54
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	89	87	112	101	73	127
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	78	238.2	0.5	0.5	24.0	3.7	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	156	119	123	128	96	82	128



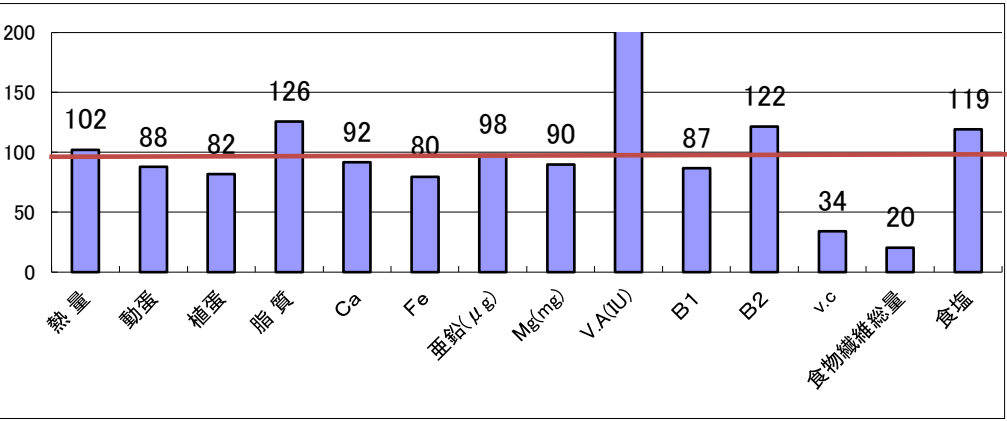
	献立名	499食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月10日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ポークシチュー シーチキンサラダ さつまいもスティック	785 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 32.5 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 232 5月15日 246	摂取量	785	18	8.5	32.5	355	2.02	2.07
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	117	104	84	176	101	67	103
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	64	450.8	0.6	0.5	37.7	4.8	3.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	129	225	143	136	151	107	190



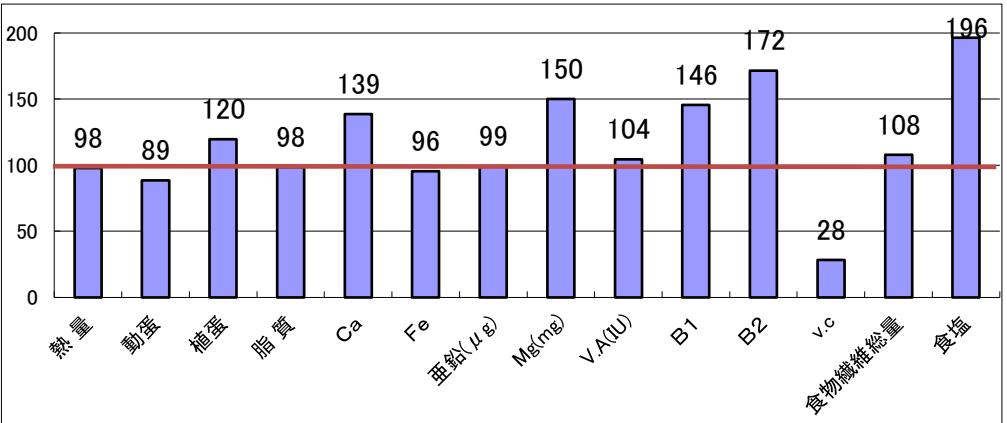
	献立名	496食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月11日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 青椒肉糸 焼き豚のサラダ わかめスープ	672 kcal タンパク質 25.9 g 脂質 21.8 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 230 5月15日 169	摂取量	672	19	6.7	21.8	271	1.48	3.78
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	113	67	121	77	49	189
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	69	148.1	0.5	0.6	25.7	2.6	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	137	74	129	142	103	57	99



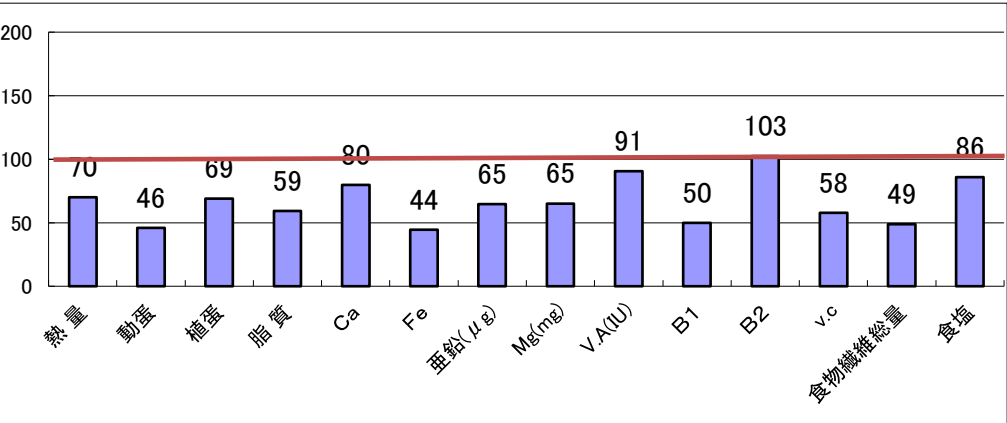
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月12日木曜日	ぎゅうにゅうごはん 五目きんぴら 十勝大豆コロッケ 味噌汁(白菜)	664 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校生 232 5月15日 240	摂取量	664	15	8.2	22.6	321	2.39	1.96
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	88	82	126	92	80	98
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	45	854.0	0.3	0.5	8.6	0.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	90	427	87	122	34	20	119



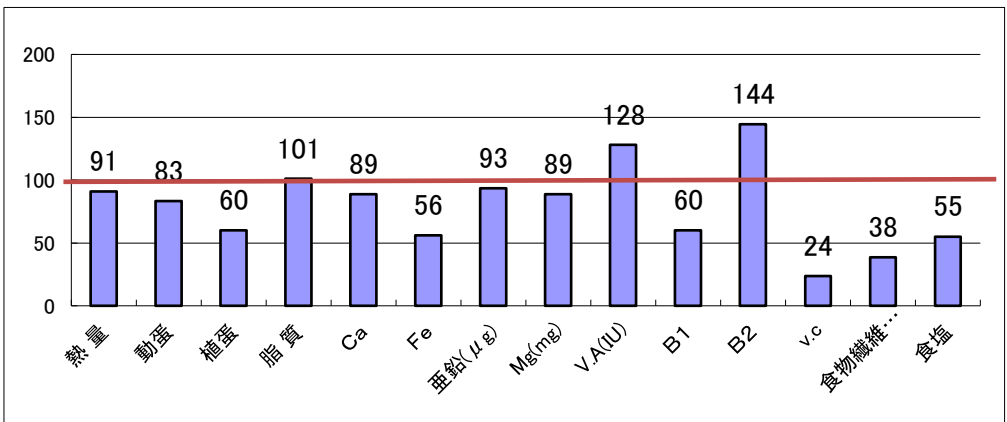
	献立名	496食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月13日金曜日	ぎゅうにゅうカレーうどん ヨーグルト	636 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校生 229 5月15日 191	摂取量	636	15	12.0	17.7	485	2.87	1.98
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	89	120	98	139	96	99
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	75	208.6	0.6	0.7	7.1	4.9	3.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	150	104	146	172	28	108	196



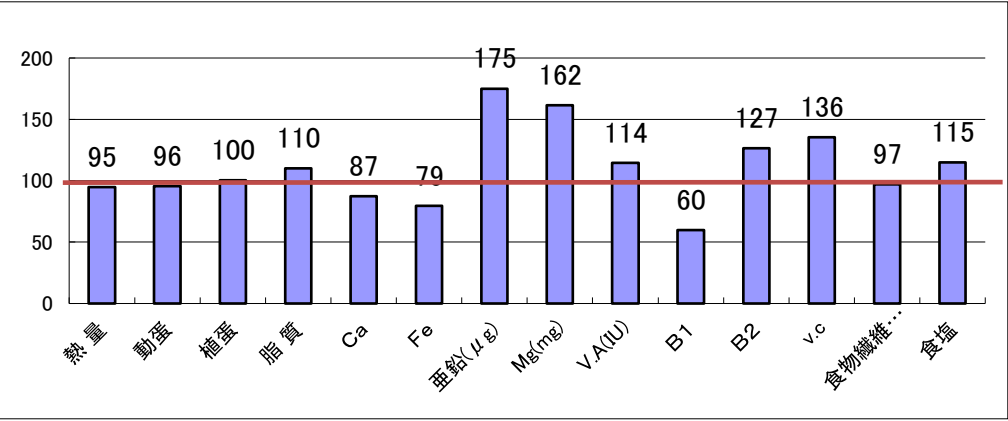
	献立名	292食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月16日月曜日	ぎゅうにゅうごはん お浸し(白菜) たぬき汁 さばの生姜煮	604 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 60 中学生・高校生 232 5月15日 329	摂取量	604	15	6.9	21.2	279	1.33	1.29
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	70	46	69	59	80	44	65
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	33	181.3	0.2	0.4	14.4	2.2	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	65	91	50	103	58	49	86



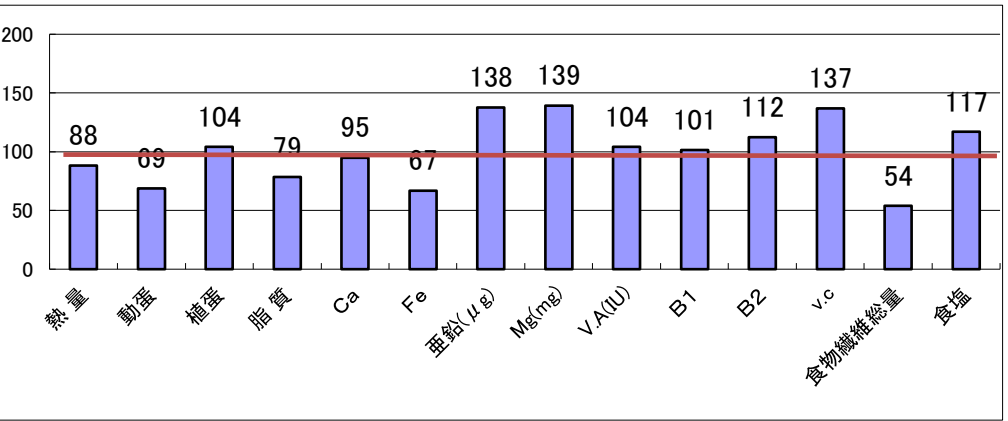
	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月17日火曜日	ぎゅうにゅうコッペスライス メンチカツ パックソース 春雨スープ ｶﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ	591 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 18.2 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校生 229 5月15日 180	摂取量	591	14	6.0	18.2	311	1.68	1.87
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	83	60	101	89	56	93
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	44	256.5	0.2	0.6	5.9	1.7	1.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	89	128	60	144	24	38	55



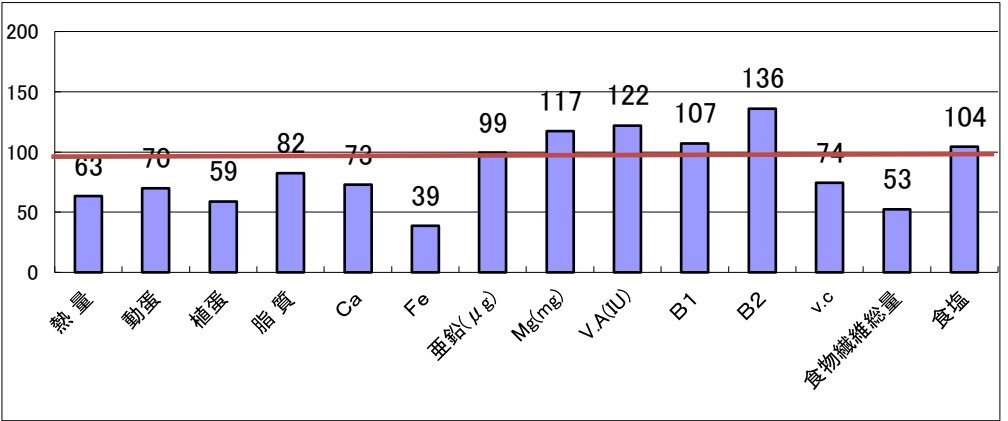
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月18日水曜日	ぎゅうにゅう 鶏のピリ辛丼 もやしサラダ(味噌マヨネーズ) 味噌汁(小松菜)	616 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 231 5月15日 213	摂取量	616	16	10.0	19.8	306	2.38	3.50
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	95	96	100	110	87	79	175
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	81	228.9	0.2	0.5	33.9	4.4	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	162	114	60	127	136	97	115



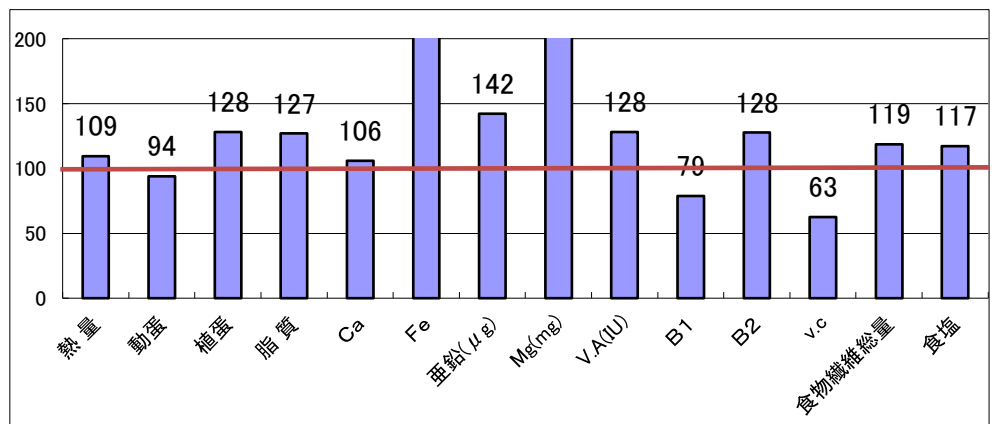
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月19日木曜日	ぎゅうにゅう ごはん 肉じゃが1 味噌汁(豆腐・葱) 大根ときゅうりのそくせき漬け	574 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 14.2 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 232 5月15日 129	摂取量	574	12	10.4	14.2	332	2.01	2.75
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	69	104	79	95	67	138
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	208.1	0.4	0.4	34.3	2.4	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	139	104	101	112	137	54	117



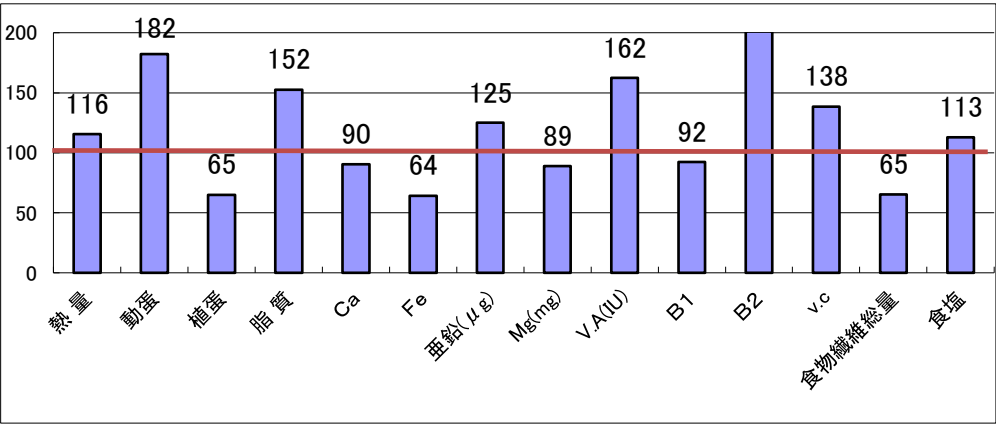
	献立名	496食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月20日金曜日	ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ クリームワッフル	478 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 16.8 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 229 5月15日 154	摂取量	478	12	5.9	16.8	255	1.16	1.99
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	63	70	59	82	73	39	99
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	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



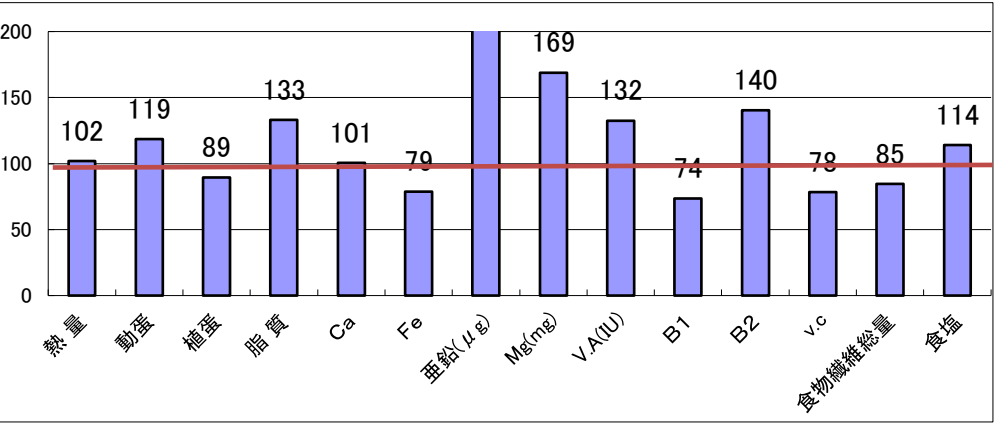
	献立名	477食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月23日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん ひじきの煮物 白身魚のフライ1 みそしる(いも)	710 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 22.8 g 数量単位	小学生食数 246 中学生・高校 231 5月15日 125	摂取量	710	16	12.8	22.8	371	11.97	2.84
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	109	94	128	127	106	399	142
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	102	256.5	0.3	0.5	15.7	5.3	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	205	128	79	128	63	119	117



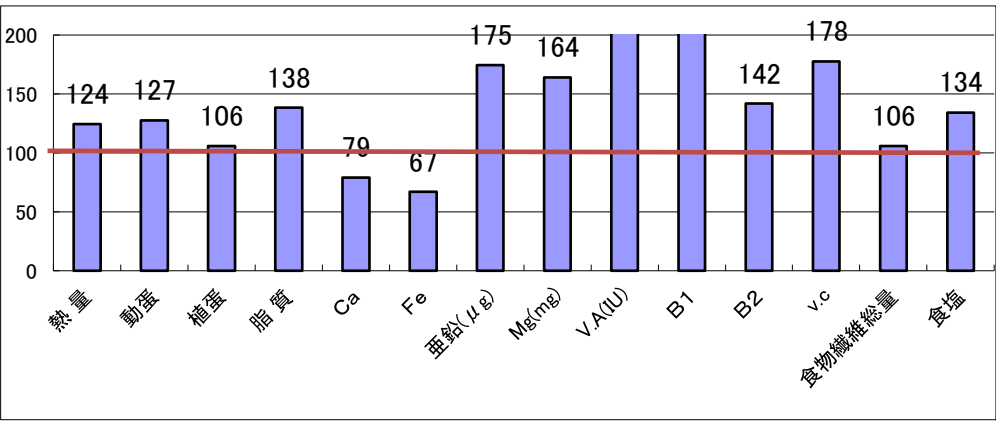
	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月24日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 玉葱のスープ	751 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 27.4 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 230 5月15日 198	摂取量	751	31	6.5	27.4	316	1.92	2.50
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	182	65	152	90	64	125
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	45	324.5	0.4	0.8	34.6	2.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	89	162	92	201	138	65	113



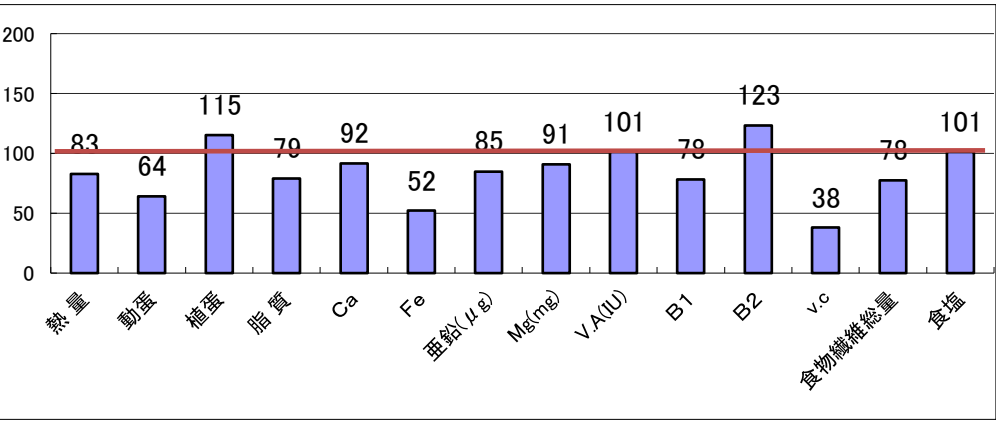
	献立名	510食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月25日水曜日	ぎゅうにゅう 摩周和牛の煮込み肉丼 ほうれん草のごまあえ 味噌汁（大根）	663 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 24.0 g 数量単位	小学生食数 279 中学生・高校 231 5月15日 242	摂取量	663	20	8.9	24.0	352	2.36	5.56
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	119	89	133	101	79	278
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	84	264.9	0.3	0.6	19.6	3.8	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	169	132	74	140	78	85	114



	献立名	498食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月26日木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え	808 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 24.9 g 数量単位	小学生食数 264 中学生・高校 234 5月15日 164	摂取量	808	22	10.6	24.9	277	2.01	3.49
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	124	127	106	138	79	67	175
					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	423.9	0.9	0.6	44.4	4.8	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	164	212	214	142	178	106	134



	献立名	477食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月27日金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ラーメン パインゼリー	582 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 14.2 g 数量単位	小学生食数 248 中学生・高校 229 5月15日 184	摂取量	582	11	11.6	14.2	321	1.56	1.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	83	64	115	79	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	2.0
				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	101



	献立名	496食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月 30日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 棒棒鶏 たまごスープ 餃子ロール	638 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 16.3 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 231 5月15日 128	摂取量	638	14	8.9	16.3	319	2.10	2.58
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	87	79	60	76	91	70	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	477.9	0.2	0.5	19.9	1.6	1.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	239	59	137	79	35	68

