

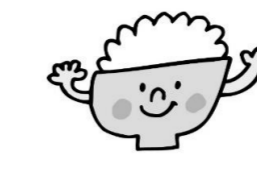


6月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
 エネルギー = 651 Kcal
 たんぱく質 = 25.7g
 しじふ = 20.5g

(基準値)
 (650Kcal)
 (21.1g~32.5g)
 (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。



令和5年5月31日
 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
	しゅしよく	ふくしよく			
1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	とり	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく
木曜		コールスローサラダ	さとう・あぶら・マヨネーズ	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ
2日	ラーメン	ごもくラーメン	ラーメン・ごま油	ぶた・とり	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ
金曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ	牛乳	レモン
5日	ごはん	とりのぴりからどんぶり	こめ あぶら・さとう・ごま油	とり	たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく
月曜		大根のおかかあえ みそしる(わか)	ごまあぶら	かつおぶし・ちりめんじゃこ 牛乳	だいこん・にんじん・きゅうり
6日	コッペスライス	カボチャコロッケ	こむぎこ いも	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ
火曜		とりときのこのスープ りんごジャム	さとう・コーンスターチ	とり 牛乳	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
7日	ごはん	はっぼうさい	こめ ごま油・あぶら・でんぷん	ぶた・いか・うすらのたまご	はくさい・たまねぎ・しいたけ・きくらげ・にんじん・たけのこ・しょうが
水曜		はるさめサラダ みそしる(めん)	はるさめ・ごまあぶら・さとう	とり 牛乳	きゅうり・にんじん
8日	ごはん	にくどうふ	こめ さとう	ぶた・とうふ	たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
木曜		ほうれん草ともやしのおひたし みそしる(にんじん)	いも	かつお 牛乳	ほうれん草・もやし・しめじ にんじん・たまねぎ
9日	うどん	みそうどん	うどん・ごまあぶら	ぶた・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		みたらしだんご	さとう・白玉粉・でんぷん	牛乳	
12日	ごはん	さばのみそに	こめ	さば	
月曜		はくさいのおひたし かしわじる		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
13日	チーズロールパン	ポテトミートグラタン	こむぎこ パター・じゃがいも	ぶた・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		大根のサラダ わかめのスープ	マヨネーズ・さとう	とり 牛乳	だいこん・きゅうり・人参 たまねぎ・しいたけ・にんじん
14日	ごはん	煮込み肉丼	こめ さとう	ぶた	たまねぎ・つきこんにゃく
水曜		もやしのサラダ(中華風) みそしる(フノリ)	ごま油・さとう・ごま	とり 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
15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	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
木曜		だいこんのレモンあえ	さとう	牛乳	だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
16日	ラーメン	しおやさいラーメン	ラーメン・ごま油・ごま	ぶた・とり	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		もものゼリー	さとう	牛乳	もも
19日	ごはん	しろみ魚のフライ	こめ パン粉・マヨネーズ	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
月曜		ヘルシーサラダ よしのじる	ごまあぶら・さとう でんぷん	とり 牛乳	きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし ながねぎ・にんじん
20日	コッペスライス	ポトフ	こむぎこ いも	とり・ウインナー	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
火曜		ブロッコリーのツナあえ チョコレートクリーム	マカロニ・マヨネーズ こむぎこ・さとう・バター	まぐろ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
21日	ごはん	とかちだいずコロッケ	こめ パン粉・いも	だいず	たまねぎ
水曜		かんこく風サラダ 味噌汁(こまつな・あげ)	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶた・牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく こまつな
22日	ごはん	とりとごぼうの照り煮	こめ さとう・くり・あぶら	とり	ごぼう・たけのこ・しいたけ・しょうが
木曜		もやしのごまあえ みそしる(とうふ・ねぎ)	さとう・ごま	牛乳	もやし・こまつな ねぎ
23日	スパゲティ	スパゲティミートソース	スパゲティ・バター・さとう・あぶら	ぶた・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		焼きプリンタルト	こむぎこ・マーガリン・さとう・たまご	たまご・乳・だし・ゆづり・とうもろこし・大豆	
26日	ごはん	マーボーどうふ	こめ でんぷん・さとう・ごま油	ぶた・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
月曜		はるまき はくさいのスープ	こむぎこ	ぶた 牛乳	たまねぎ・もやし・たけのこ はくさい・にんじん・しいたけ
27日	コッペスライス	ミートローフ・デミグラスソース	こむぎこ・パンこ・ハヤシルウ・さとう・バター	ぶた・とうふ・たまご	たまねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ
火曜		わかめスープ パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ	とり・わかめ 牛乳	ねぎ・しいたけ・にんじん パイナップル
28日	ごはん	とりのてりやき	こめ さとう・でんぷん	とり	しょうが・にんにく
水曜		さんしょくやさいのごまあえ みそしる(ナメコ)	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな なめこ・ねぎ
29日	ごはん	あぶ玉丼	こめ さとう	あげ・たまご・ひじき	たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・グリーンピース
木曜		もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ) みそしる(たまごだけ)	マヨネーズ・ごま	とり・みそ 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん たまごだけ
30日	うどん	カレーうどん	うどん・カレールー・さとう	ぶた	しいたけ・にんじん・長ねぎ・たまねぎ
金曜		冷凍りんご	さとう	牛乳	りんご

*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6月

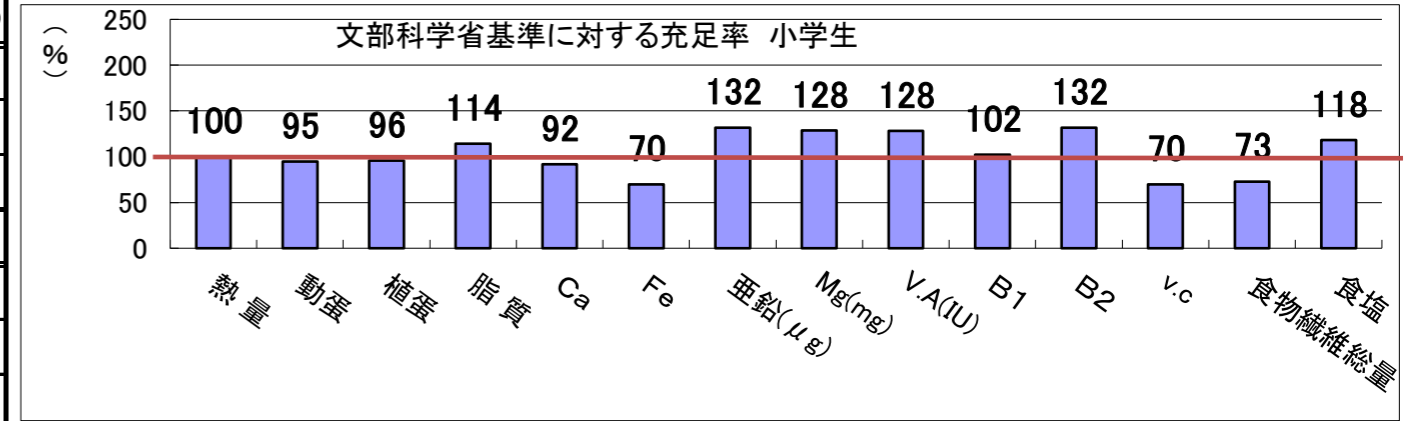
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
1日	チキンカレー	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・林檍・にんにく）、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白質加水分解物、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ボークブイオン、りんごペースト、ボークエキス、小麦発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（グァーガム）、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
	木曜	コールスローサラダ	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）			
2日	ごもくラーメン	華味醤油⇒	醤油、食塩、動物油脂、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、もやし、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）、増粘多糖類（タマリンドガム・キサンタンガム・寒天）カラメル色素、香辛料抽出物	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	金曜	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	糖類（水あめ、果糖ぶどう糖液糖）、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤、増粘多糖類、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料（ビタミンB2）、水			
5日	とりのぴりからどんぶり	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、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
	月曜	大根のおかあえ	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	
6日	みぞしる(わか)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	火曜	カボチャコロッケ	アフリカ 南瓜コロッケ⇒	南瓜、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、砂糖、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、人参、馬鈴薯、小麦粉、乳化剤			
7日	どりどきのこのスープ						
	金曜	りんごジャム	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC			
8日	はっぼうさい	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料				
	水曜	はるさめサラダ	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	おまかせつゆ(福山醸造)⇒
9日	みぞしる(びん)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	木曜	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、蛋白質加水分解物、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⇒
10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				
	金曜	みぞしる(任・にんじん)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩			
11日	みぞうどん	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(あじ部、酵母エキス、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	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	水曜	みたらしだんご	白玉⇒	餅米粉、澱粉、材料の一部に大豆	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	
12日	さばのみそに	サバの味噌煮⇒	さば、タレ(還元水あめ)、タレ[みそ]、タレ[発酵調味料]、タレ[糖類(砂糖)]、タレ[糖類(果糖)]、タレ[でん粉]、水、大豆				
	木曜	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			
13日	かしわじる	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	火曜	ポテトミートグラタン	デミグラスソース	小麦粉、ラード、牛肉、トマトペースト、赤ワイン、ビーフ風味エキス、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、ビーフエキス、香辛料、蛋白質加水分解物、酵母エキス、ボークエキス/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤、(加工でん粉)、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)			
14日	大根のサラダ	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）	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	水曜	雑炊の味噌汁					
15日	煮込み肉井	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	木曜	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	
16日	みぞしる(アノリ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	金曜	ハヤシルライス	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	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、蛋白質加水分解物、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			
17日	だいごんのレモンあえ						
	水曜	しおやさいラーメン	華味塩味⇒	食塩、砂糖、動物油脂、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			
18日	もものゼリー	もものゼリー	白蜜ビュレーン、タラシニール、果糖、水あめ、ぶどう糖、水、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、酸味料、ビタミンc、クエン酸鉄Na				
	木曜	しろみ魚のフライ	日身魚フライ⇒	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)	
19日	ヘルシーサラダ	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	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(あじ部、酵母エキス、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
	火曜	よしのじる	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料	
20日	ポトフ						
	水曜	ブロccoli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）			
21日	チョコレートクリーム						
	木曜	とかちだいずコロッケ	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			
22日	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		
	金曜	味噌汁(ごまつな・あげ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩			
23日	とりとごぼうの照り煮	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	水曜	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			
24日	みぞしる(とうふ・ねぎ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	木曜	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、果糖ぶどう糖液糖、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・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)	
25日	焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	小麦粉、マーガリン、砂糖、澱粉、食塩、香料、乳または乳製品を主要原料とする食品、加糖卵黄、砂糖、脱脂粉乳、ミルクゲルゲム、香辛料、水、キシロース、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤、香料、大豆				
	金曜	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、蛋白質加水分解物、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⇒
26日	はるまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ、葱)、乾燥植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)				
	水曜	はくさいのスープ	無塩せきベーコン(乳脂ハルトナブ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖			
27日	ミートローフ・デミグラスソース	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	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、蛋白質加水分解物、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				
	木曜	わかめスープ					
28日	バイナッブルジャム						
	金曜	とりのてりやき	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	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)⇒
29日	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	水曜	みぞしる(ナメコ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩			
30日	あぶ玉井	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料
	木曜	もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ)	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）	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩	
31日	みぞしる(たもぎだけ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	金曜	カレーうどん	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(あじ部、酵母エキス、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	ハウスバーモントカレールウ⇒	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、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ボークブイオン、りんごペースト、ボークエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	和風天国料理酒(日の出)⇒
32日	冷凍りんご	冷凍りんご	りんご				

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		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
246食	充足率	100	95	96	114	92	70	132
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	651	16.1	9.6	20.5	321	2.1	2.6
175.3円		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	128	102	132	70	73	118
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	256	0.41	0.53	17	3.3	2.4

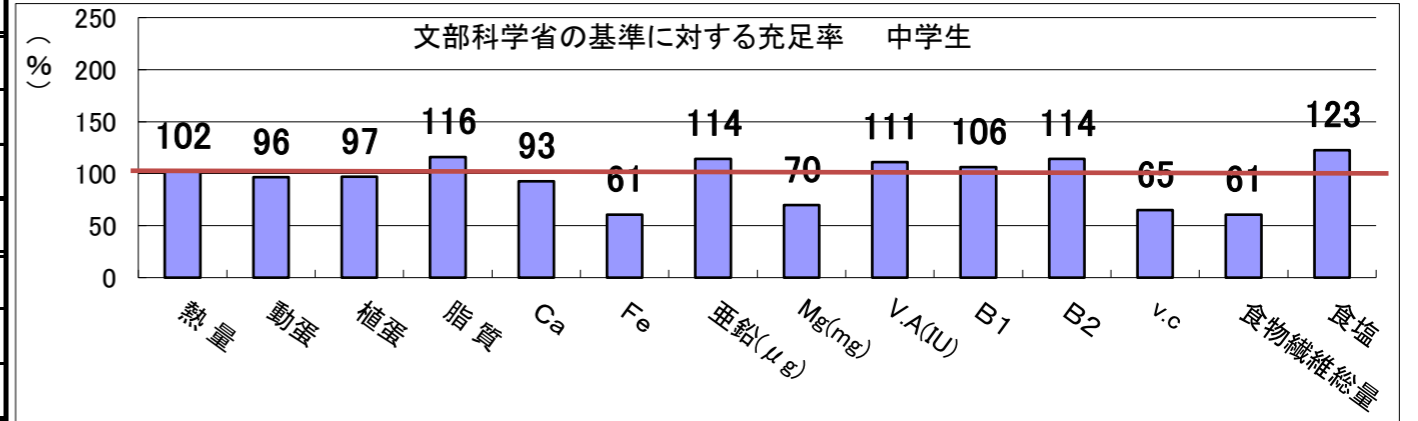


弟子屈町学校給食

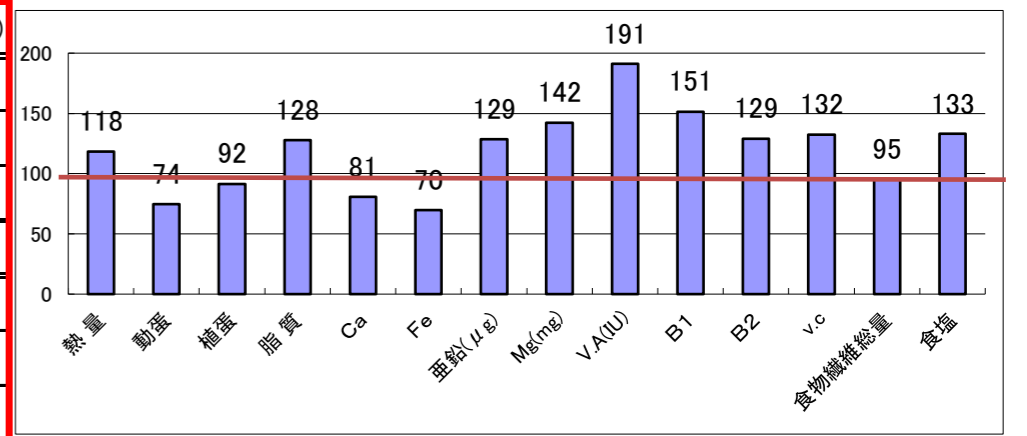
6月

平均摂取量及び充足率(中学生)

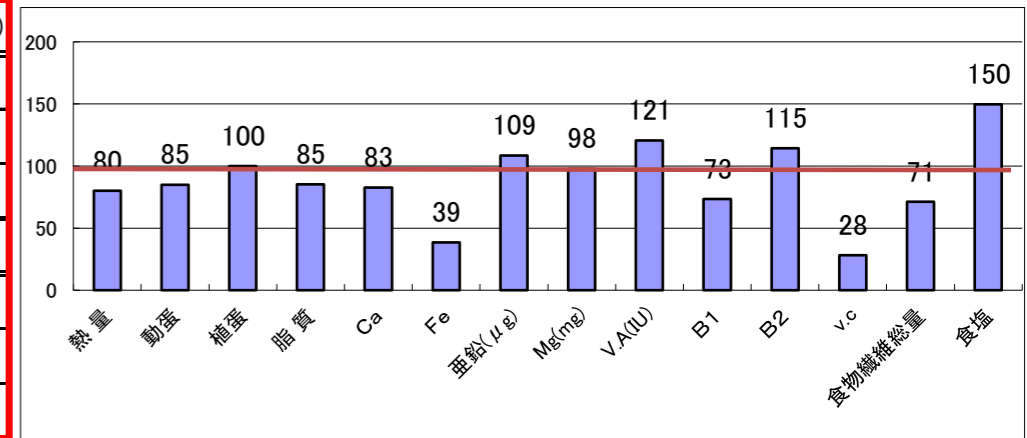
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
229食	充足率	102	96	97	116	93	61	114
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	846	21.0	12.4	26.7	417	2.7	3.4
227.9円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	70	111	106	114	65	61	123
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	332.82	0.53	0.69	22.7	4.2	3.1



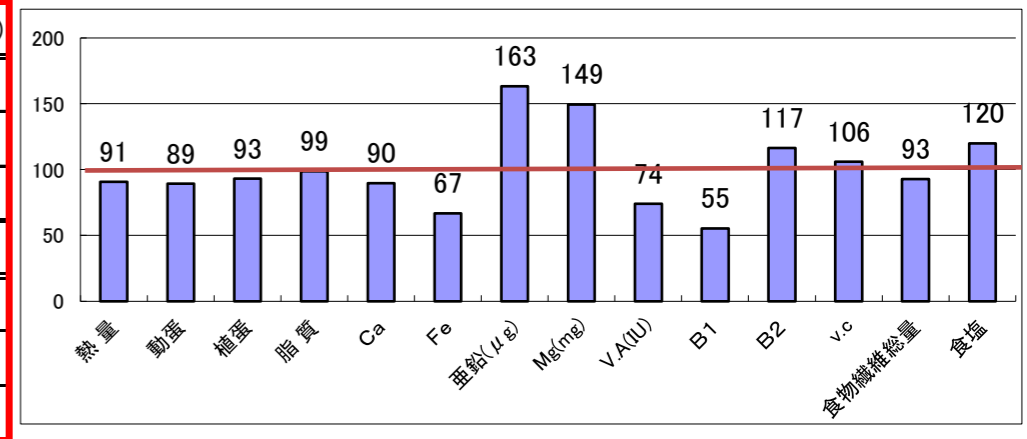
献立名		461食										
6月 1日 木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス コールスローサラダ	769 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 23.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	769	13	9.2	23.0	282	2.09	2.57	
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	118	74	92	128	81	70	129	
			193		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	71	382.4	0.6	0.5	33.1	4.3	2.7	
			133	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	142	191	151	129	132	95	133		



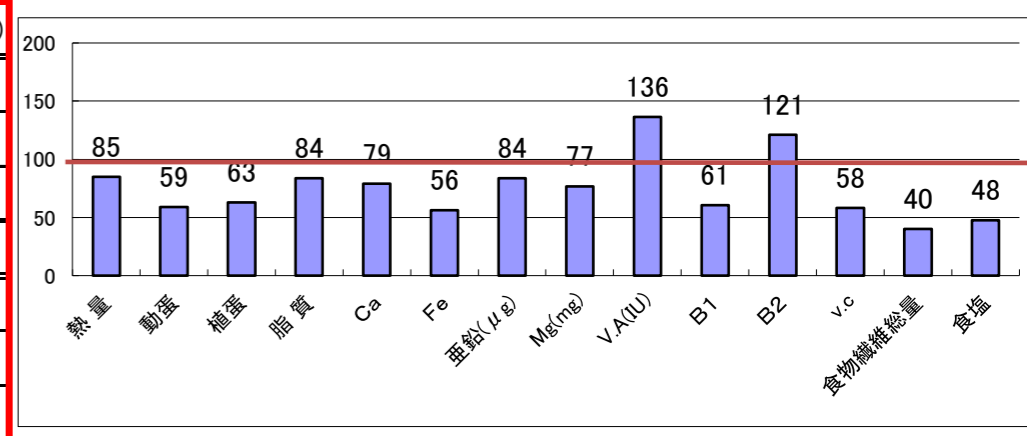
献立名		458食										
6月 2日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目炒め はちみつレモンゼリー	614 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 15.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	614	14	10.0	15.4	289	1.16	2.17	
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	80	85	100	85	83	39	109	
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	49	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.0	
			167	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	98	121	73	115	28	71	150		



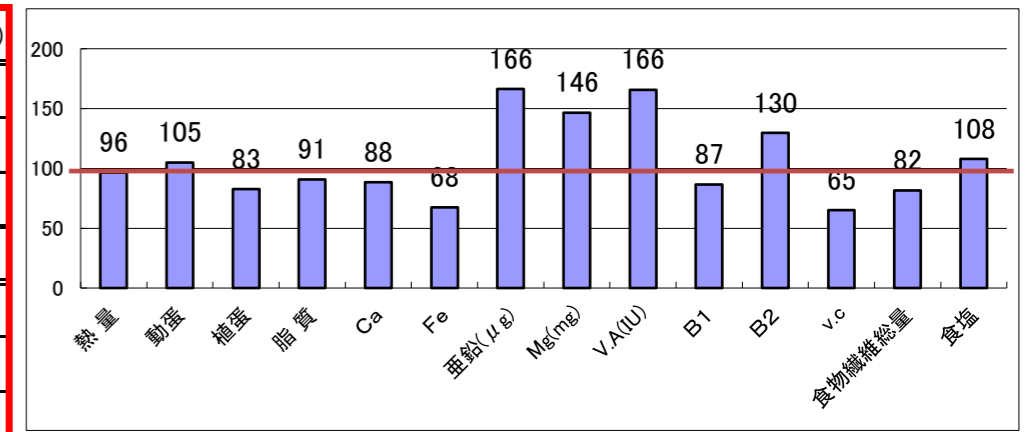
献立名		379食										
6月 5日 月曜日	ぎゅうにゅう 鶏のピリ辛丼 大根のおかか和え わかめの味噌汁1	589 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	589	15	9.3	17.7	314	2.00	3.26	
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	91	89	93	99	90	67	163	
			111		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	75	148.2	0.2	0.5	26.5	4.2	2.4	
			189	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	149	74	55	117	106	93	120		



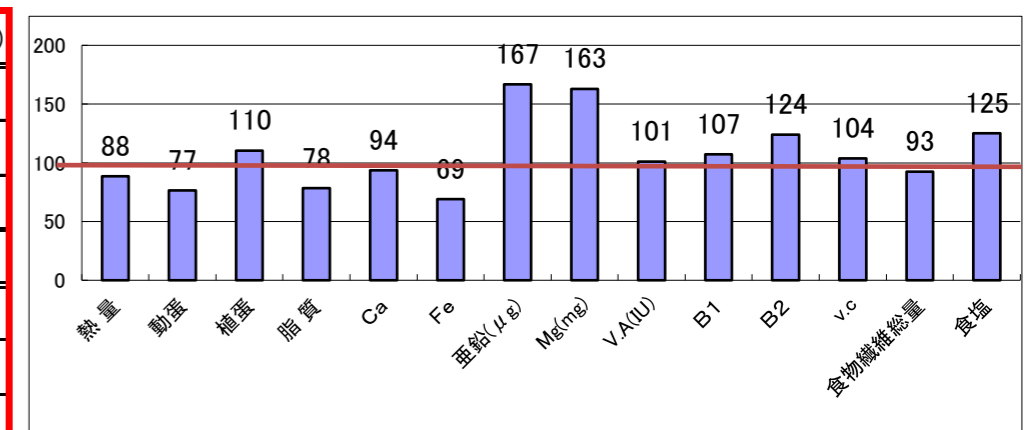
献立名		517食										
6月 6日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス かぼちゃのコロッケ 鶏ときのこのスープ アップルジャム	553 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 15.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	553	10	6.3	15.1	276	1.69	1.68	
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	85	59	63	84	79	56	84	
			248		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	38	272.6	0.2	0.5	14.5	1.8	1.0	
			217	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	77	136	61	121	58	40	48		



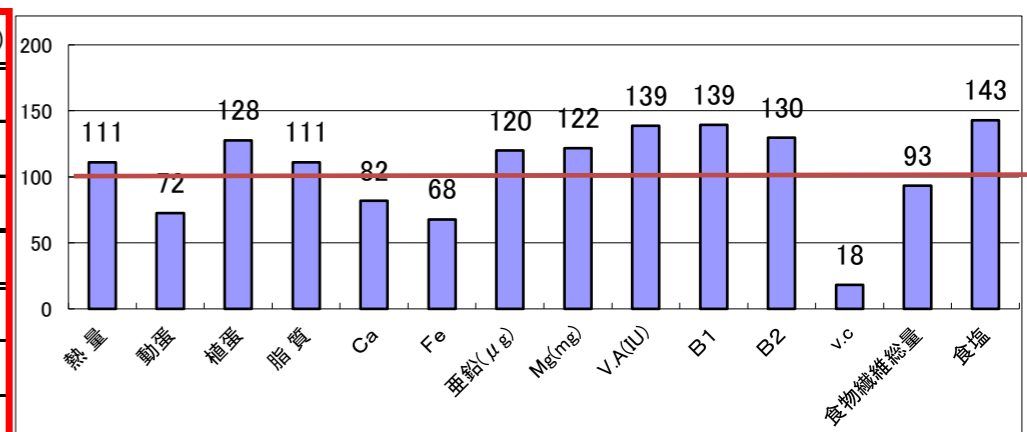
献立名		516食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
6月7日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁(大根1)	627 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 16.3 g 数量単位	小学生食数	摂取量	627	18	8.3	16.3	309	2.03	3.32
			267	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	96	105	83	91	88	68	166
			249		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	73	331.6	0.3	0.5	16.3	3.7	2.2
			164	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	146	166	87	130	65	82	108		



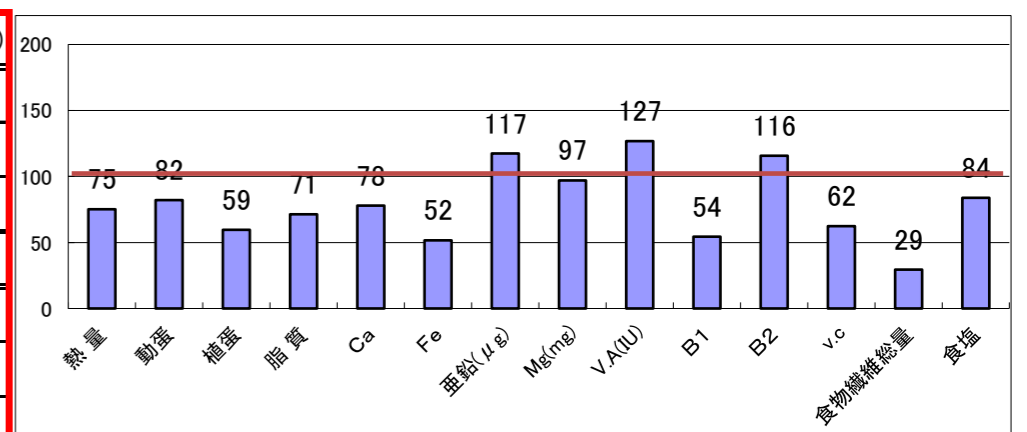
献立名		489食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
6月8日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉豆腐 お浸し 芋のみそ汁	575 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 14.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	575	13	11.0	14.1	328	2.08	3.33
			235	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	88	77	110	78	94	69	167
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	82	202.3	0.4	0.5	25.9	4.2	2.5
			144	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	163	101	107	124	104	93	125		



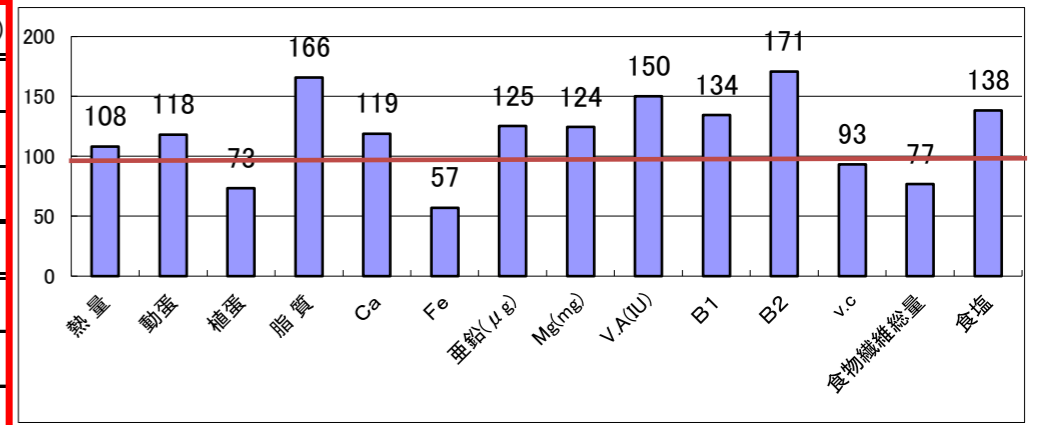
献立名		457食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
6月9日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん みたらし団子	721 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	721	12	12.8	20.0	287	2.03	2.40
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	111	72	128	111	82	68	120
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	61	277.6	0.6	0.5	4.6	4.2	2.9
			142	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	122	139	139	130	18	93	143		



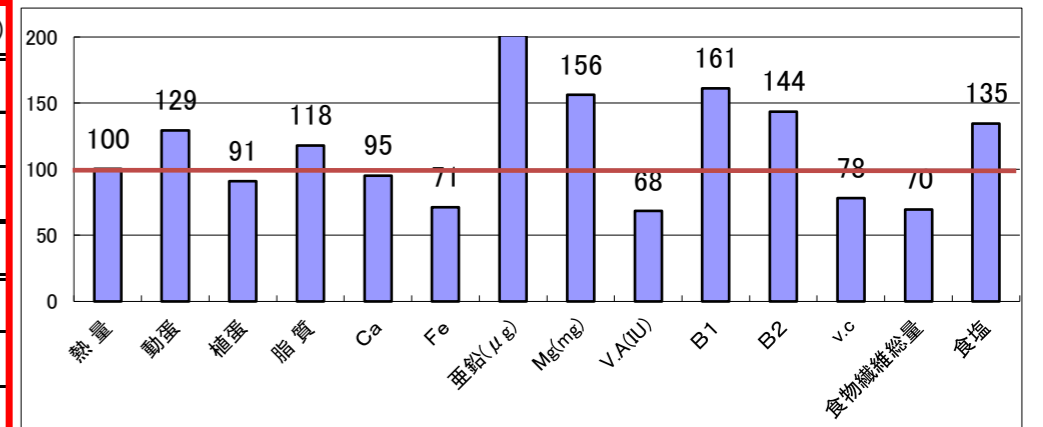
献立名		438食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
6月12日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 お浸し(白菜) かしわ汁1 さばの味噌煮	598 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 19.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	598	21	5.9	19.5	272	1.55	2.35
			222	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	75	82	59	71	78	52	117
			216		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	49	253.5	0.2	0.5	15.6	1.3	1.7
			91	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	97	127	54	116	62	29	84		



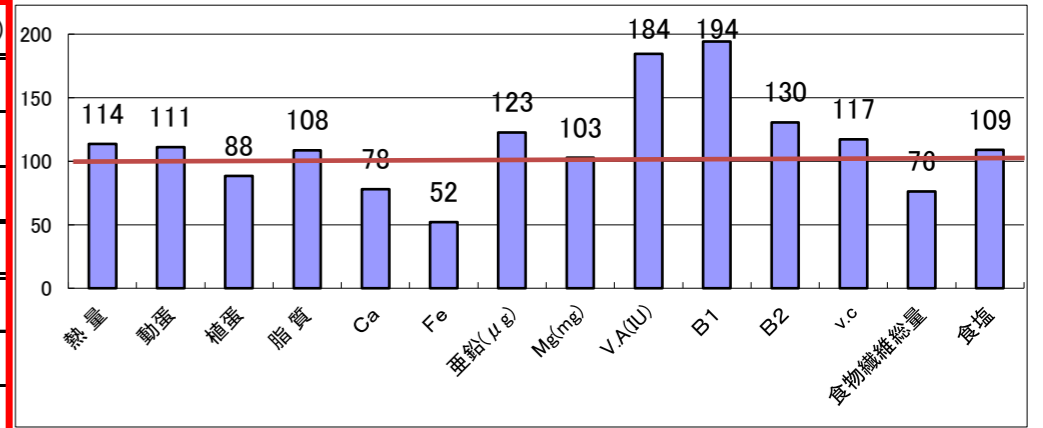
献立名		515食									
6月13日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ポテトミートグラタ 大根のサラダ 玉葱のスープ	702 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 29.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	702	20	7.3	29.9	416	1.71	2.51
			265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	108	118	73	166	119	57	125
			250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	62	300.1	0.5	0.7	23.3	3.5	2.8
195	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%)	124	150	134	171	93	77	138	



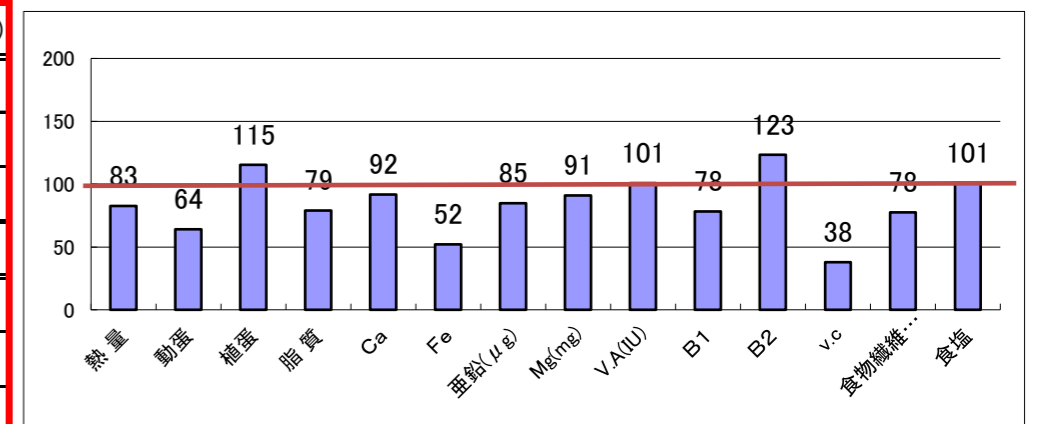
献立名		520食									
6月14日 水曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 もやしのサラダ 味噌汁(ふのり1)	652 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	652	22	9.1	21.2	334	2.14	4.03
			267	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	100	129	91	118	95	71	201
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	78	136.9	0.6	0.6	19.5	3.1	2.7
195	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%)	156	68	161	144	78	70	135	



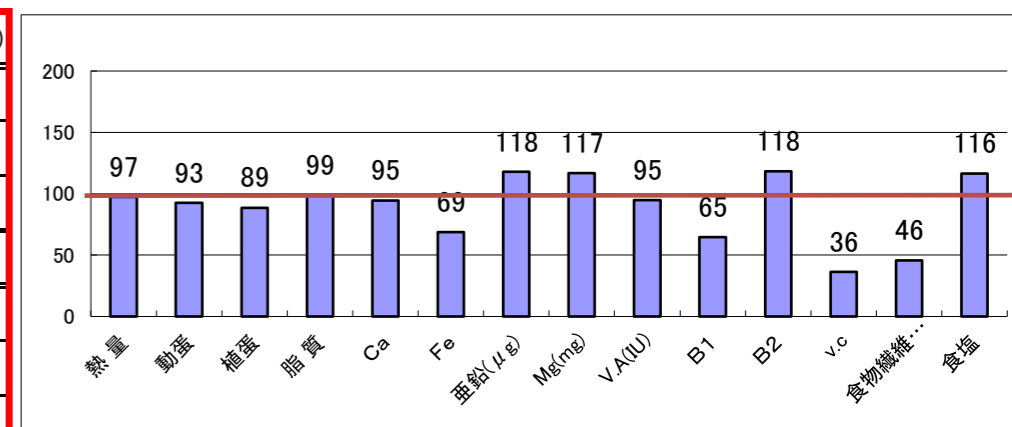
献立名		524食									
6月15日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のレモン和え	738 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 19.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	738	19	8.8	19.5	272	1.56	2.45
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	114	111	88	108	78	52	123
			255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	51	368.8	0.8	0.5	29.3	3.4	2.2
118	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%)	103	184	194	130	117	76	109	



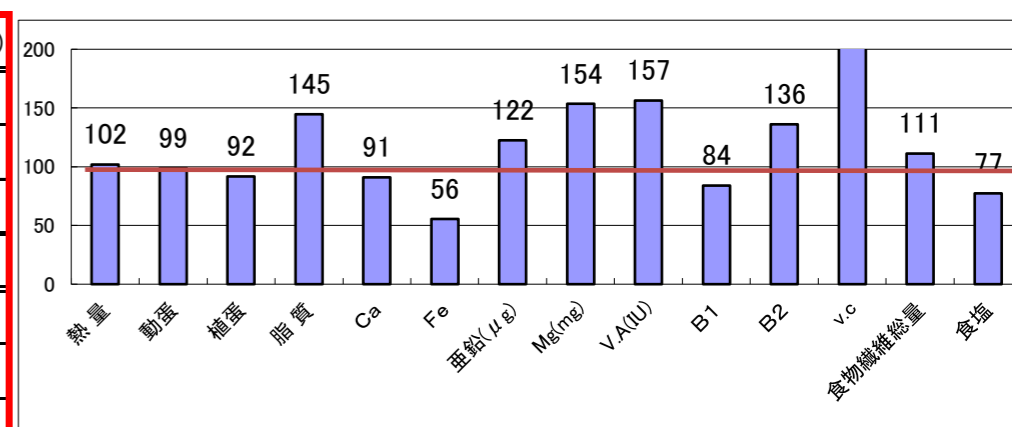
献立名		458食									
6月16日 金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ﾗｰﾁ もものゼリー	582 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 14.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	582	11	11.6	14.2	321	1.56	1.70
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	83	64	115	79	92	52	85
			190		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			5月15日	摂取量	45	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.0
184	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	



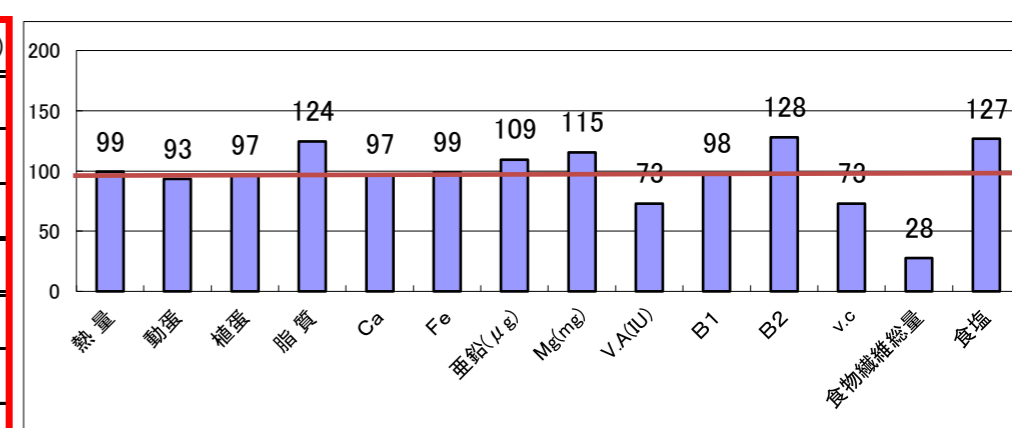
献立名		300食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
6月19日曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ1 ヘルシーサラダ 吉野汁2	632 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 17.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	632	16	8.9	17.8	331	2.06	2.36	
			46	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	97	93	89	99	95	69	118	
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	58	189.7	0.3	0.5	9.1	2.0	2.3	
			153	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	117	95	65	118	36	46	116		



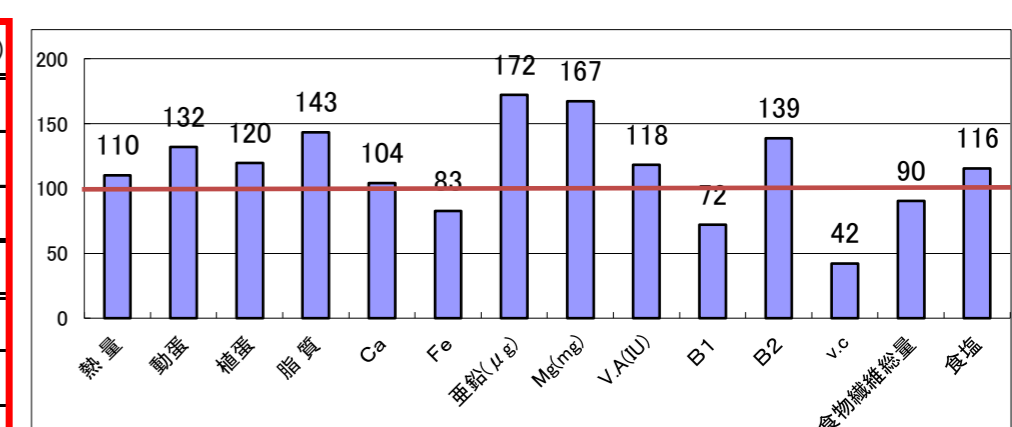
献立名		516食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
6月20日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ フロッコリーのツナ和え チョコレートクリーム	661 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	661	17	9.2	26.0	318	1.67	2.45	
			265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	102	99	92	145	91	56	122	
			251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	77	313.0	0.3	0.5	55.1	5.0	1.5	
			240	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	154	157	84	136	220	111	77		



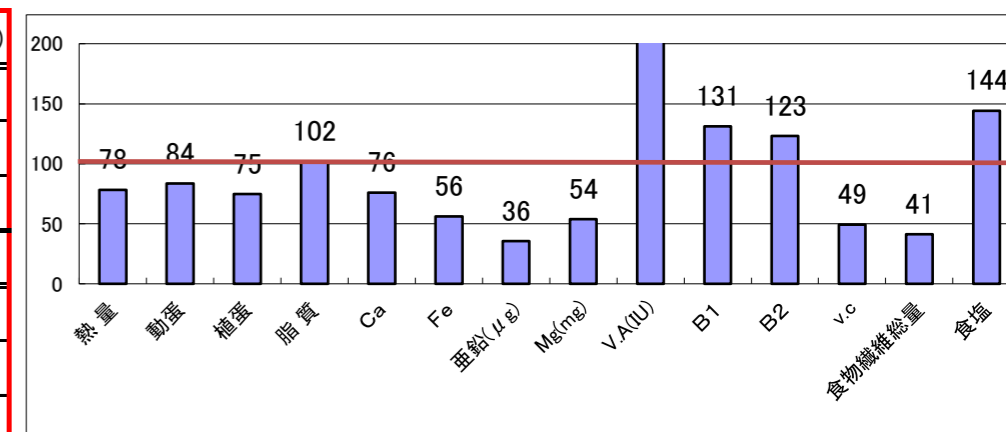
献立名		521食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
6月21日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	646 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 22.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	646	16	9.7	22.4	340	2.97	2.19	
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	99	93	97	124	97	99	109	
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	58	145.8	0.4	0.5	18.2	1.3	2.5	
			175	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	115	73	98	128	73	28	127		



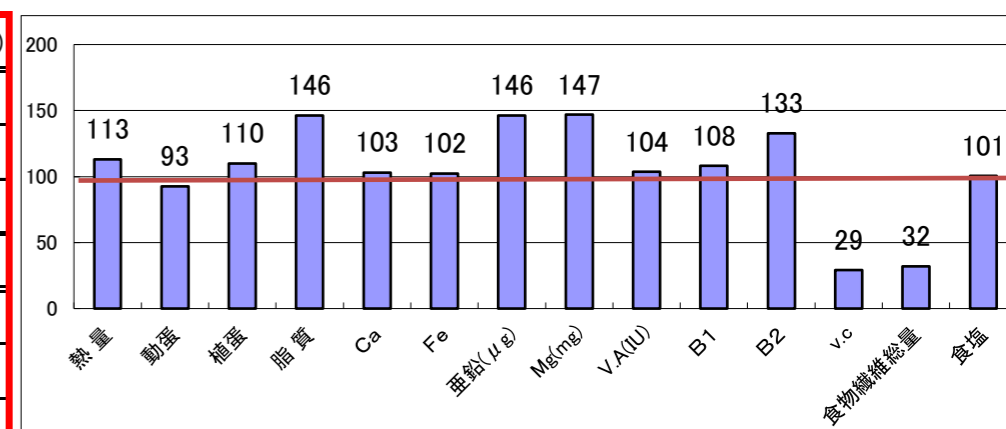
献立名		470食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
6月22日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏とごぼうの照り煮 胡麻和え 味噌汁(豆腐・葱)	715 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 25.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	715	22	12.0	25.8	364	2.48	3.44	
			215	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	110	132	120	143	104	83	172	
			255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			5月15日	摂取量	84	236.1	0.3	0.6	10.6	4.1	2.3	
			158	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	167	118	72	139	42	90	116		



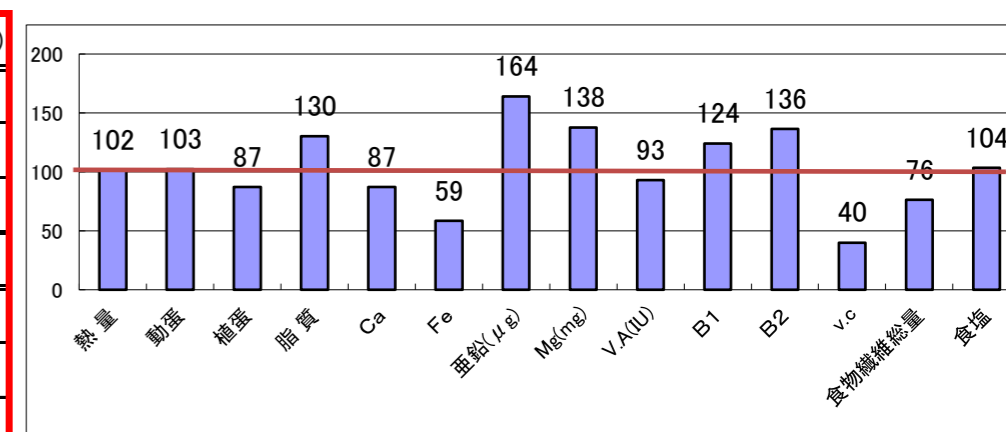
献立名		441食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
6月23日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッテミートソース 焼きプリンタルト	小学生食数	摂取量	635	15	8.2	24.3	266	1.68	0.71	
		253	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	78	84	75	102	76	56	36	
		188		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		5月15日	摂取量	27	604.3	0.5	0.5	12.3	1.9	2.9	
		139	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	54	302	131	123	49	41	144	



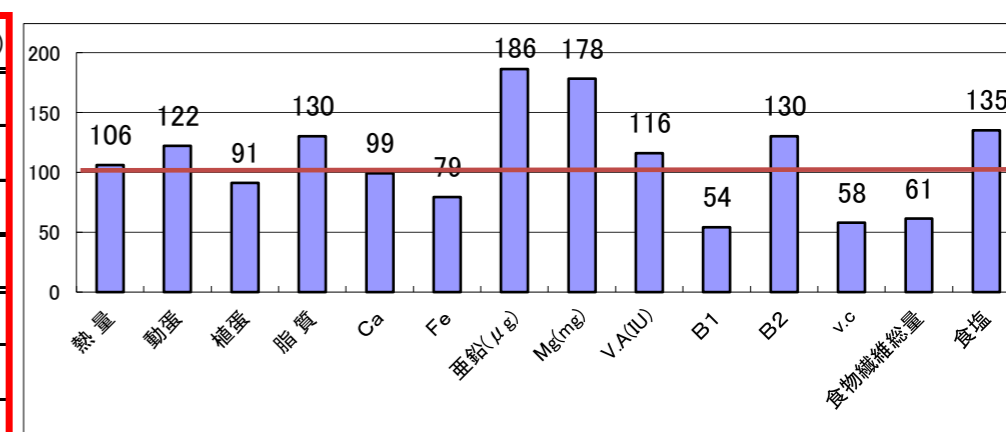
献立名		521食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
6月26日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 白菜(道産)のスープ	小学生食数	摂取量	734	16	11.0	26.3	360	3.07	2.92	
		267	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	113	93	110	146	103	102	146	
		254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		5月15日	摂取量	73	207.2	0.4	0.5	7.3	1.4	2.0	
		184	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	147	104	108	133	29	32	101	



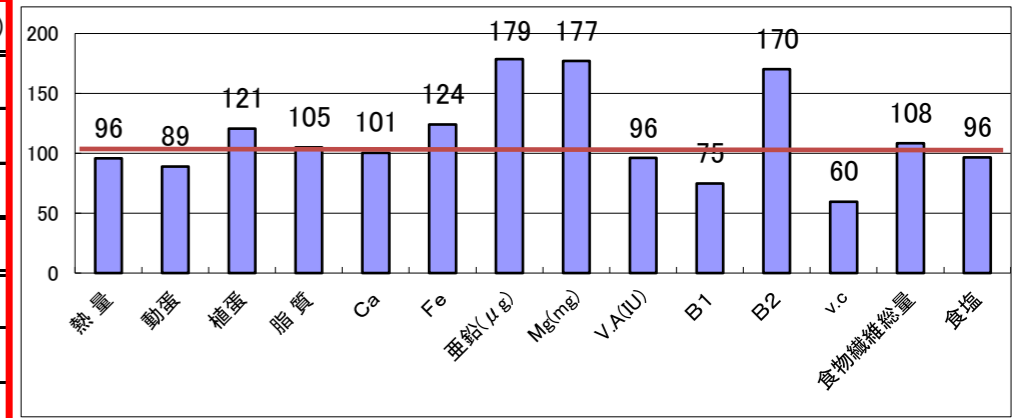
献立名		488食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
6月27日 火曜日	ぎゅうにゅう せわれコッパン ミートローフ わかめスープ1 パイナップルジャム	小学生食数	摂取量	660	17	8.7	23.5	305	1.76	3.28	
		236	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	102	103	87	130	87	59	164	
		252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		5月15日	摂取量	69	186.0	0.5	0.5	10.0	3.4	2.1	
		184	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	138	93	124	136	40	76	104	



献立名		505食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
6月28日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(灯1)	小学生食数	摂取量	689	21	9.1	23.4	348	2.38	3.73	
		252	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	106	122	91	130	99	79	186	
		253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		5月15日	摂取量	89	232.1	0.2	0.5	14.5	2.8	2.7	
		231	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	178	116	54	130	58	61	135	



献立名		487食									
6月29日 木曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん もやしのサラダ 味噌汁(たもぎ茸)	622 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 232 中学生・高校 255 5月15日 278	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	622	15	12.1	18.9	352	3.72	3.57
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					96	89	121	105	101	124	179
					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	89	192.1	0.3	0.7	14.9	4.9	1.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	177	96	75	170	60	108	96				



献立名		443食									
6月30日 金曜日	ぎゅうにゅう カレーうどん 冷凍りんご	604 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 17.5 g 数量単位	小学生食数 253 中学生・高校 190 5月15日 191	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	604	11	12.1	17.5	377	2.78	1.62
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					89	66	120	97	108	93	81
					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	208.6	0.6	0.6	7.1	4.9	3.7
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	110	104	139	138	28	108	187				

