

【今月の栄養価】
エネルギー = 670Kcal
たんぱく質 = 25.3g
しじふ = 22.2g

（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。



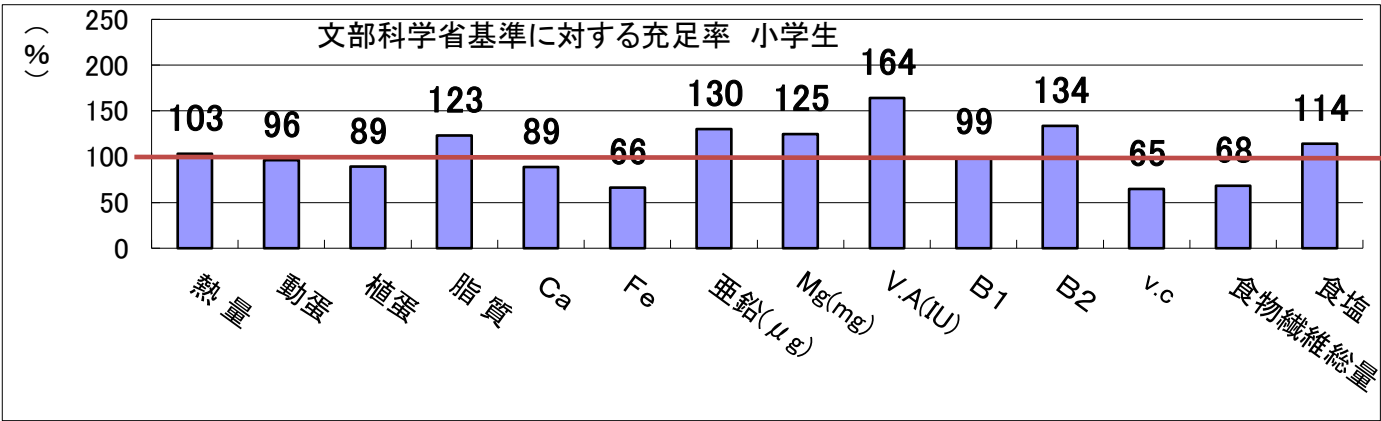
弟子屈町学校給食センター

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			
火 曜	1 日	マカロニグラタン	こむぎこ マカロニ・でんぷん・なまクリーム・バター ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しめじ
		チーズロールパン			
		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
水 曜	2 日	ミネストローネ	いも・バター	ベーコン・とりにく	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく
		さばのみそに	こめ さとう・でんぷん	さば	
		ごはん			
木 曜	3 日	きりぼしだいこんのにももの	さとう・あぶら	とりにく・あげ・ひじき 牛乳	にんじん・だいこん
		みそしる（こまつな）		あげ	こまつな・にんじん
		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・あぶら	ぶたにく	たまねぎ
金 曜	4 日	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・しめじ
		ぶたじる	いも	★ とうふ・ぶたにく（てしかがポーク）	つきこんにやく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが
		みそキムチうどん	うどん	ぶたにく・あげ	★ ながねぎ・はくさい・にんじん・ごぼう・しいたけ・にんにく・しめじ・しょうが
月 曜	7 日	じゃがいものそぼろに	でんぷん・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
		マーボーどうふ	こめ でんぷん・さとう・ごまあぶら・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
		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
火 曜	8 日	たまねぎのスープ		とりにく	★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
		たなばたデザート	さとう・みずあめ		ひゅうがなつ
		ポイルウィンナー パックケチャップ	こむぎこ	ウィンナー	
水 曜	9 日	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
		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
		とりのてりやき	こめ さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく
木 曜	10 日	こまつなのおひたし		かつお 牛乳	こまつな・もやし・しめじ
		みそしる（いも）	いも		にんじん・たまねぎ
		だいこんとぶたにくのにももの	こめ さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
金 曜	11 日	なっとう		なっとう 牛乳	
		しらたまそうに	しらだまもち	とりにく	★ にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ
		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・だいす	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
月 曜	14 日	ホットケーキ（チョコチップ）	さとう・こむぎこ・バター・チョコレート	たまご・ぎゅうにゅう	
		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
		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
火 曜	15 日	みそしる（が 仂）		あげ	だいこん・にんじん
		しろみぎかなのフライ パックソース	こむぎこ パンこ・あぶら	さかな	
		バーガーパン			
水 曜	16 日	ポイルキャベツ		牛乳	キャベツ
		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
		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
木 曜	17 日	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
		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
		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
金 曜	18 日	ゼリーあえ	さとう		もち・みかん・パイナップル・りんごかじゅう
		ごもくらーめん	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
		えだまめ		牛乳	
火 曜	22 日	えだまめ			えだまめ
		エスカロップ	こめ ハヤシルウ・さとう・バター・あぶら	ポークカツ	★ たまねぎ・パセリ・しいたけ・コーン
		★ アイスクリーム		牛乳	
水 曜			さとう・なまクリーム・みずあめ	ぎゅうにゅう・たまご	

*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。

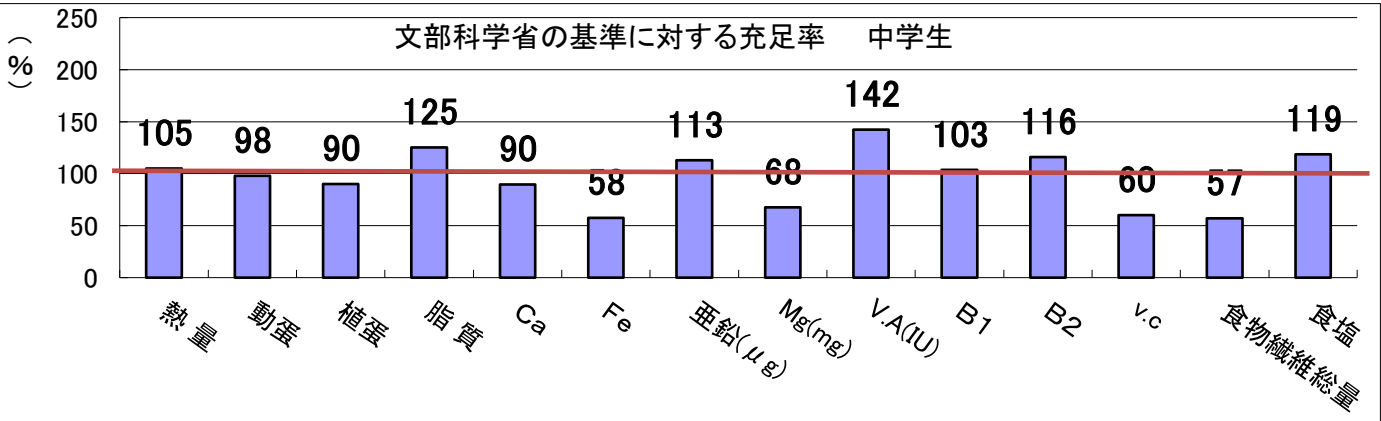
平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 241 食		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	96	89	123	89	66	130
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	670	16.4	8.9	22.2	311	2.0	2.6
		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	125	164	99	134	65	68	114
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	62	328	0.40	0.53	16	3.1	2.3

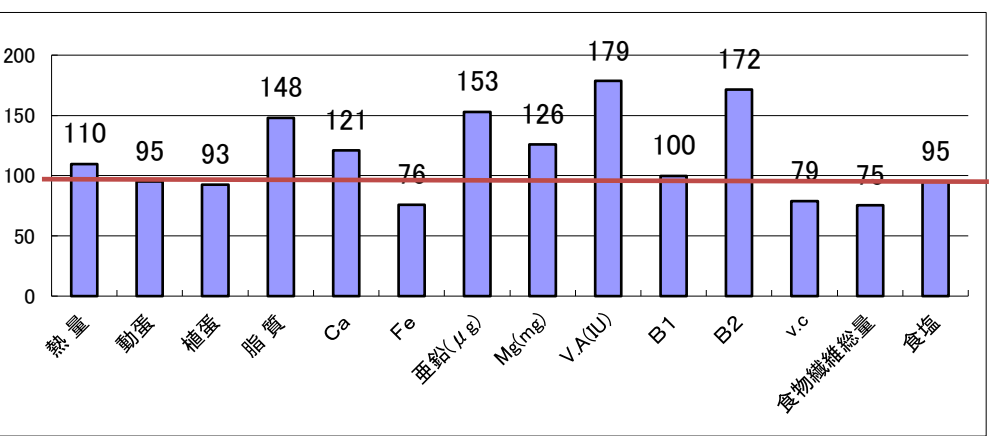


平均摂取量及び充足率(中学生)

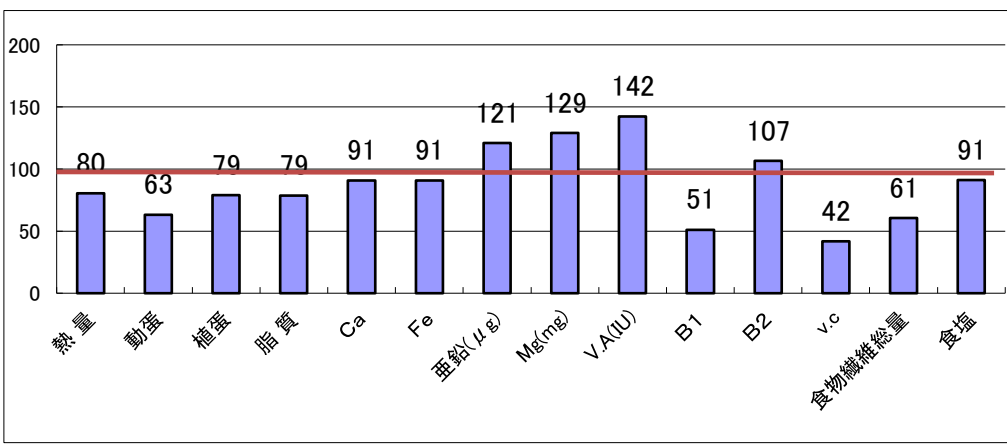
1 日平均食数 216 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	98	90	125	90	58	113
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	871	21.3	11.6	28.8	404	2.6	3.4
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	68	142	103	116	60	57	119
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	81	426.98	0.52	0.69	21.0	4.0	3.0



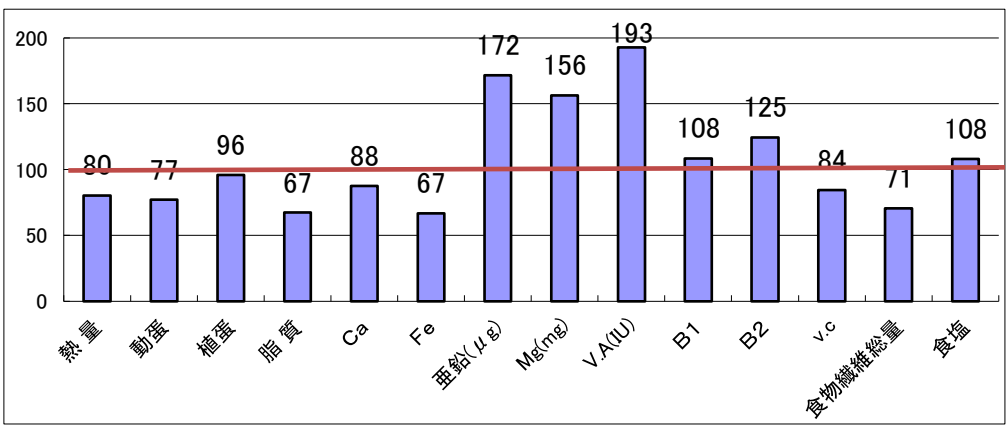
	献立名	317食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月 1日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	713 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 26.6 g 数量単位	小学生食数 87 中学生・高校 230 6月16日	摂取量	713	16	9.3	26.6	423	2.27	3.06
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	110	95	93	148	121	76	153
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	63	357.0	0.4	0.7	19.7	3.4	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	126	179	100	172	79	75	95



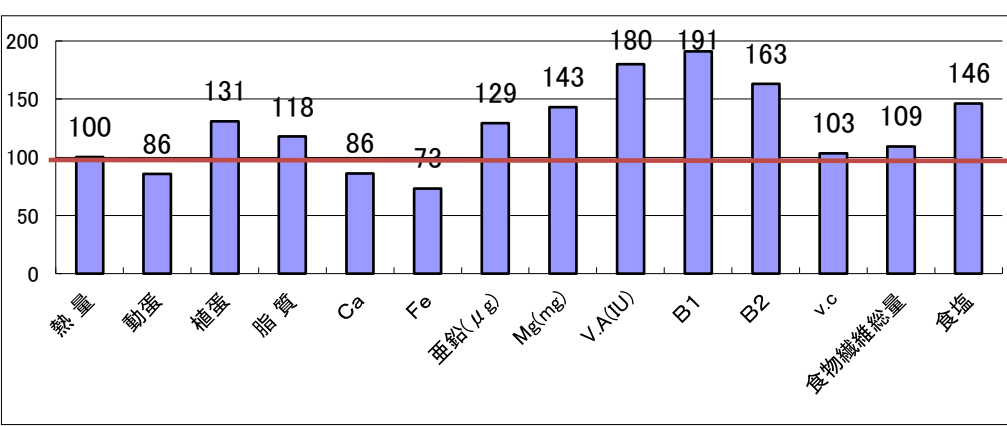
	献立名	473食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月 2日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜) さばの味噌煮	671 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 24.9 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 210 6月16日	摂取量	671	18	7.9	24.9	318	2.72	2.42
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	63	79	79	91	91	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	65	284.9	0.2	0.4	10.4	2.7	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	129	142	51	107	42	61	91



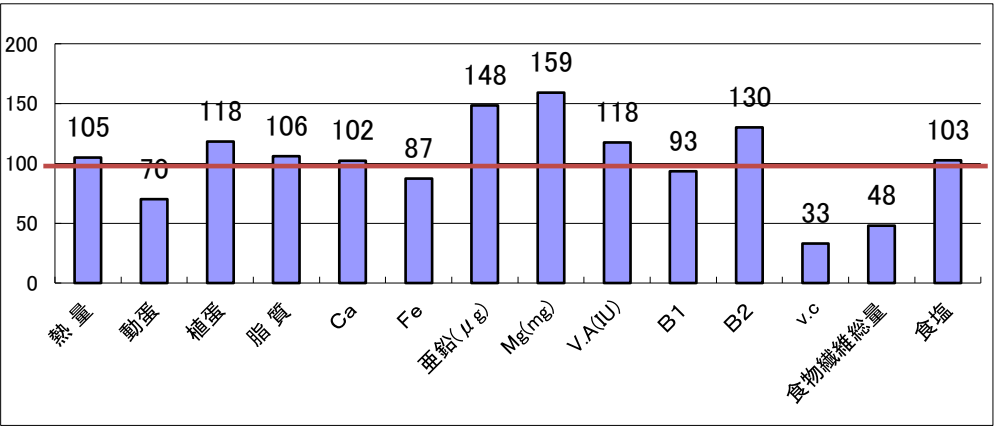
	献立名	434食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月 3日 木曜日	ぎゅうにゅう ごはん お浸し(ほうれん草・もやし) 豚汁 肉じゃがコロッケ	637 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 14.5 g 数量単位	小学生食数 221 中学生・高校 213 6月16日	摂取量	637	18	9.6	14.5	307	2.01	3.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	77	96	67	88	67	172
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	78	385.9	0.4	0.5	21.1	3.2	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	156	193	108	125	84	71	108



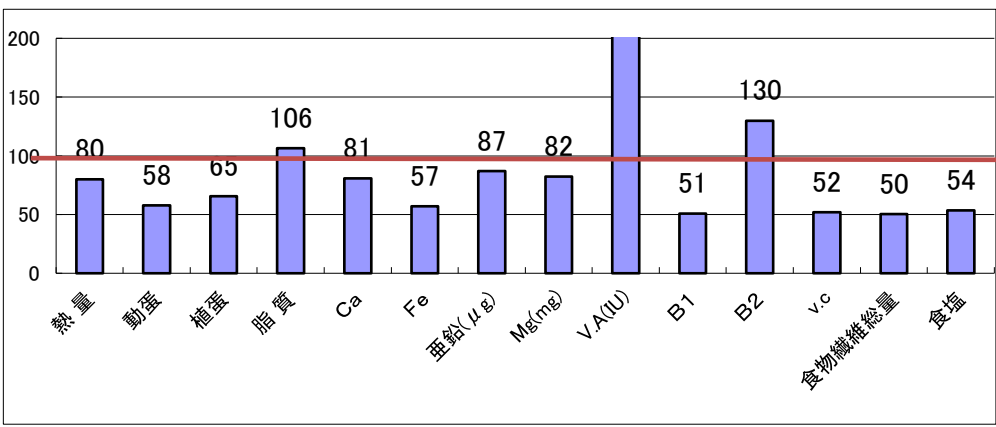
	献立名	413食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月 4日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌キムチうどん じゃが芋のそぼろ煮	652 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 204 中学生・高校 209 6月16日	摂取量	652	15	13.1	21.2	301	2.20	2.59
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	86	131	118	86	73	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	360.4	0.8	0.7	25.8	4.9	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	143	180	191	163	103	109	146



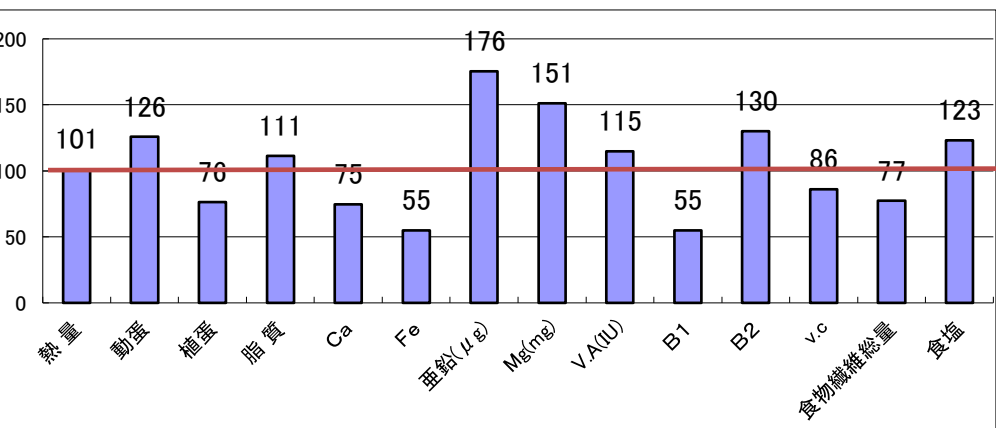
	献立名	494食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月7日 月曜日	ぎゅうにゅうごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 玉葱のスープ 七夕デザート	713 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 19.1 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校生 232 6月16日	摂取量	713	12	11.8	19.1	358	2.61	2.97
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	105	70	118	106	102	87	148
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	235.3	0.4	0.5	8.2	2.2	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	159	118	93	130	33	48	103



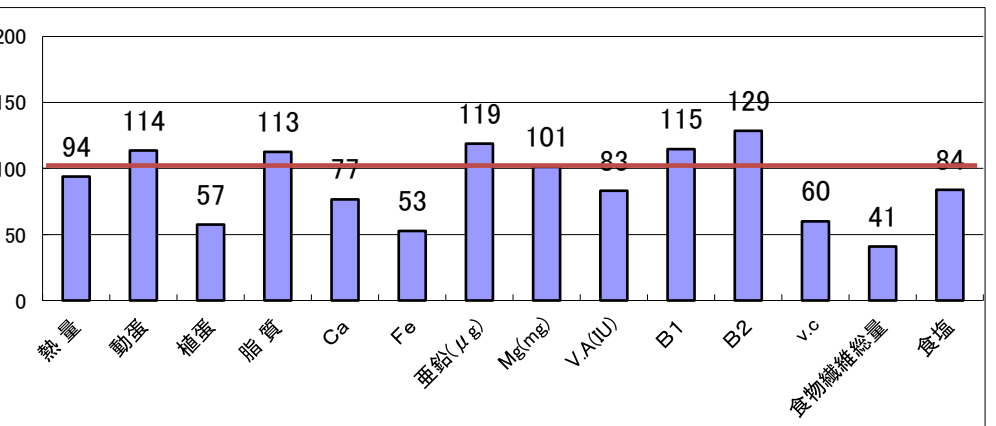
	献立名	490食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月8日 火曜日	ぎゅうにゅうコッペスライス ポイルウインナー パックケチャップ シーチキンサラダ たまごスープ	630 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 260 中学生・高校生 230 6月16日	摂取量	630	18	6.6	25.6	282	1.71	1.74
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	58	65	106	81	57	87
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	41	499.3	0.2	0.5	13.0	2.3	1.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	82	250	51	130	52	50	54



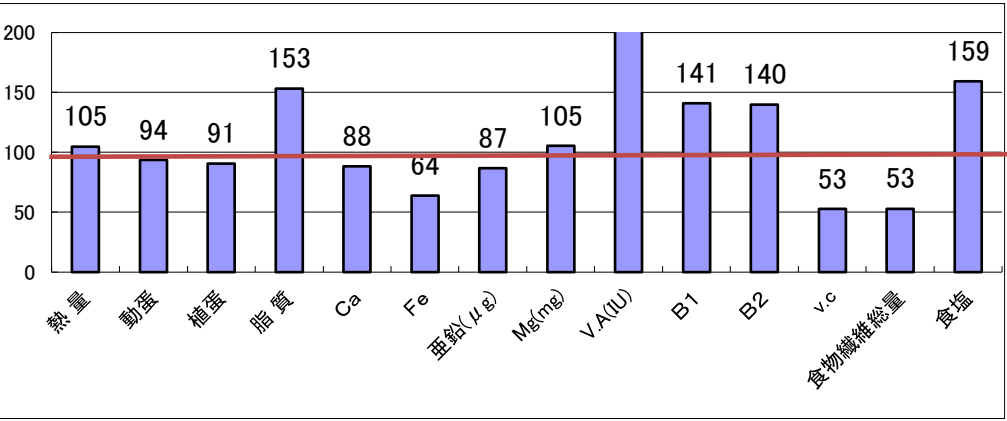
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月9日 水曜日	ぎゅうにゅうごはん 鶏の照り焼き お浸し(小松菜・もやし) みそしる(いも)	656 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校生 230 6月16日	摂取量	656	21	7.6	20.1	262	1.65	3.51
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	126	76	111	75	55	176
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	76	229.7	0.2	0.5	21.6	3.5	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	151	115	55	130	86	77	123



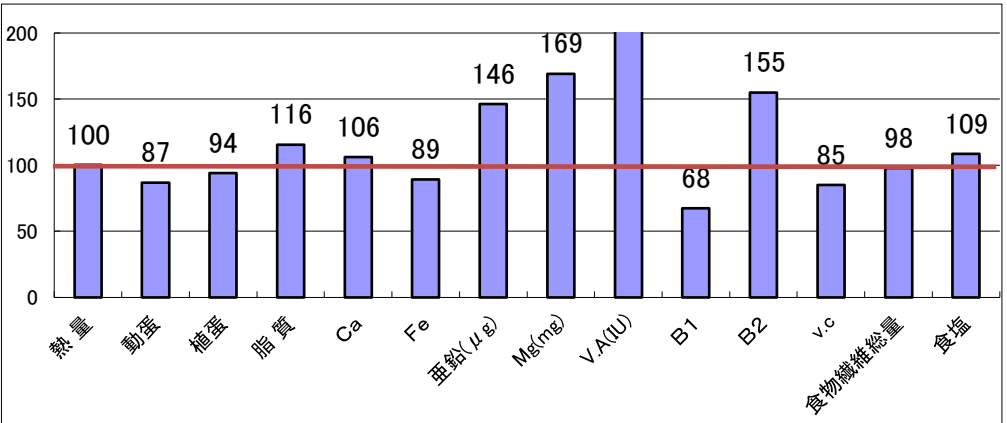
	献立名	464食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月10日 木曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と豚肉の煮物 白玉雑煮 なっとう	610 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 20.3 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校生 201 6月16日	摂取量	610	19	5.7	20.3	268	1.58	2.37
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	114	57	113	77	53	119
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	51	166.6	0.5	0.5	15.0	1.8	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	101	83	115	129	60	41	84



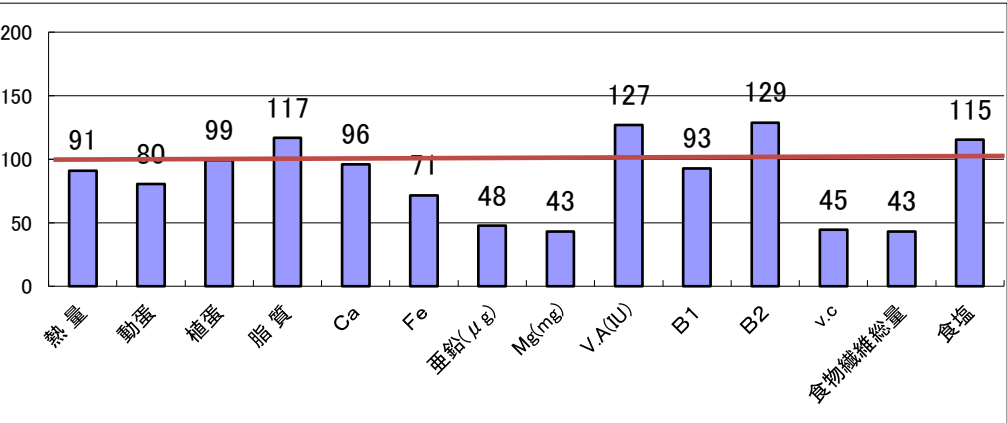
	献立名	468食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月11日金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ホットケーキ(チョコチップ)	681 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 27.6 g 数量単位	小学生食数 240 中学生・高校 228 6月16日	摂取量	681	16	9.1	27.6	309	1.92	1.74
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	105	94	91	153	88	64	87
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	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



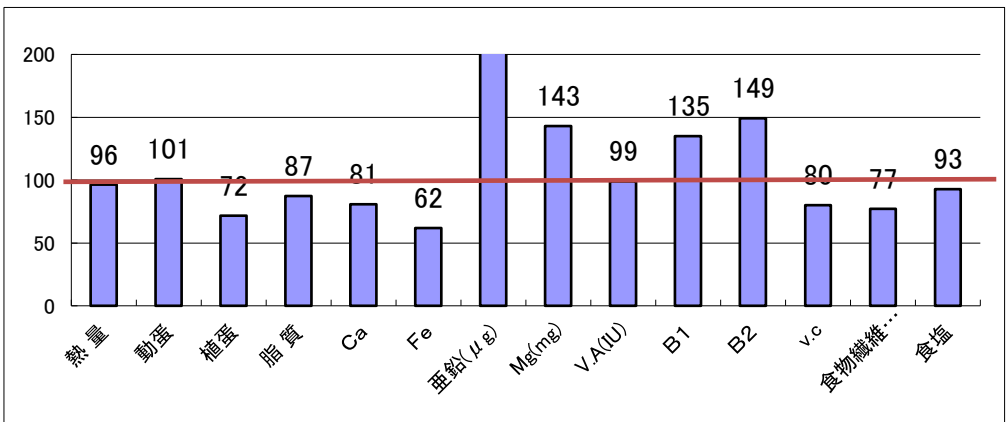
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月14日月曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(大根)	652 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 20.8 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 167 6月16日	摂取量	652	15	9.4	20.8	371	2.68	2.93
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	87	94	116	106	89	146
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	85	491.4	0.3	0.6	21.3	4.4	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	169	246	68	155	85	98	109



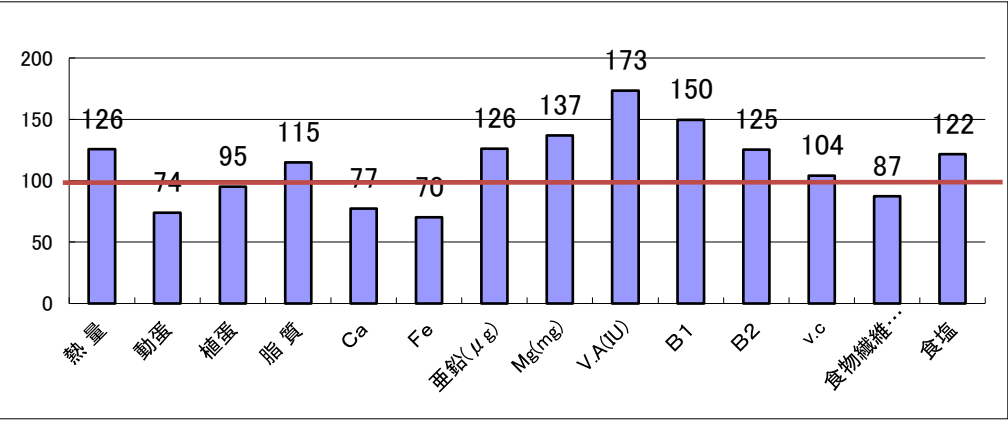
	献立名	489食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月15日火曜日	ぎゅうにゅう バーガーバンズ 白身魚のフライ パックソース ポイルキャベツ 鶏ときのこのスープ	592 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 21.0 g 数量単位	小学生食数 260 中学生・高校 229 6月16日	摂取量	592	14	9.9	21.0	335	2.14	0.95
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	80	99	117	96	71	48
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	22	253.5	0.4	0.5	11.1	1.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	43	127	93	129	45	43	115



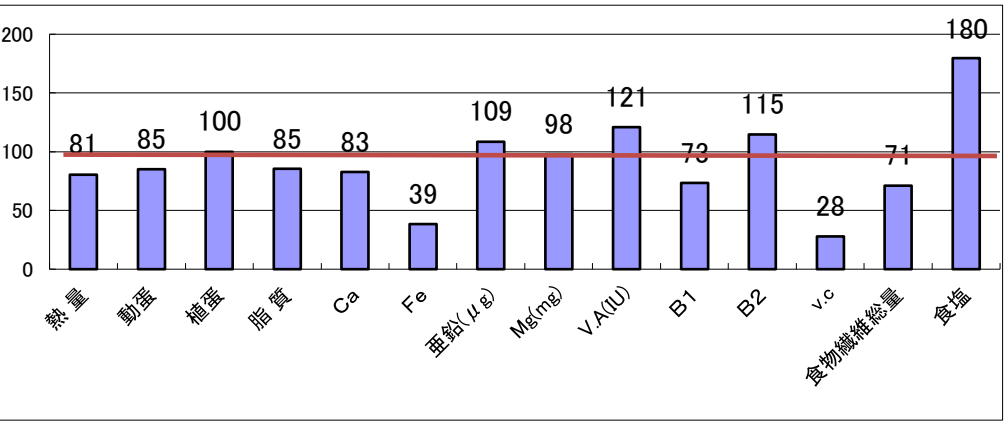
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月16日水曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 ナムル わかめスープ 1	626 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.7 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 230 6月17日	摂取量	626	17	7.2	15.7	283	1.86	4.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	101	72	87	81	62	205
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	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	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月17日 木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ゼリー和え	819 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 20.7 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校生 231 6月17日	摂取量	819	13	9.5	20.7	271	2.11	2.52
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	126	74	95	115	77	70	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	68	346.9	0.6	0.5	26.1	3.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	137	173	150	125	104	87	122



	献立名	401食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月18日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン 枝豆	523 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 15.4 g 数量単位	小学生食数 237 中学生・高校生 164 6月17日	摂取量	523	14	10.0	15.4	289	1.16	2.17
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	81	85	100	85	83	39	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	49	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.6
				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	180



	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
7月22日 火曜日	ぎゅうにゅう エスカロップ アイスクリーム	871 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 39.0 g 数量単位	小学生食数 264 中学生・高校生 231 6月17日	摂取量	871	19	6.8	39.0	280	1.28	2.51
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	134	114	68	216	80	43	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	64	201.0	0.3	0.4	9.2	2.9	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	129	100	68	106	37	64	128

