



7月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー =671Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 =25.2g (21.1g~32.5g)
 しじふ =22.2g (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6月30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
曜日	しゅしよく	ふくしよく			
3日	ごはん	親子丼(オヤドリ)	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
月		大根ときゅうりの漬物	ごま	こんぶ・かつお 牛乳	きゅうり・大根
曜		みそしる(ナメコ)		* とうふ	なめこ・ねぎ
4日	コッペスライス	マカロニサラダ	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	* きゅうり・たまねぎ・にんじん
火		ポトフ	* いも	とりにく・ウィンナー 牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
曜		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
5日	ごはん	煮込み肉丼	こめ さとう	ぶたにく	* たまねぎ・つきこんにゃく
水		もやしサラダ(中華風)	ごま油・さとう・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
曜		みそしる(フノリ)		* とうふ・ふのり	ながねぎ
6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
木		フルーツヨーグルトあえ	生クリーム・さとう	ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・バナナ
曜					
7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・長ねぎ・しょうが
金		たなばたデザート	みずあめ・さとう・でんぶ	とうにゅう (だいた)	なつみかん・メロン・かんてん
曜					
10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		かんこく風サラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく 牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
曜		みそしる(ダシ)		あげ	* だいこん・にんじん
11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
火		ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
曜		アイスクリーム	さとう	牛乳	
12日	ごはん	とうふのチリソース煮	こめ でんぶ・さとう	* とうふ・ぶたひき肉	* たけのこ・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・トマト
水		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
曜		はるさめスープ	はるさめ	とりにく・たまご	* ながねぎ・こまつな・しいたけ
13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
木		なっとう		なっとう 牛乳	
曜		みそしる(たまねぎ)		あげ	* たまねぎ・にんじん
14日	うどん	田舎(いなか)うどん	うどん	とりにく・あげ・こやどうふ	* ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう
金		ジャーマンポテト	* いも・バター	ベーコン	* たまねぎ・パセリ
曜					
18日	ミルクロールパン	とりにくのチーズ焼き	こむぎこ あぶら	とりにく・チーズ	* たまねぎ・ピーマン・トマト
火		大根のサラダ	マヨネーズ・さとう	とりにく 牛乳	だいこん・きゅうり・人参
曜		雑穀のスープ		とりにく	* たまねぎ・しいたけ・にんじん
19日	わかめごはん	とちだいでいずコロッケ	こめ・ごま・わかめ パン粉・いも	だいた	たまねぎ
水		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
曜		みそしる(とうふ・ねぎ)		* とうふ・あげ	ねぎ
20日	ごはん	大根とぶたにくのもの	こめ さとう・あぶら	ぶたにく	長ねぎ・だいこん・しょうが
木		ほうれんそうのゴマあえ	ごま・さとう	牛乳	ほうれん草・もやし
曜		みそしる(イモ・にんじん)	* いも		にんじん・たまねぎ
21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	ぶたにく・だいた	* たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
金		パインゼリー	さとう	牛乳	
曜					パイナップル
24日	ごはん	はるまき	こめ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ・もやし・たけのこ
月		マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぶ	ぶたにく 牛乳	だいこん・にんじん・ねぎ・にら・にんにく・しょうが
曜		わかめスープ		とりにく・わかめ	* ねぎ・しいたけ・にんじん
25日	コッペスライス	ミートローフ・照り焼きソース	こむぎこ パン粉・でんぶ・バター・さとう	ぶたにく・とうふ・たまご	* 玉ねぎ・グリーンピース・しょうが
火		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
曜		チョコレートクリーム	こむぎこ・さとう・バター	牛乳	

*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7月

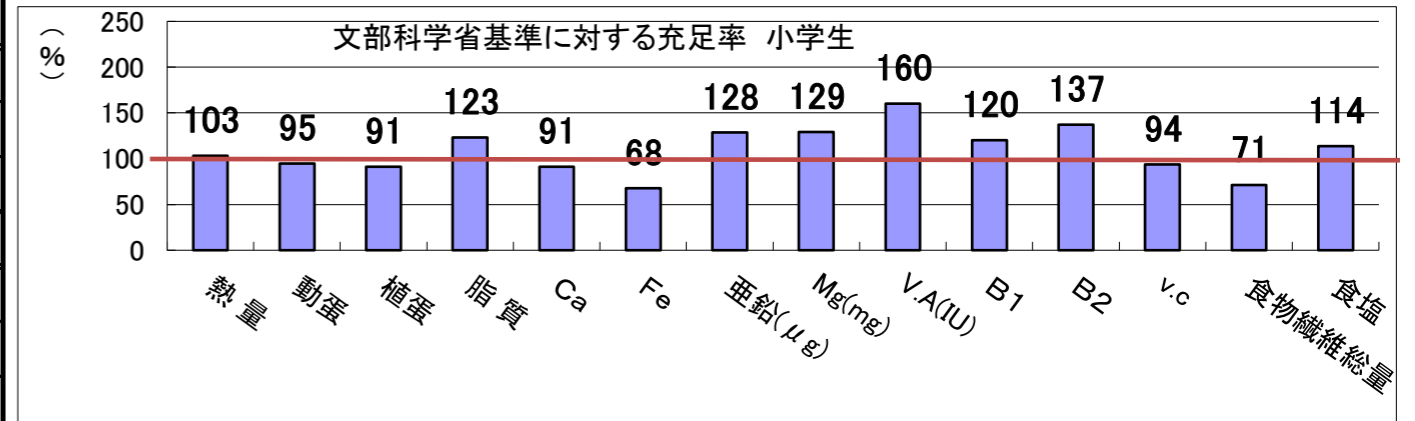
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
3日	親子丼(ワコト)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	和風天國料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	大根ときゅうりの漬物	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
	みそじる(ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
4日	マカロニサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、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(札幌パルナパフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖		
	ポトフ						
	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				
5日	煮込み肉丼	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	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		
	みそじる(ブノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
6日	キーマカレー	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、砂糖、ビーナッツパウダー、酵母エキス、ココア、ボーライオン、りんごペースト、ボーラエキス、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	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)
	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC					
	フルーツヨーグルトあえ						
7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、ボーラエキス、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'-リボスクレオチドニナ)、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
	たなばたデザート	七たデザート	なつみかん果汁(還元)、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、デキストリン、砂糖、果糖、豆乳加工食品、メロン果汁(還元)、寒天、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、香料、加工デンプン、着色料(クチナシ色素)、クエン酸鉄Na、乳化剤、ビタミンC、pH調整剤、セルロース、塩化マグネシウム				
	しるみ魚のフライ	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)		
10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		
	みそじる(ダイコン)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	【第高】 たなばたデザート	七たデザート	なつみかん果汁(還元)、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、デキストリン、砂糖、果糖、豆乳加工食品、メロン果汁(還元)、寒天、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、香料、加工デンプン、着色料(クチナシ色素)、クエン酸鉄Na、乳化剤、ビタミンC、pH調整剤、セルロース、塩化マグネシウム				
11日	ポークシチュー	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)				
	【第小】 牧之瀬牧場アイス	牧之瀬牧場アイス⇒	生乳、乳製品、砂糖、粉末水飴/増粘多糖類				
12日	【川小・和小・美小・第高】 摩周湖のアイス	摩周湖のアイス⇒	牛乳・乳製品・還元乳糖・砂糖・バニラビーンズ・バニラ香料・安定剤(増粘多糖類)				
	【第中・川中】 くりむ童話 バニラアイス	くりむ童話 バニラアイス⇒	生乳、砂糖、生クリーム、粉末水飴、脱脂粉乳、卵黄(卵を含む)、バニラペースト/アルコール、増粘多糖類、香料				
	とうふのチリソース煮	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	和風天國料理酒(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	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
13日	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩			豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
	はるさめスープ						
	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	和風天國料理酒(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
14日	なっとう	なっとう	大豆、果糖ぶどう糖液糖、植物性たんぱく加水分解物、塩、L-グルタミン酸ナトリウム、酒精、醸造酢、かつおエキス、増粘剤、カラメル色素				
	みそじる(たまねぎ)	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		
18日	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン(札幌パルナパフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩		
	とりにくのチーズやき	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				
	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		
19日	【第中】 かき汁						
	とちかぢだいずコロッケ	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				
	ごもくきんぴら	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		
20日	みそじる(とうふ・ねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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	和風天國料理酒(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
	ほうれんそうのゴマあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
21日	みそじる(仔・にんじん)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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)		
	バイゼリー	バイゼリー	ハイソグツツ果汁(還元)、ぶどう糖、難消化性デキストリン、砂糖、果糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料				
24日	はるまき	華巻き⇒	野菜(キャベツ、筍)、粒状植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)				
	マーボーだいこん	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	和風天國料理酒(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	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	わかめスープ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒		
25日	ミートローフ・照り焼きソース	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	和風天國料理酒(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
	はくさいのスープ	無塩せきベーコン(札幌パルナパフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖				
	チョコレートクリーム						

弟子屈町学校給食

7月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 262食 184.2円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	95	91	123	91	68	128
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	671	16.1	9.1	22.2	320	2.0	2.6
		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	129	160	120	137	94	71	114
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	65	320	0.48	0.55	23	3.2	2.3

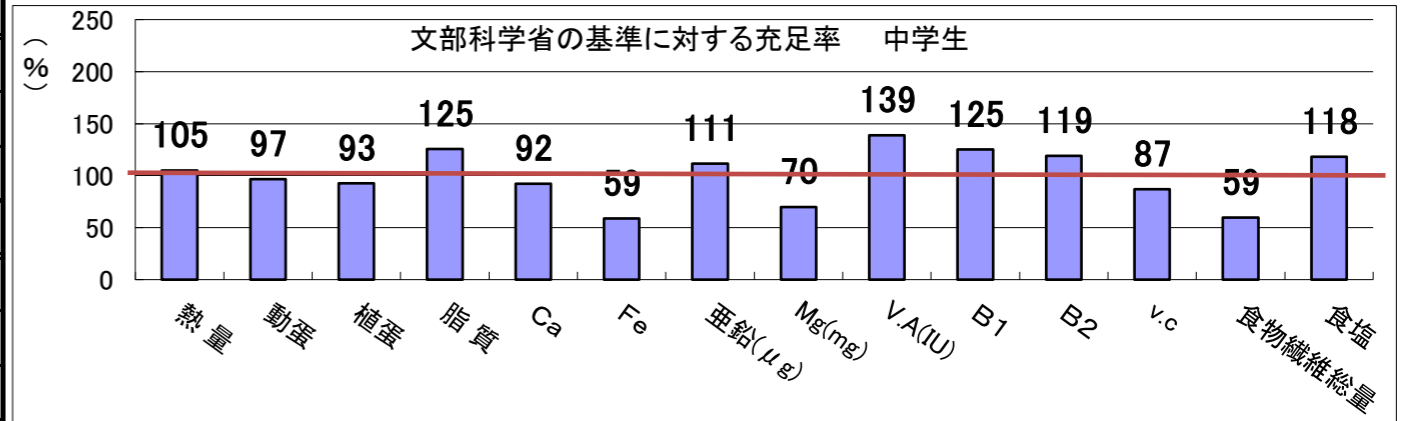


弟子屈町学校給食

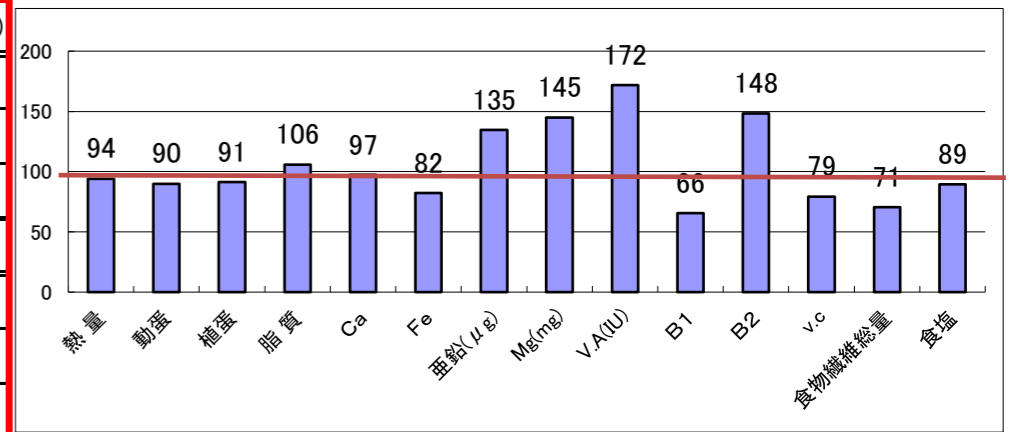
7月

平均摂取量及び充足率(中学生)

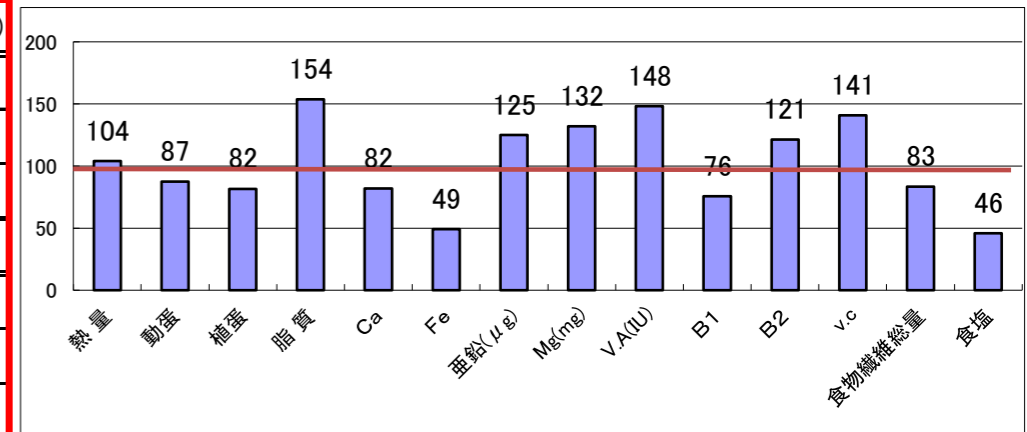
1日平均食数 228食 239.4円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	97	93	125	92	59	111
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	872	21.0	11.9	28.8	416	2.6	3.3
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	70	139	125	119	87	59	118
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	84	416.61	0.62	0.71	30.4	4.2	3.0



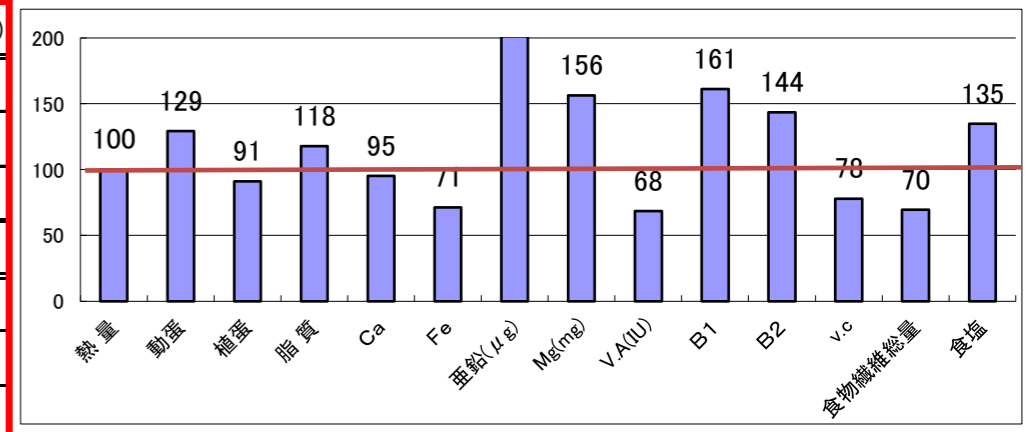
献立名		522食										
7月 3日 月曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 大根と胡瓜の漬物 味噌汁(ナ)1	612 kcal タンパク質 24.4g 脂質 19.0g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 253 6月12日 143	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	612	15	9.1	19.0	340	2.47	2.69	
				充足率(%)	94	90	91	106	97	82	135	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	72	343.5	0.3	0.6	19.8	3.2	1.8	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	145	172	66	148	79	71	89					



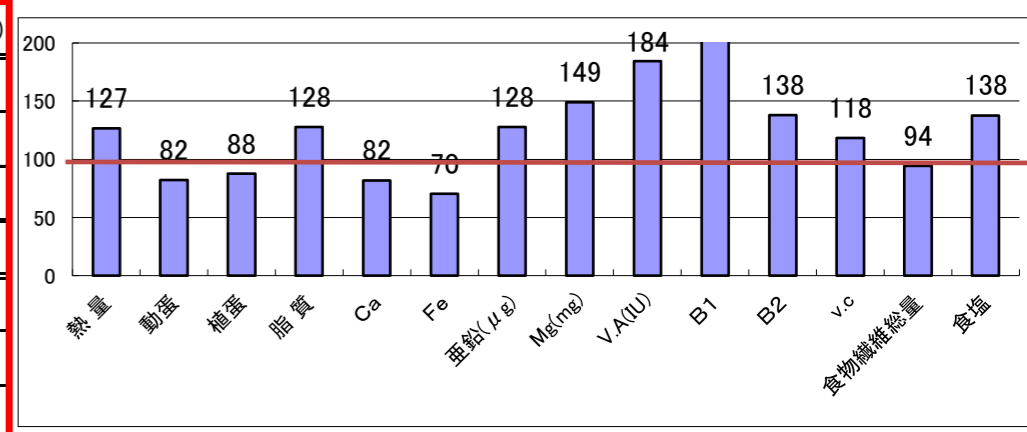
献立名		516食										
7月 4日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ マカロニサラダ アップルジャム	675 kcal タンパク質 23.0g 脂質 27.7g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 250 6月12日 214	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	675	15	8.2	27.7	287	1.47	2.50	
				充足率(%)	104	87	82	154	82	49	125	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	66	296.1	0.3	0.5	35.2	3.8	0.9	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	132	148	76	121	141	83	46					



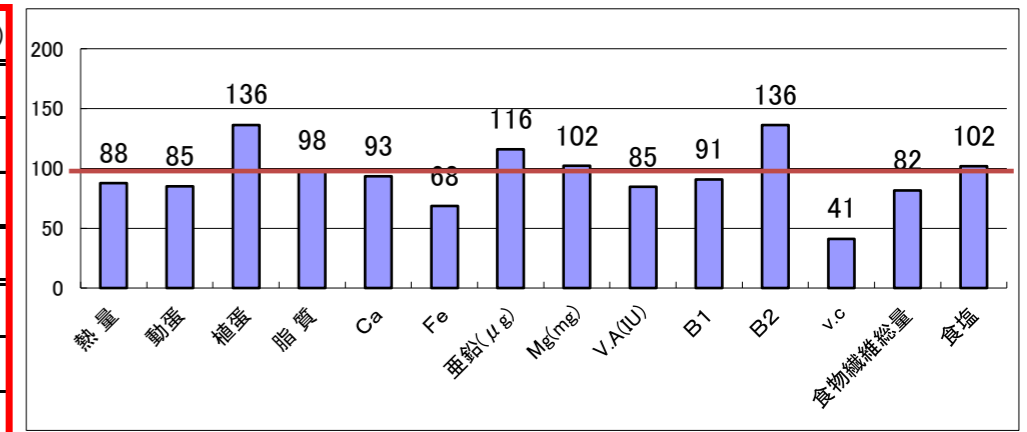
献立名		484食										
7月 5日 水曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 もやしのサラダ 味噌汁(ふ)のり1	652 kcal タンパク質 31.1g 脂質 21.2g 数量単位	小学生食数 253 中学生・高校 231 6月12日 195	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	652	22	9.1	21.2	334	2.14	4.03	
				充足率(%)	100	129	91	118	95	71	201	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	78	136.9	0.6	0.6	19.5	3.1	2.7	
				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					



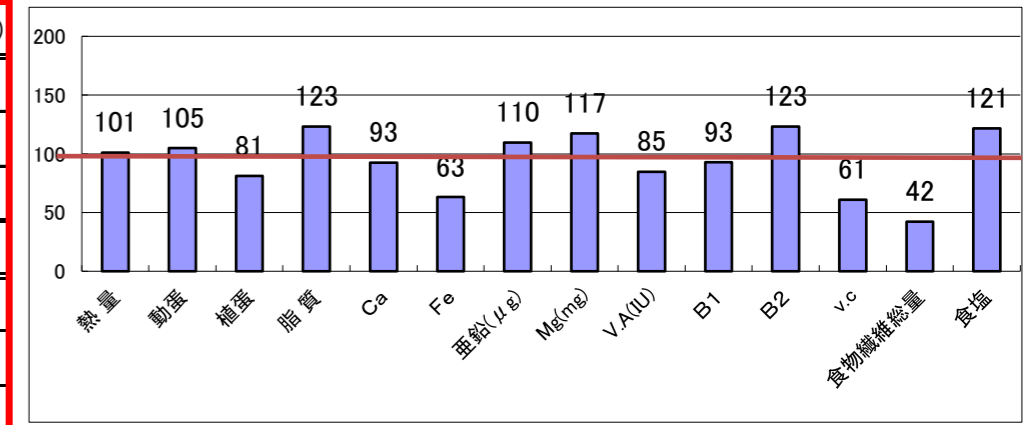
献立名		465食										
7月 6日 木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー ヨーグルトあえ 2	824 kcal タンパク質 22.7g 脂質 23.0g 数量単位	小学生食数 233 中学生・高校 232 6月12日 163	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	824	14	8.8	23.0	287	2.11	2.56	
				充足率(%)	127	82	88	128	82	70	128	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	74	368.8	1.0	0.6	29.6	4.2	2.8	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	149	184	240	138	118	94	138					



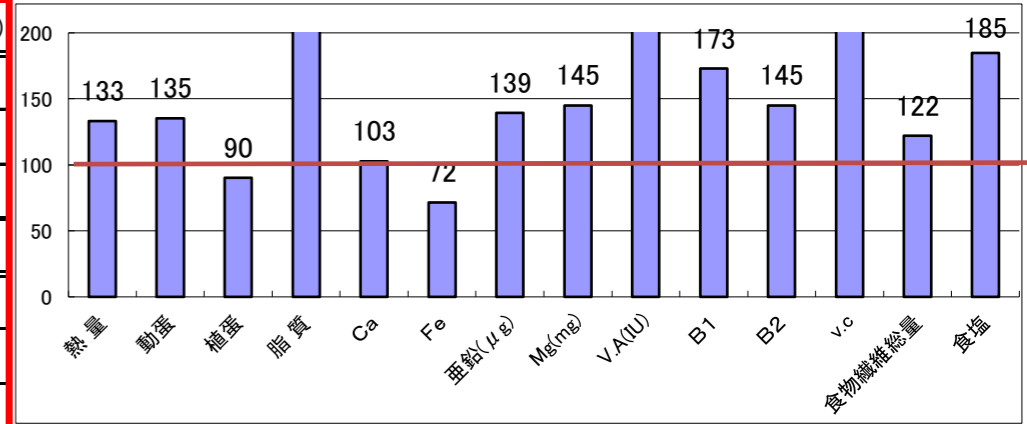
献立名		403食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月7日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン 七タデザート	622 kcal	小学生食数	摂取量	622	14	13.7	17.9	326	2.05	2.32
		タンパク質	234	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		28.1 g	中学生・高校	充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116
		脂質	169		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.9 g	6月12日	摂取量	51	169.2	0.4	0.5	10.3	3.7	2.0
		数量単位	189	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	



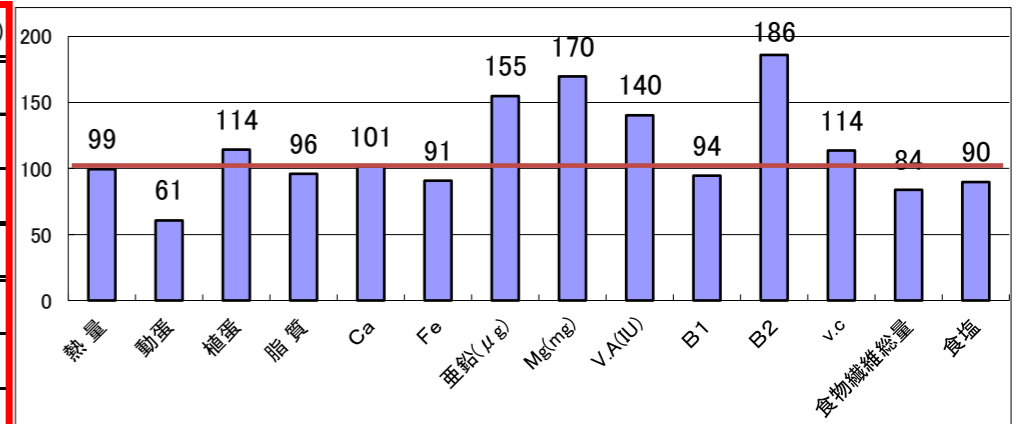
献立名		523食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月10日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 韓国風サラダ 味噌汁(大根1)	658 kcal	小学生食数	摂取量	658	18	8.1	22.2	324	1.90	2.19
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.9 g	中学生・高校	充足率(%)	101	105	81	123	93	63	110
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		22.2 g	6月12日	摂取量	59	169.6	0.4	0.5	15.3	1.9	2.4
		数量単位	153	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	117	85	93	123	61	42	121	



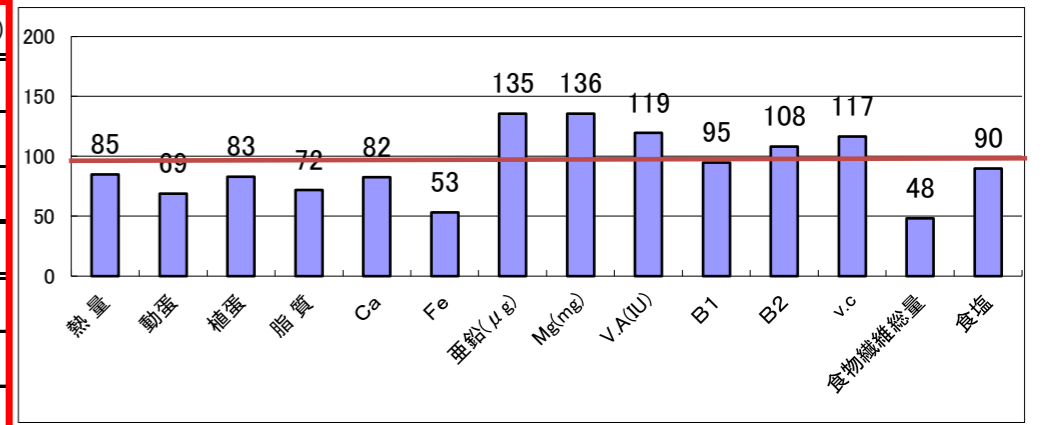
献立名		522食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月11日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ポークシチュー ブロッコリーのツナ和え アイスクリーム	866 kcal	小学生食数	摂取量	866	23	9.0	38.3	359	2.15	2.79
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		32.0 g	中学生・高校	充足率(%)	133	135	90	213	103	72	139
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		38.3 g	6月12日	摂取量	73	509.4	0.7	0.6	56.2	5.5	3.7
		数量単位	315	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	145	255	173	145	225	122	185	



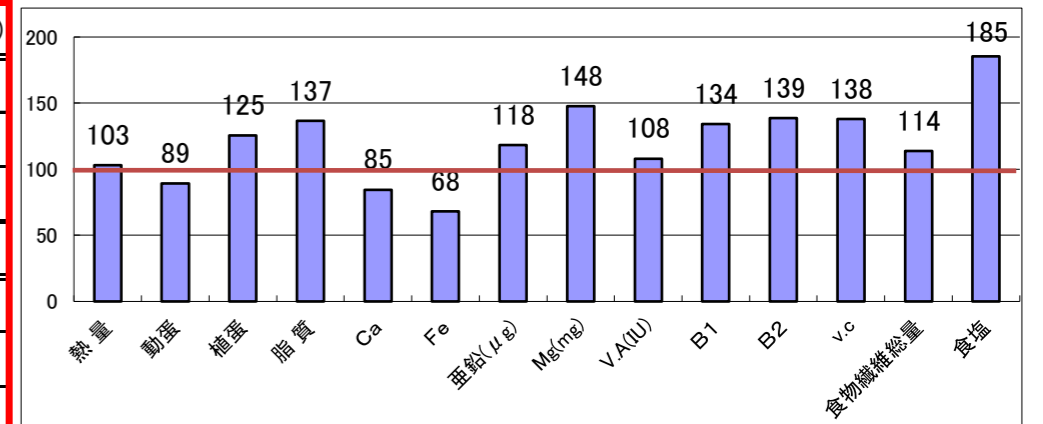
献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月12日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豆腐のチリソース煮 ナムル 春雨スープ	646 kcal	小学生食数	摂取量	646	10	11.4	17.3	355	2.72	3.10
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		21.8 g	中学生・高校	充足率(%)	99	61	114	96	101	91	155
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.3 g	6月12日	摂取量	85	280.3	0.4	0.7	28.4	3.8	1.8
		数量単位	168	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	170	140	94	186	114	84	90	



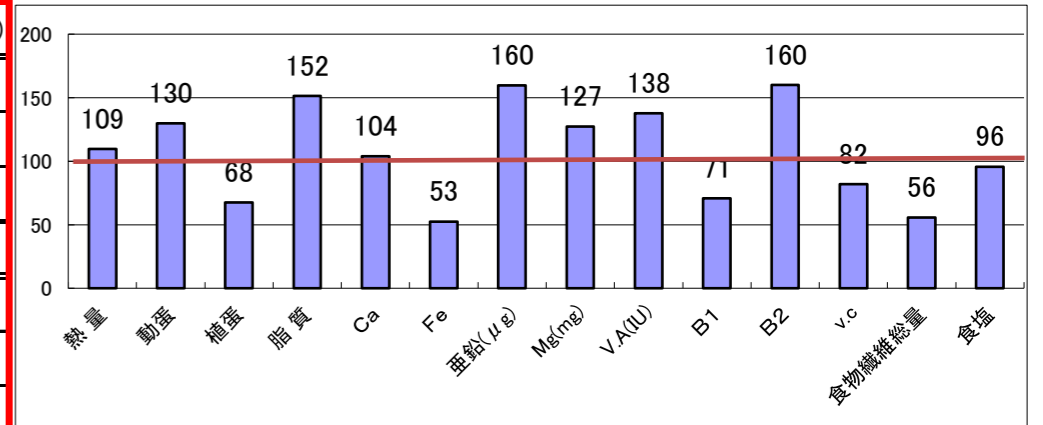
献立名		488食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月13日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉じゃが1 味噌汁(玉葱(弟子屈産))・ 納豆	552 kcal	小学生食数	摂取量	552	12	8.3	12.9	289	1.60	2.71
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		20.0 g	中学生・高校	充足率(%)	85	69	83	72	82	53	135
		脂質	218		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		12.9 g	6月12日	摂取量	68	239.0	0.4	0.4	29.1	2.2	1.8
		数量単位	115	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	136	119	95	108	117	48	90	



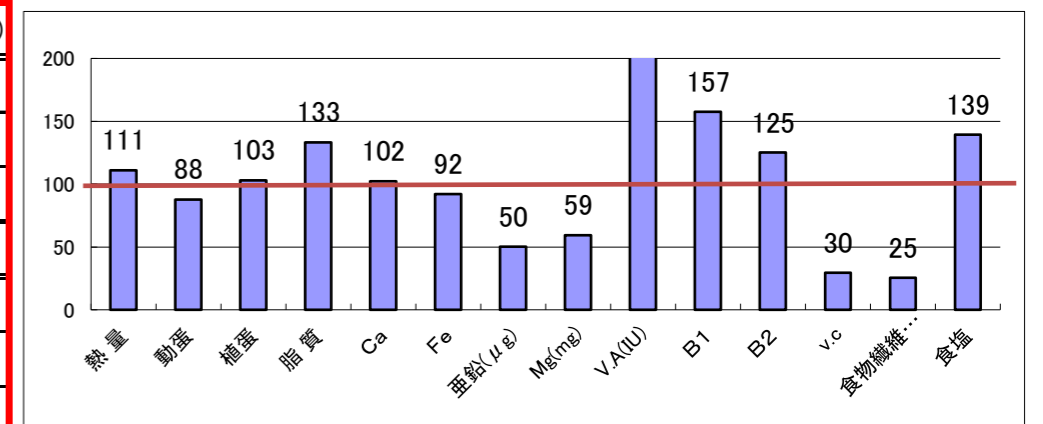
献立名		422食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月14日金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん ジャーマンポテト	671 kcal	小学生食数	摂取量	671	15	12.5	24.6	296	2.05	2.37
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		27.7 g	中学生・高校	充足率(%)	103	89	125	137	85	68	118
		脂質	153		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		24.6 g	6月12日	摂取量	74	216.0	0.5	0.6	34.5	5.1	3.7
		数量単位	206	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	148	108	134	139	138	114	185	



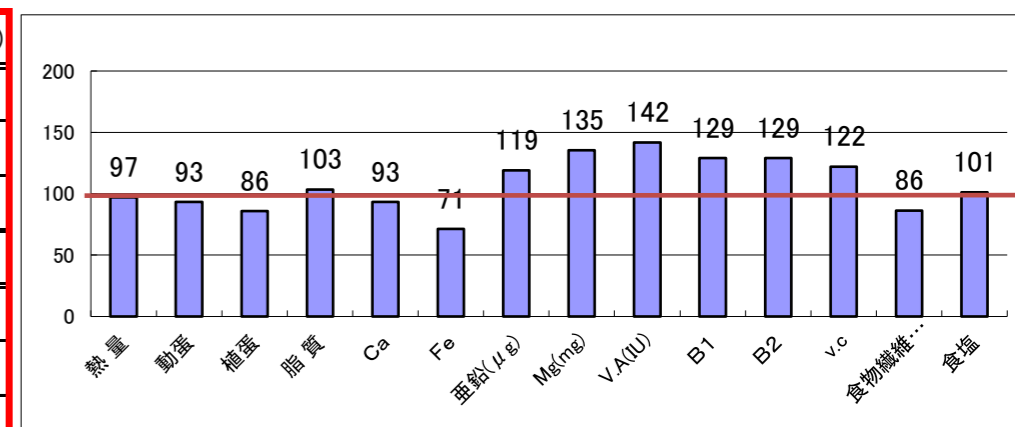
献立名		453食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月18日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン 大根のサラダ 玉葱のスープ チキンのチーズ焼き	712 kcal	小学生食数	摂取量	712	22	6.8	27.3	363	1.58	3.19
		タンパク質	263	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		28.8 g	中学生・高校	充足率(%)	109	130	68	152	104	53	160
		脂質	190		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		27.3 g	6月12日	摂取量	64	275.5	0.3	0.6	20.5	2.5	1.9
		数量単位	223	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	127	138	71	160	82	56	96	



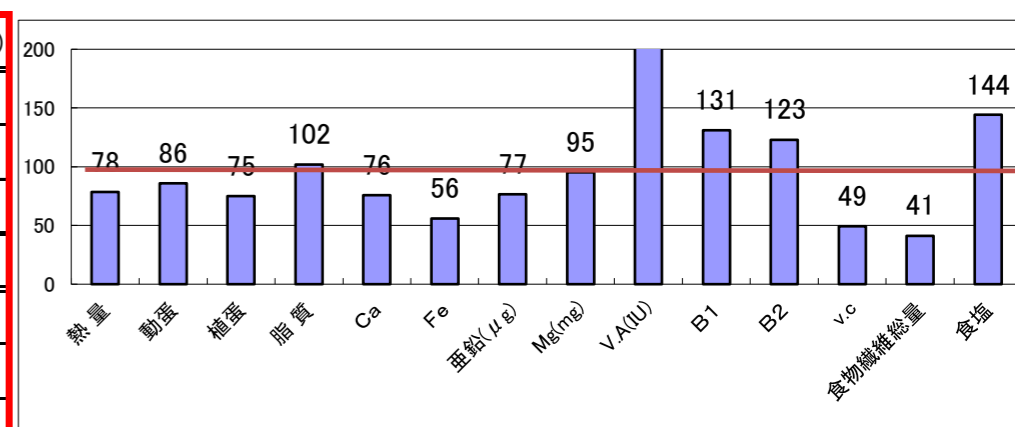
献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
7月19日水曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 五目きんぴら +勝大豆コロッケ 味噌汁(豆腐・葱)	722 kcal	小学生食数	摂取量	722	15	10.3	24.0	358	2.76	1.00
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.2 g	中学生・高校	充足率(%)	111	88	103	133	102	92	50
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		24.0 g	6月12日	摂取量	30	850.2	0.6	0.5	7.4	1.1	2.8
		数量単位	226	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	59	425	157	125	30	25	139	



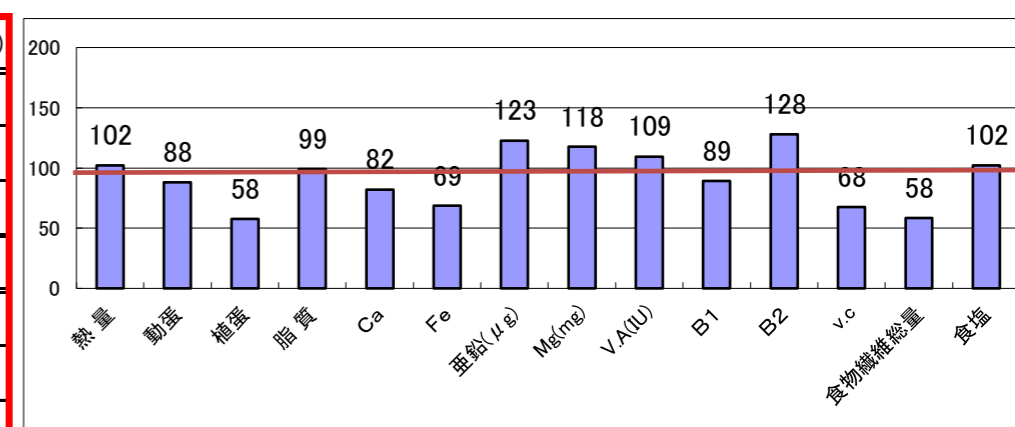
献立名		524食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
7月20日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 胡麻和え 芋のみそ汁	小学生食数	摂取量	631	16	8.6	18.6	327	2.14	2.38	
		270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	97	93	86	103	93	71	119	
		254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		6月12日	摂取量	68	283.4	0.5	0.5	30.5	3.9	2.0	
		147	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	135	142	129	129	122	86	101	



献立名		460食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
7月21日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース パインゼリー	小学生食数	摂取量	554	15	7.5	18.3	266	1.68	1.53	
		270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	78	86	75	102	76	56	77	
		190		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		6月12日	摂取量	48	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(%)	95	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)		
7月24日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー大根 春巻き わかめスープ	小学生食数	摂取量	662	15	5.8	17.8	288	2.06	2.46	
		270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	102	88	58	99	82	69	123	
		251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		6月12日	摂取量	59	218.9	0.4	0.5	16.9	2.6	2.0	
		173	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	118	109	89	128	68	58	102	



献立名		505食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
7月25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(道産)のスープ チョコレートクリーム	小学生食数	摂取量	672	17	9.0	24.7	318	1.59	3.29	
		253	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	103	102	90	137	91	53	165	
		252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		6月12日	摂取量	65	166.6	0.5	0.6	8.8	2.8	1.1	
		177	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	131	83	122	142	35	62	54	

