

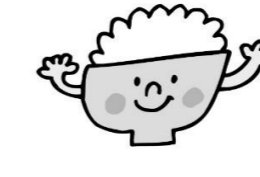


9月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー =653Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 =25.0g (21.1g~32.5g)
 しじふ =20.6g (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 8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	とりにく	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく
金曜		とうもろこし(弟子屈産)		牛乳	とうもろこし
4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
月曜		ごもくきんぴら みそしる(ワカ)	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 わかめ・とうふ	ごぼう・にんじん・つきこんにやく・グリーンピース ながねぎ
5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
火曜		とりときのこのスープ パイナップルザン	さとう・コーンスターチ	とりにく 牛乳	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ パイナップル
6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・グリーンピース
水曜		はくさいのおひたし みそしる(ダシ)		かつお 牛乳 あげ	はくさい・こまつな・しめじ だいこん・にんじん
7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
木曜		はるさめサラダ しおやさいスープ	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 はくさい・たけのこ・もやし・にんじん・ながねぎ・コーン
8日	うどん	みそうどん	うどん・ごまあぶら	ぶたにく・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		じゃが芋のそぼろに	でんぷん・いも・さとう	とりにく	たまねぎ・グリーンピース・しょうが
11日	ごはん	ぶたにくとキャベツのいため物	こめ ごま油・あぶら・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・しいたけ・ピーマン・にんにく
月曜		大根とちりめんじゃこのあえ物 みそしる(とうふ・ねぎ)	ごまあぶら	ちりめんじゃこ・かつお 牛乳 とうふ・あげ	きゅうり・だいこん・にんじん ねぎ
12日	コッペスライス	ポトフ	こむぎこ いも	とりにく・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 カスタードクリーム	マカロニ・マヨネーズ こむぎこ・さとう・生クリーム	まぐろ 牛乳 たまご・牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
13日	ごはん	豚肉の辛みそ丼(ファミリ)	こめ・ごま・さとう・でんぷん・ごま油	ぶたにく	たまねぎ・しょうが・ピーマン・グリーンピース
水曜		もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ) みそしる(こまつな・あげ)	マヨネーズ・ごま	とりにく 牛乳 あげ・とうふ	もやし・きゅうり・にんじん こまつな
14日	ごはん	エスカロップ(チキンカツ)	こめ ハヤシルウ・さとう・バター	チキンカツ	たまねぎ・パセリ・しいたけ・コーン
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
15日	ラーメン	ごもくらーめん	ラーメン・ごま油	ぶたにく・とりにく	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ
金曜		なしのゼリー	さとう	牛乳	なし
19日	ミルクロールパン	マカロニグラタン	こむぎこ・マカロニ・でんぷん・生クリーム・バター	とりにく・牛乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しめじ
火曜		かぼちゃのサラダ はるさめスープ	マヨネーズ・さとう はるさめ	ベーコン 牛乳 とりにく・たまご	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ながねぎ・こまつな・しいたけ
20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・ねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく
水曜		パンパンジー たまごスープ	ごま・ごま油・さとう	とりにく 牛乳 たまご・とりにく	きゅうり・ながねぎ・つきこんにやく・しょうが・にんにく にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
21日	ごはん	きのこのしのだ煮	こめ でんぷん・パン粉・さとう	とりにく・あげ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・しいたけ・しめじ
木曜		かんこく風サラダ みそしる(にんじん)	ごまあぶら・さとう・ごま いも	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 にんじん・たまねぎ
22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		蒸しパン(あまなっとう)	こむぎこ・さとう・あまなっとう	ぎゅうにゅう・たまご	
25日	ごはん	いわしのみぞれに	こめ さとう・でんぷん	いわし	だいこん
月曜		ひじきのにも みそしる(ナメコ) ふりかけ	さとう	ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳 とうふ	にんじん・つきこんにやく なめこ・ねぎ
26日	バーガーパン	ハンバーグ・照り焼きソース	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマト
火曜		ポイルキャベツ わかめスープ	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!	牛乳 とりにく・わかめ	キャベツ ねぎ・しいたけ・にんじん
27日	ごはん	しろみ魚のフライ	こめ パン粉	さかな	はくさい・にんじん・こまつな
水曜		さんしょくやさいのごまあえ ぶたじる	ごま・さとう いも	とうふ・ぶたにく	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
28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・つきこんにやく・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(たまねぎ)		かつお 牛乳 あげ	ほうれん草・もやし・しめじ たまねぎ・にんじん
29日	うどん	田舎(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
金曜		みたらしだんご	さとう・しらたまご・でんぷん	牛乳	

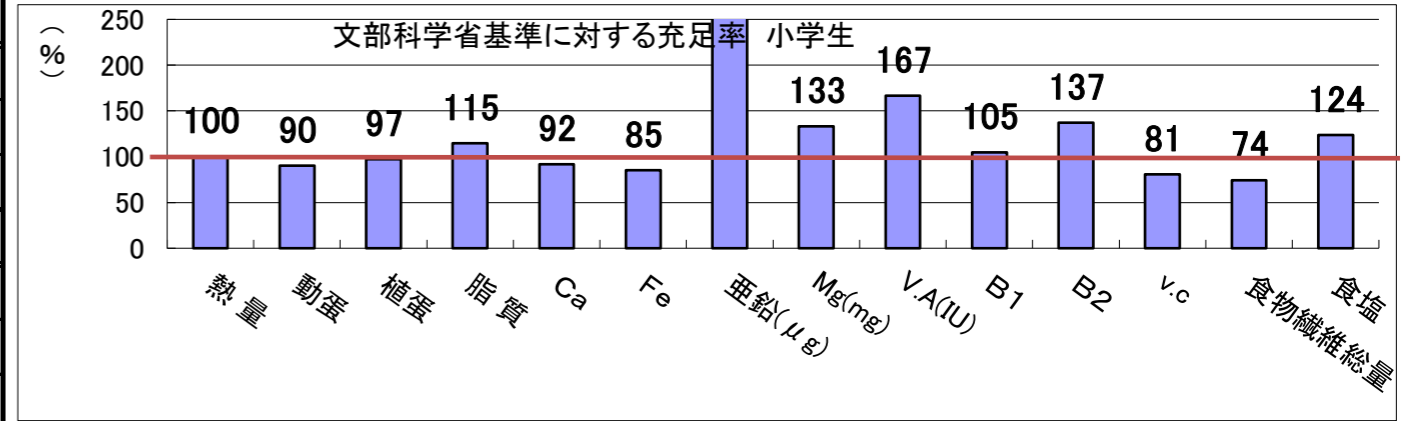
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
 *牛乳は毎日つきます。
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

添加物一覧 令和5年9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 混調⇒	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	ハウスバーメントカレールウ⇒	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、ポークブイヨン、りんごペースト、ポークエキス、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
	どうもろこし(弟子屈産)						
4日	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				
	ごもくぎんびら	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		
5日	みそしる(わか)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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(札幌バルナバフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖		
6日	とりときのこのスープ						
	パイナップルシヤム						
7日	おやこどん	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
	はくさいのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
8日	みそしる(がいの)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	はるまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ、筍)、乾状植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)				
9日	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⇒)	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
	しおやさいスープ	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Na・コハク酸2Na)、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・キンサンタンガム・寒天) 原材料の一部に小麦				
10日	みそうどん	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	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	じゃが芋のそぼろに	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類				
11日	ぶたにくとキャベツのいため物	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
	大根とちりめんじゃこのあえ物	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		
12日	みそしる(とうふ・ねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ポトフ						
13日	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)				
	カスタードクリーム						
14日	豚肉の辛みそ丼(かみだん)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、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	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(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)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩		
15日	みそしる(こまつな・あげ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	エスカロップ(チキンカツ)	エバラ ハヤシルウ 混調⇒	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	チキンカツ	鶏肉、植物油、小麦粉加工品、植物性たん白、パン粉、フライミックス粉、水、調味料、大豆、加工デンプン、炭酸Ca、膨脹剤、ピロリン酸鉄、乳化剤		
16日	だいこんのレモンあえ						
	ごもくらーめん	華味醤油味⇒	醤油、食塩、動物油脂、玉ねぎ、植物油、ビーフエキス、香辛料、蛋白加水分解物、酵母エキス、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Na・コハク酸2Na)、増粘多糖類(タマリンドガム・キンサンタンガム・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		
17日	なしのゼリー	なしのゼリー	なし果汁、ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、水、増粘多糖類、乳酸Ca、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸Na				
	マカロニグラタン	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(札幌バルナバフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖		
18日	かぼちゃのサラダ						
	はるさめスープ						
19日	パイコーハン	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		
	パンパンジー	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
20日	たまごスープ						
	きのこのしのだ煮	きのこの信田煮(乳・卵抜き⇒)	鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・椎茸・海苔・鰹粉・パン粉・水飴しめじ・醤油・大豆蛋白・砂糖・食塩・香辛料・醤油・みりん				
21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		
	みそしる(いも・にんじん)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
22日	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)		
	蒸しパン(あまなつとう)						
23日	いわしのみぞれに	いわしのみぞれに	いわし、だいこん、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、でん粉、醸造酢、魚エキス、昆布だし、水、小麦、サバ、大豆				
	ひじきのにももの	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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
24日	みそしる(なめこ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ふりかけ	菜の花ふりかけ	ごま、ざらめ糖、グラニュー糖、塩、かつお、なばな、こいくちしょうゆ、しょうゆ、焼きのり、糖、にんじん、抹茶、加工デンプン、未焼成カルシウム、カロチン色素、ビタミンB2、小麦				
25日	ハンバーグ・照り焼きソース	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、乾状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、水、加工デンプン、炭酸Ca、調味料(無機塩)、焼成Ca、ピロリン酸鉄、着色料(ココア)、硫酸Ca、大豆	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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
	ポイルキャベツ	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類				
26日	わかめスープ						
	しろみ魚のフライ	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	中濃ソース(パック)	りんごビューレ、トマトペースト、トマト缶詰、トマトジュース食塩無添加、たまねぎ、にんじん、にんにく、液糖、しよ糖型液糖、黒砂糖、粗糖、醸造酢、果糖ぶどう糖、米酢、塩、こいくちしょうゆ、小麦でん粉、香辛料、水、小麦、大豆		
27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				
	ぶたじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
28日	にくどうふ	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	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
	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				
29日	みそしる(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		
30日	みたらしだんご	白玉⇒	糯米粉、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		

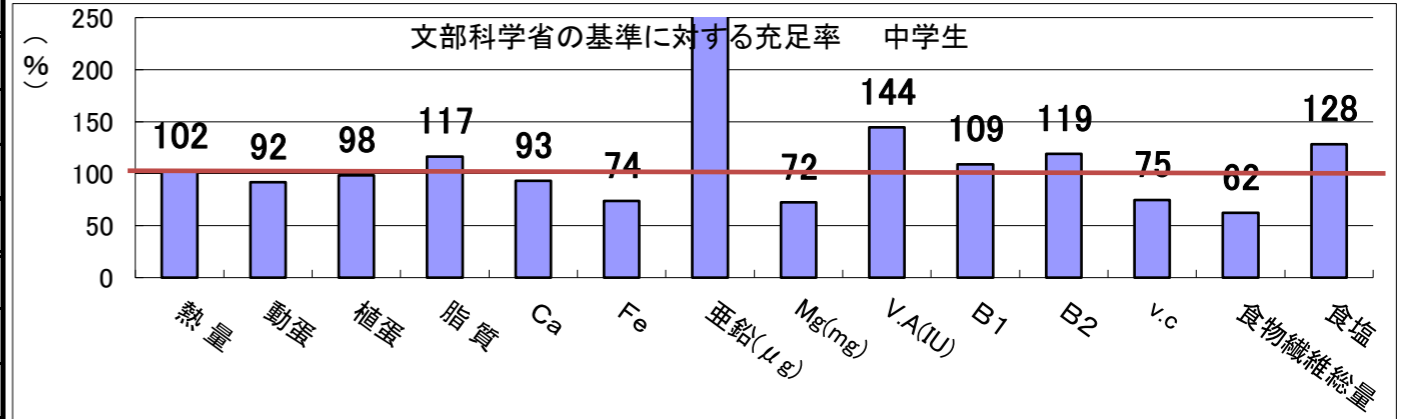
平均摂取量及び充足率(小学生)

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)
259食	充足率	100	90	97	115	92	85	1557
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	653	15.3	9.7	20.6	322	2.6	31.1
170.6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	133	167	105	137	81	74	124
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	67	333	0.42	0.55	20	3.3	2.5

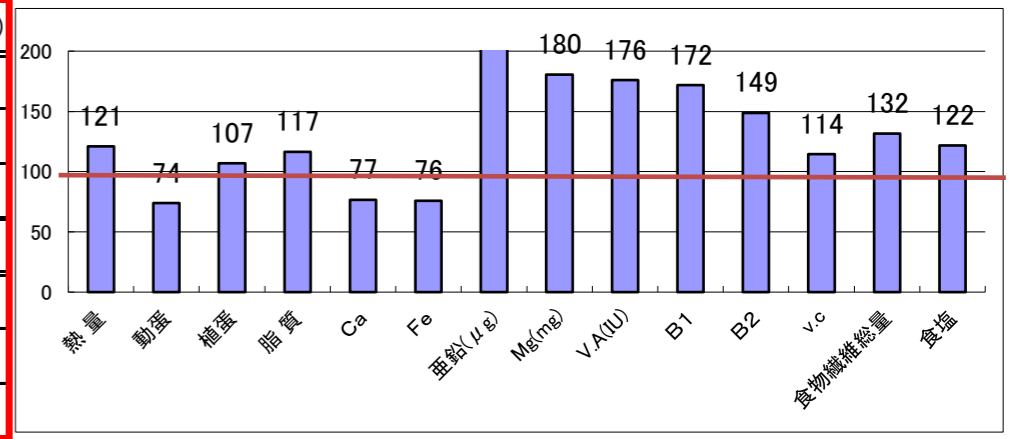


平均摂取量及び充足率(中学生)

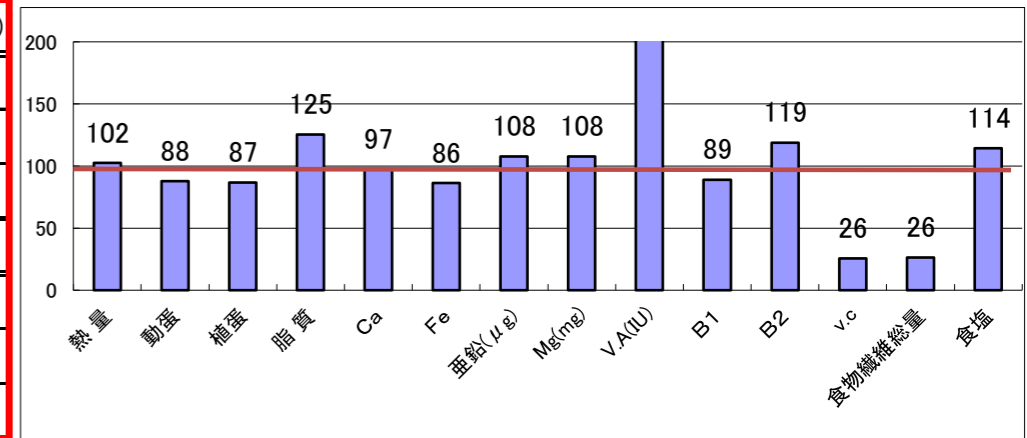
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
242食	充足率	102	92	98	117	93	74	1349
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	848	19.9	12.6	26.8	418	3.3	40.5
221.8円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	72	144	109	119	75	62	128
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	87	433.01	0.54	0.71	26.2	4.4	3.2



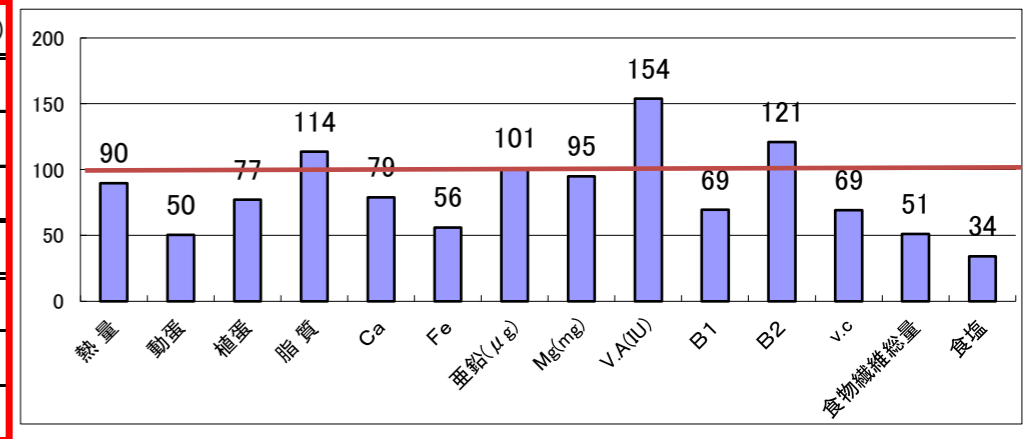
献立名		436食										
9月 1日 金曜日	ぎゅうにゅう チキンカレー とうもろこし	786 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 21.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	786	13	10.7	21.0	268	2.28	572.43	
			248	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	121	74	107	117	77	76	28622	
			188		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			8月17日	摂取量	90	352.0	0.7	0.6	28.6	5.9	2.4	
			207	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	180	176	172	149	114	132	122		



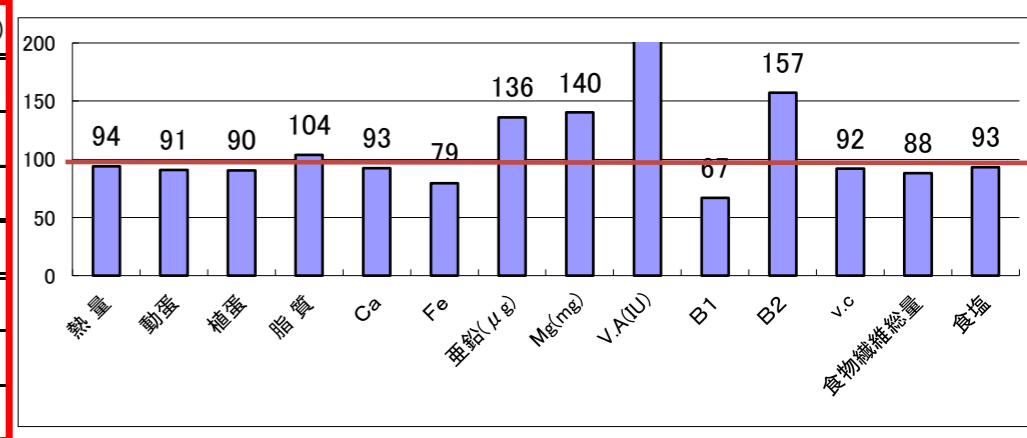
献立名		525食										
9月 4日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 五目きんぴら 十勝大豆コロッケ わかめの味噌汁	666 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	666	15	8.7	22.6	341	2.59	2.15	
			273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	102	88	87	125	97	86	108	
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			8月17日	摂取量	54	863.2	0.4	0.5	6.4	1.2	2.3	
			244	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	108	432	89	119	26	26	114		



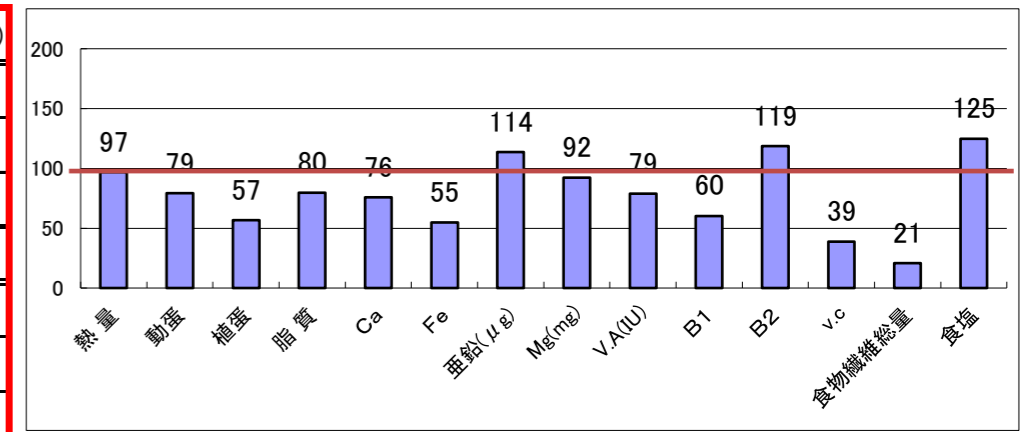
献立名		526食										
9月 5日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ パイナップルジャム	582 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 20.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	582	9	7.7	20.5	276	1.68	2.02	
			274	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	90	50	77	114	79	56	101	
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			8月17日	摂取量	48	307.6	0.3	0.5	17.3	2.3	0.7	
			202	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	95	154	69	121	69	51	34		



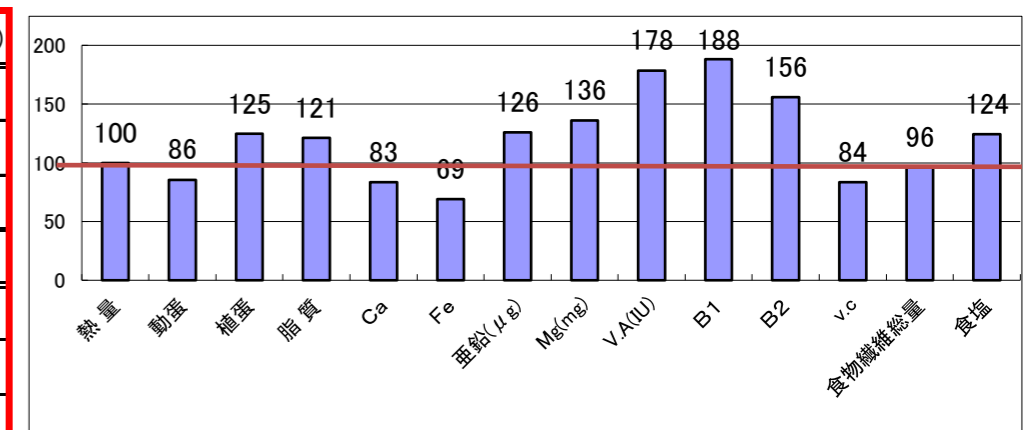
献立名		512食										
9月 6日 水曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し(白菜) 味噌汁(大根)	610 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	610	15	9.0	18.7	324	2.38	2.72	
			273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	94	91	90	104	93	79	136	
			239		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			8月17日	摂取量	70	459.9	0.3	0.6	23.0	4.0	1.9	
			138	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	140	230	67	157	92	88	93		



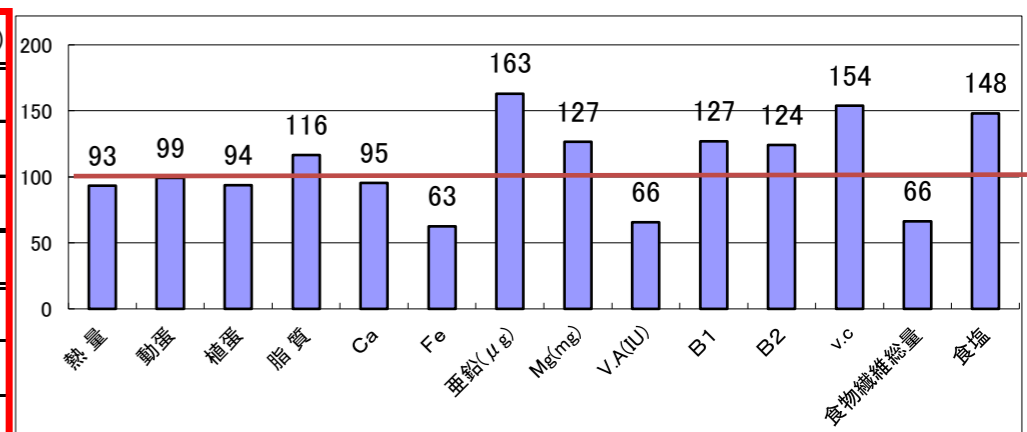
献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月7日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 春巻き 春雨サラダ 塩野菜スープ	629 kcal	小学生食数	摂取量	629	13	5.7	14.4	265	1.65	2.27
		タンパク質	266	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		19.1 g	中学生・高校	充足率(%)	97	79	57	80	76	55	114
		脂質	255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		14.4 g	8月17日	摂取量	46	158.1	0.2	0.5	9.7	0.9	2.5
		数量単位	156	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	92	79	60	119	39	21	125	



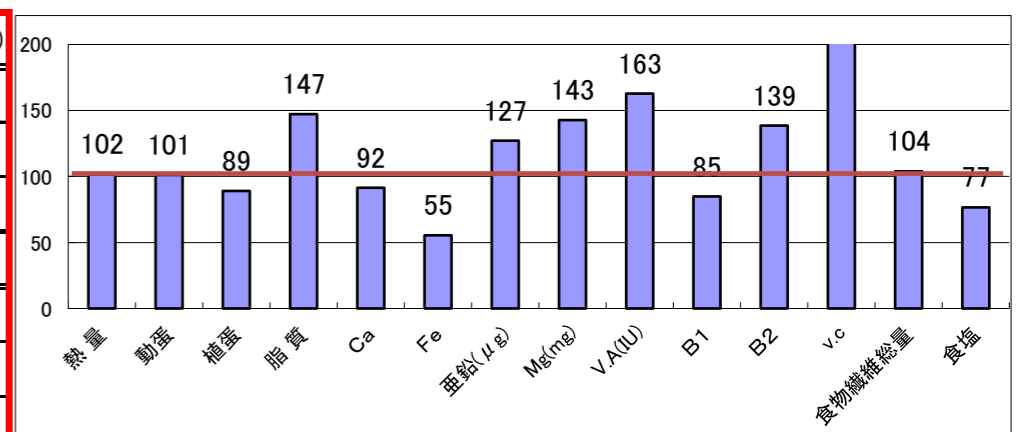
献立名		490食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月8日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん じゃが芋のそぼろ煮	649 kcal	小学生食数	摂取量	649	15	12.5	21.8	292	2.07	2.52
		タンパク質	238	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		27.0 g	中学生・高校	充足率(%)	100	86	125	121	83	69	126
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		21.8 g	8月17日	摂取量	68	356.8	0.8	0.6	20.9	4.3	2.5
		数量単位	156	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	136	178	188	156	84	96	124	



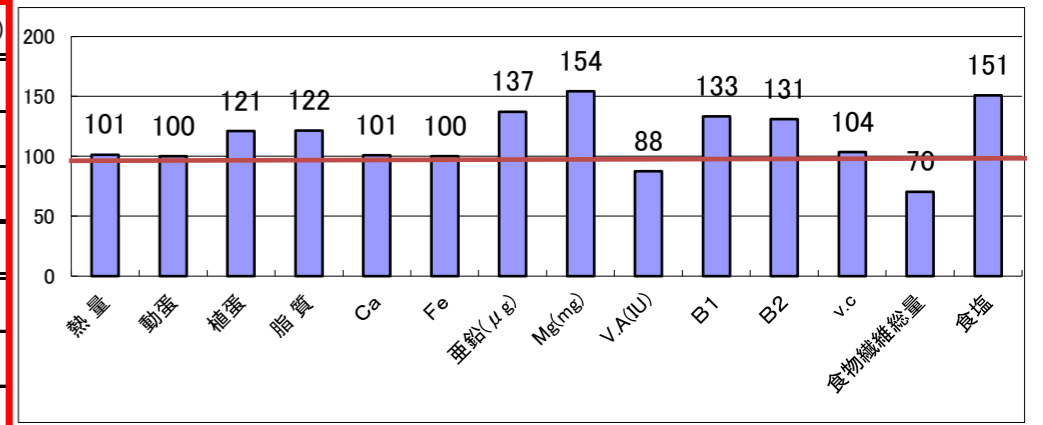
献立名		510食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月11日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豚肉とキャベツの炒め物 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁(豆腐・葱)	606 kcal	小学生食数	摂取量	606	17	9.4	21.0	334	1.88	3.26
		タンパク質	256	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.2 g	中学生・高校	充足率(%)	93	99	94	116	95	63	163
		脂質	254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		21.0 g	8月17日	摂取量	63	131.4	0.5	0.5	38.5	3.0	3.0
		数量単位	101	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	127	66	127	124	154	66	148	



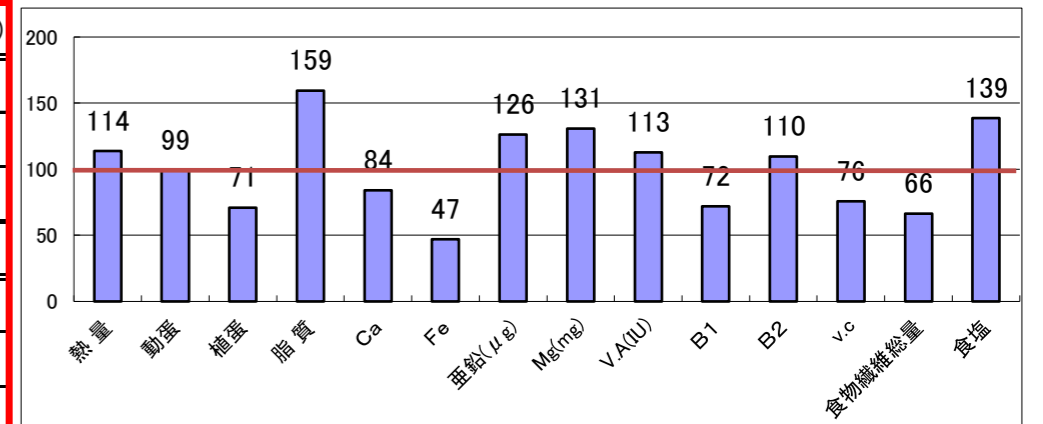
献立名		524食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月12日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ ブロッコリーのツナ和え かたどクリーム	660 kcal	小学生食数	摂取量	660	17	8.9	26.5	321	1.66	2.54
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.1 g	中学生・高校	充足率(%)	102	101	89	147	92	55	127
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		26.5 g	8月17日	摂取量	71	325.6	0.3	0.6	55.1	4.7	1.5
		数量単位	244	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	143	163	85	139	220	104	77	



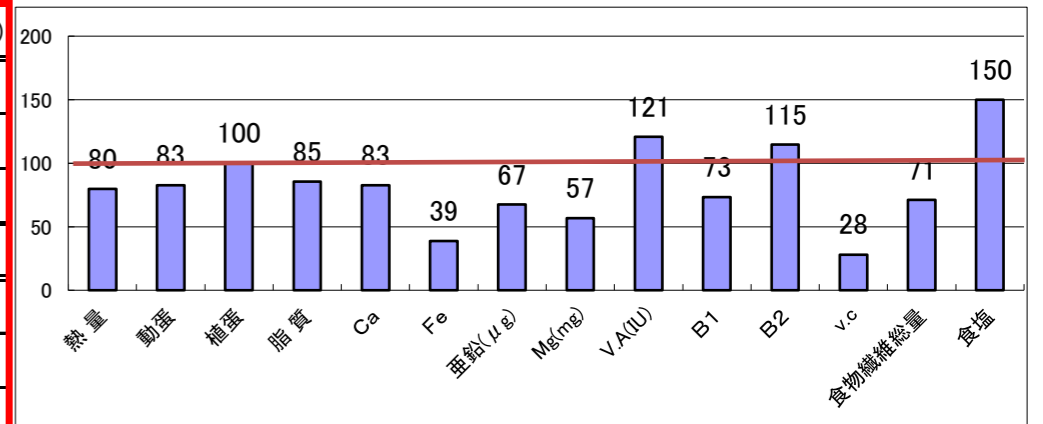
献立名		496食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月13日水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 もやしのサラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	660 kcal	小学生食数	摂取量	660	17	12.1	21.9	354	3.00	2.75
		タンパク質	260	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		29.1 g	中学生・高校	充足率(%)	101	100	121	122	101	100	137
		脂質	236		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
8月17日	味噌汁(小松菜・あげ)	21.9 g	小学生食数	摂取量	77	175.4	0.5	0.5	25.9	3.2	3.0
		数量 単位	260	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			中学生・高校	充足率(%)	154	88	133	131	104	70	151
			236								



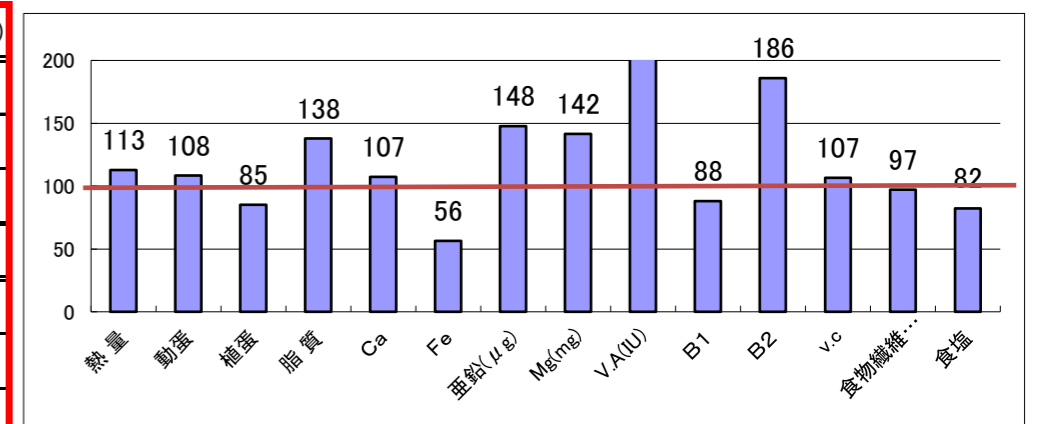
献立名		493食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月14日木曜日	ぎゅうにゅう エスカロップ 大根のレモン和え	740 kcal	小学生食数	摂取量	740	17	7.1	28.7	294	1.41	2.53
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.0 g	中学生・高校	充足率(%)	114	99	71	159	84	47	126
		脂質	224		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
8月17日	大根のレモン和え	28.7 g	小学生食数	摂取量	65	225.8	0.3	0.4	18.9	3.0	2.8
		数量 単位	269	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			中学生・高校	充足率(%)	131	113	72	110	76	66	139
			224								



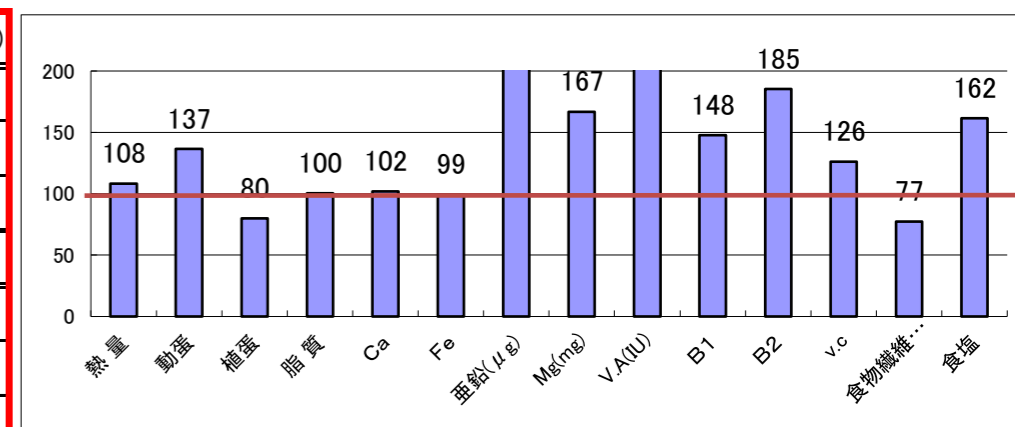
献立名		503食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月15日金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン なしのゼリー	564 kcal	小学生食数	摂取量	564	14	10.0	15.4	289	1.16	1.35
		タンパク質	251	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.0 g	中学生・高校	充足率(%)	80	83	100	85	83	39	67
		脂質	252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
8月17日	なしのゼリー	15.4 g	小学生食数	摂取量	28	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.0
		数量 単位	251	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			中学生・高校	充足率(%)	57	121	73	115	28	71	150
			252								



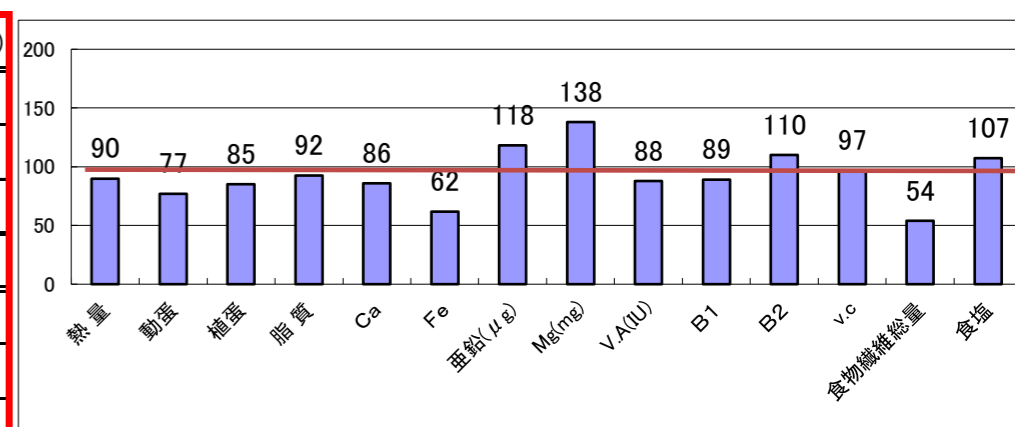
献立名		470食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月19日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン マカロニグラタン かぼちゃのサラダ 春雨スープ	734 kcal	小学生食数	摂取量	734	18	8.5	24.8	376	1.69	2.95
		タンパク質	216	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.9 g	中学生・高校	充足率(%)	113	108	85	138	107	56	148
		脂質	254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
8月17日	春雨スープ	24.8 g	小学生食数	摂取量	71	564.9	0.4	0.7	26.7	4.4	1.6
		数量 単位	216	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			中学生・高校	充足率(%)	142	282	88	186	107	97	82
			254								



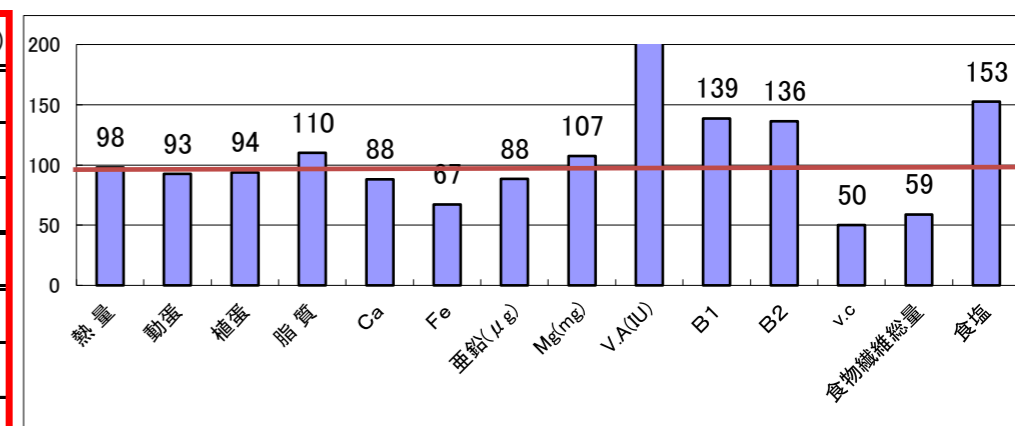
献立名		500食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
9月20日水曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 棒棒鶏 卵のスープ	小学生食数	704 kcal	摂取量	23	8.0	18.1	357	2.98	4.33	
		247	タンパク質	基準量	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	31.2 g	充足率(%)	137	80	100	102	99	217	
		253	脂質	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		8月17日	18.1 g	摂取量	506.9	0.6	0.7	31.5	3.5	3.2	
		213	数量単位	基準量	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	167	253	148	185	126	77	162	



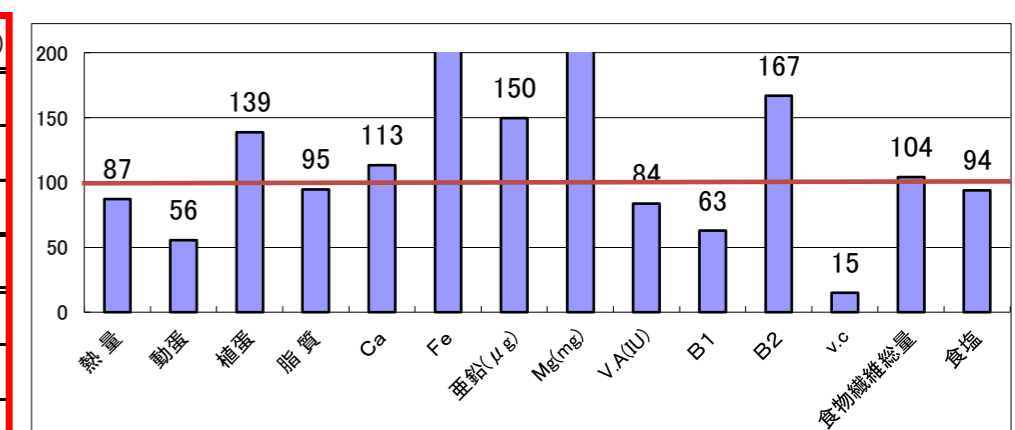
献立名		503食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
9月21日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 韓国風サラダ 芋のみそ汁 きのこの信田煮	小学生食数	584 kcal	摂取量	13	8.5	16.6	301	1.86	2.36	
		249	タンパク質	基準量	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	21.6 g	充足率(%)	77	85	92	86	62	118	
		254	脂質	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		8月17日	16.6 g	摂取量	175.8	0.4	0.4	24.2	2.4	2.1	
		178	数量単位	基準量	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	138	88	89	110	97	54	107	



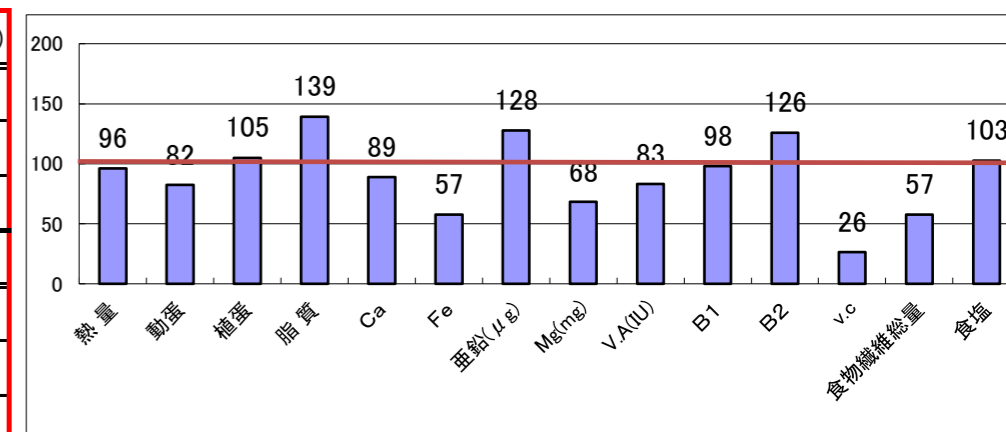
献立名		522食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
9月22日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース 蒸しパン	小学生食数	637 kcal	摂取量	16	9.4	19.8	308	2.01	1.77	
		273	タンパク質	基準量	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	25.1 g	充足率(%)	93	94	110	88	67	88	
		249	脂質	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		8月17日	19.8 g	摂取量	617.9	0.6	0.5	12.5	2.6	3.1	
		152	数量単位	基準量	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	107	309	139	136	50	59	153	



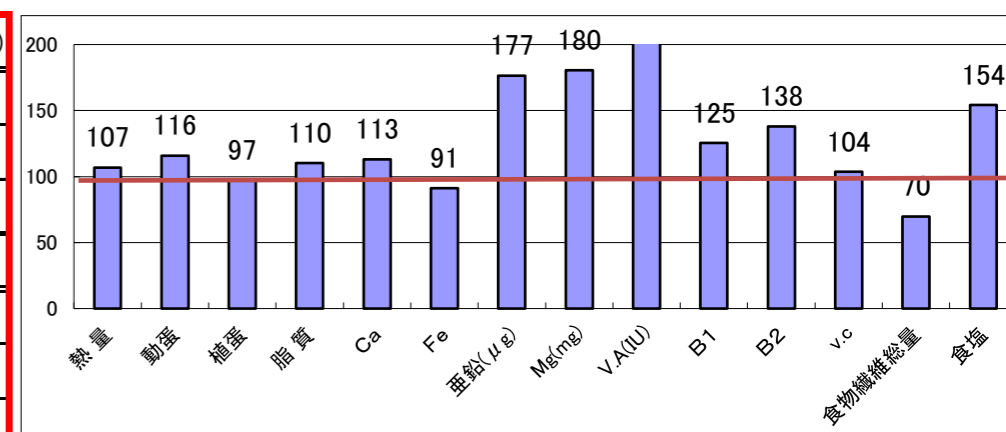
献立名		440食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
9月25日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 いわしのみぞれに ひじきの五目炒め 味噌汁(灯1) 菜の花ふりかけ	小学生食数	642 kcal	摂取量	14	13.9	22.1	397	11.95	2.99	
		226	タンパク質	基準量	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	28.1 g	充足率(%)	56	139	95	113	398	150	
		214	脂質	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		8月18日	22.1 g	摂取量	167.1	0.3	0.7	3.7	4.7	1.9	
		118	数量単位	基準量	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	217	84	63	167	15	104	94	



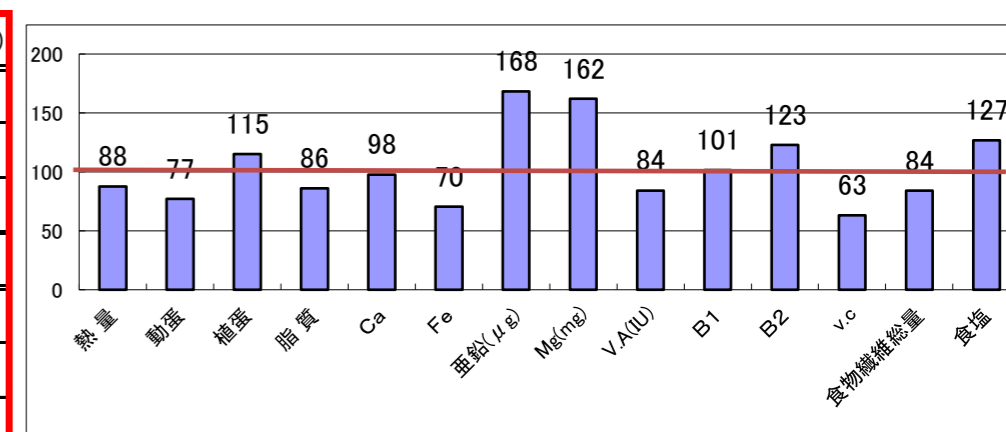
献立名		527食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月26日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーパン ハンバーグ 照り焼きソース ポイルキャベツ わかめスープ	626 kcal	小学生食数	摂取量	626	14	10.5	25.1	312	1.72	2.55
		タンパク質	274	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.5 g	中学生・高校	充足率(%)	96	82	105	139	89	57	128
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		25.1 g	8月18日	摂取量	34	166.3	0.4	0.5	6.6	2.6	2.1
		数量単位	166	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	68	83	98	126	26	57	103	



献立名		526食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月27日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 三色野菜の胡麻和え 豚汁	695 kcal	小学生食数	摂取量	695	20	9.7	19.9	395	2.74	3.53
		タンパク質	273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		29.4 g	中学生・高校	充足率(%)	107	116	97	110	113	91	177
		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)
		19.9 g	8月18日	摂取量	90	492.5	0.5	0.6	25.9	3.1	3.1
		数量単位	159	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	180	246	125	138	104	70	154	



献立名		526食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月28日 木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁(玉葱)	569 kcal	小学生食数	摂取量	569	13	11.5	15.5	342	2.11	3.36
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.6 g	中学生・高校	充足率(%)	88	77	115	86	98	70	168
		脂質	255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		15.5 g	8月18日	摂取量	81	168.5	0.4	0.5	15.8	3.8	2.5
		数量単位	143	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	162	84	101	123	63	84	127	



献立名		463食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
9月29日 金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん みたらし団子	710 kcal	小学生食数	摂取量	710	14	12.8	18.4	289	2.21	2.26
		タンパク質	274	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		26.4 g	中学生・高校	充足率(%)	109	80	128	102	83	74	113
		脂質	189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		18.4 g	8月18日	摂取量	62	204.4	0.4	0.5	4.4	4.2	4.3
		数量単位	166	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	124	102	109	132	18	93	213	

