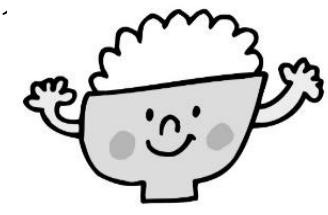




9月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
エネルギー = 653Kcal
たんぱく質 = 25.4g
しじつ = 20.2g
(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。



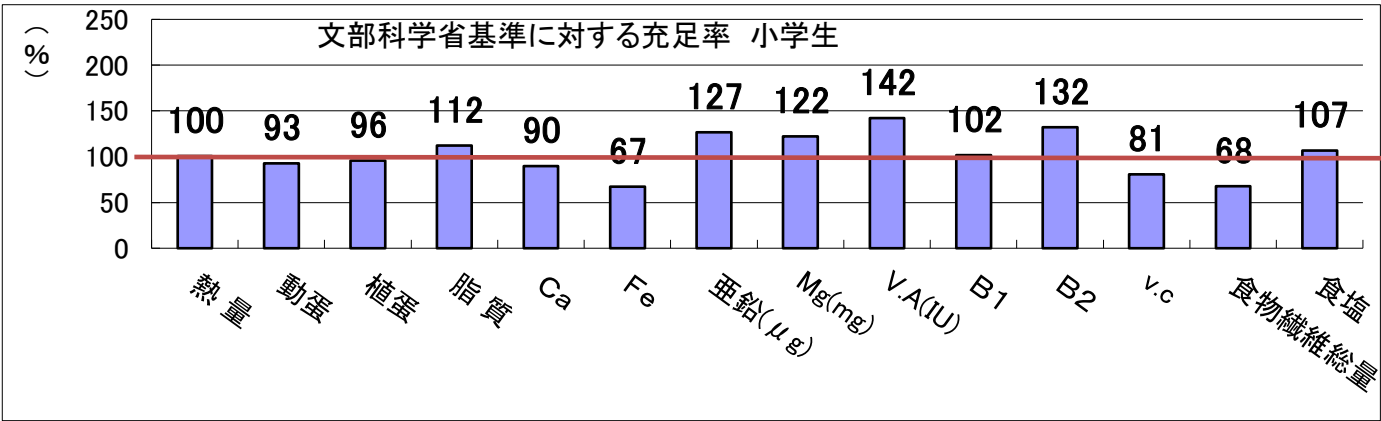
弟子屈町学校給食センター

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	しゅしよく	ふくしよく			
1 日 月 曜	ごはん	とかちだいずコロッケ	こめ パンこ・いも・こむぎこ・あぶら・さとう	だいず	たまねぎ
		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
		かみなりじる	あぶら	★ とうふ	ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・ながねぎ
2 日 火 曜	コッペスライス	ブロッコリーのツナあえ	こむぎこ 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
		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
		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
3 日 水 曜	ごはん	すきやきふうに	こめ さとう・あぶら	ぶたにく・こうやとうふ	たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
		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
4 日 木 曜	ごはん	ハヤシライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう・あぶら	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	
		サワーキャベツ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
5 日 金 曜	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・たけのこ
				牛乳	
		ストロベリーゼリー	さとう・みずあめ		ストロベリーピューレ(いちご)
8 日 月 曜	ごはん	さばのみそに	こめ さとう・でんぷん	さば	
		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
		ぶたじる	いも	★ とうふ・ぶたにく	つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが
9 日 火 曜	チーズロールパン	マカロニグラタン	こむぎこ マカロニ・でんぷん・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
		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
		たまねぎのスープ		とりにく	★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
10 日 水 曜	ごはん	はるまき	こめ こむぎこ・あぶら・でんぷん・みずあめ・さとう・はるさめ	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう	たけのこ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・しいたけ・きくらげ
		かんこくふうサラダ	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
		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
11 日 木 曜	ごはん	おやかどん	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
		こまつなのおひたし		かつお 牛乳	こまつな・もやし・ぶなしめじ
		みそしる(ダシ)		あげ	だいこん・にんじん
12 日 金 曜	うどん	ぶたにく ときのこのあんかけうどん	うどん・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・たまご・あげ・こうやとうふ	★ しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが
				牛乳	
		じゃがいものそぼろに	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
16 日 火 曜	コッペスライス	カボチャコロッケ	こむぎこ さとう・こむぎこ・ばんこ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・だいず	かぼちゃ・パプリカ
		ポトフ	いも	とりにく・ウインナー 牛乳(おっぱいミルク)	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
17 日 水 曜	ごはん	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
		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
		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
18 日 木 曜	ごはん	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
		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
		みそしる(いも)	いも		にんじん・たまねぎ
19 日 金 曜	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・ながねぎ・しょうが
				牛乳	
		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
22 日 月 曜	ごはん	しろみぎかな のフライ	こめ パンこ・マヨネーズ・あぶら	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
		だいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	だいこん・にんじん・きゅうり
		みそしる(とうふ・ねぎ)		★ とうふ・あげ	ながねぎ
24 日 水 曜	ごはん	とりのてりやき	こめ さとう・でんぷん・あぶら	とりにく	しょうが・にんにく
		ヘルシーサラダ	ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし
		みそしる(たまねぎ)		あげ	たまねぎ・にんじん
25 日 木 曜	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・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
		★ アイスクリーム(牧之瀬牧場)		牛乳	
			さとう・みずあめ	★ せいにゅう(ぎゅうにゅう)	
26 日 金 曜	スパゲッティ	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・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
		コールスローサラダ	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
29 日 月 曜	ごはん	マーボーとうふ	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
		ぎょうざ(2コ)	でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
		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
30 日 火 曜	バーガーパン	メンチカツ	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
		バックソース			
		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

*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。

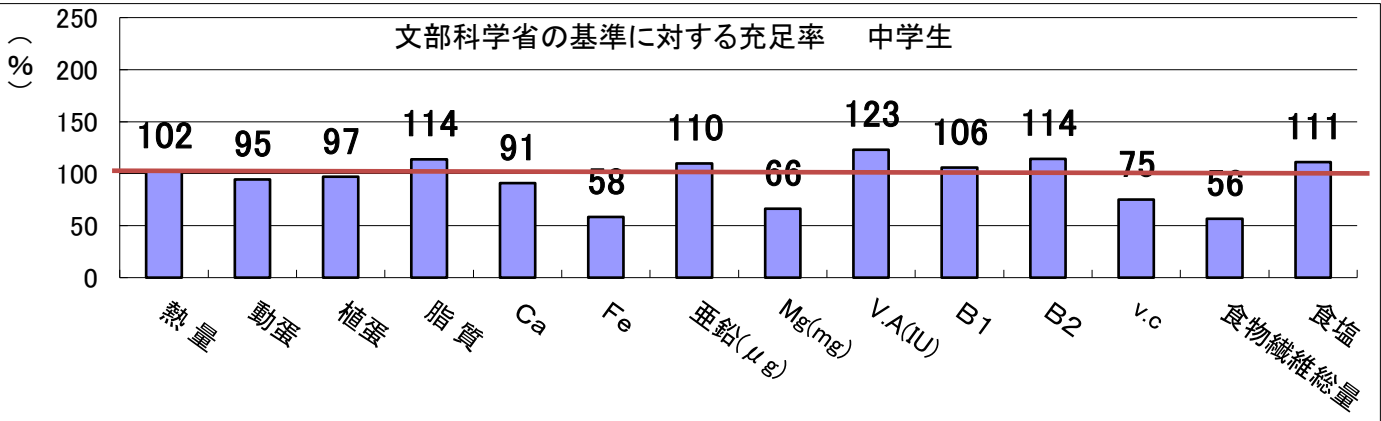
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 252食		熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca (mg)	Fe (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	93	96	112	90	67	127
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	653	15.8	9.6	20.2	314	2.0	2.5
		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	122	142	102	132	81	68	107
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	61	284	0.41	0.53	20	3.0	2.1

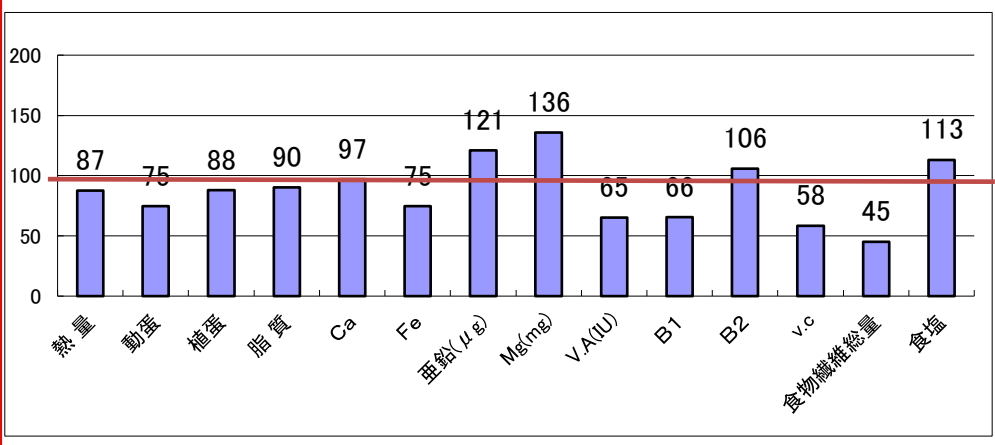


平均摂取量及び充足率(中学生)

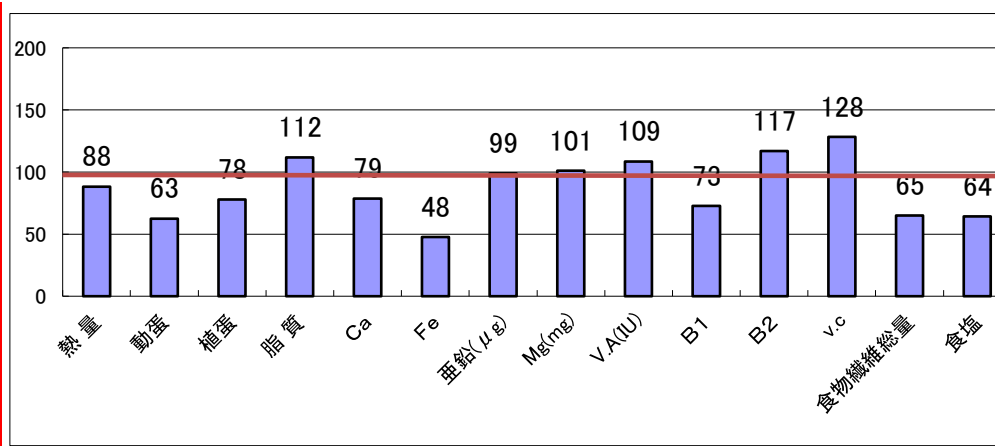
1日平均食数 207食		熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca (mg)	Fe (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	95	97	114	91	58	110
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	849	20.5	12.4	26.2	408	2.6	3.3
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	66	123	106	114	75	56	111
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	80	369.41	0.53	0.69	26.2	4.0	2.8



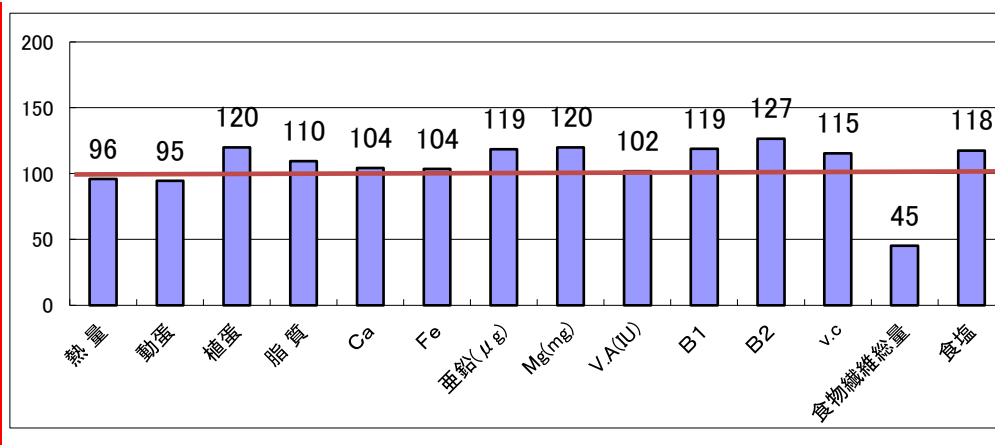
	献立名	483食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月1日月曜日	ぎゅうにゅうごはん 十勝大豆コロッケ 大根ときゅうりの漬物 雷汁	568 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 16.3 g 数量単位	小学生食数 258 中学生・高校 225 8月14日 116	摂取量	568	13	8.8	16.3	339	2.24	2.42
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	87	75	88	90	97	75	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	68	130.6	0.3	0.4	14.6	2.0	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	136	65	66	106	58	45	113



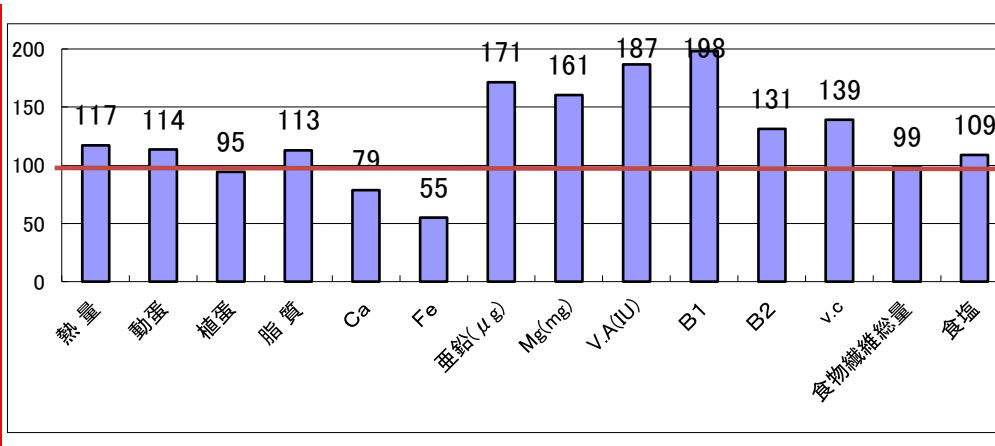
	献立名	470食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月2日火曜日	ぎゅうにゅうコッペスライス ブロッコリーのツナ和え 白菜のスープ パイナップルジャム	574 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 240 中学生・高校 230 8月14日 210	摂取量	574	11	7.8	20.1	275	1.43	1.98
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	63	78	112	79	48	99
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	50	217.0	0.3	0.5	32.1	2.9	1.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	101	109	73	117	128	65	64



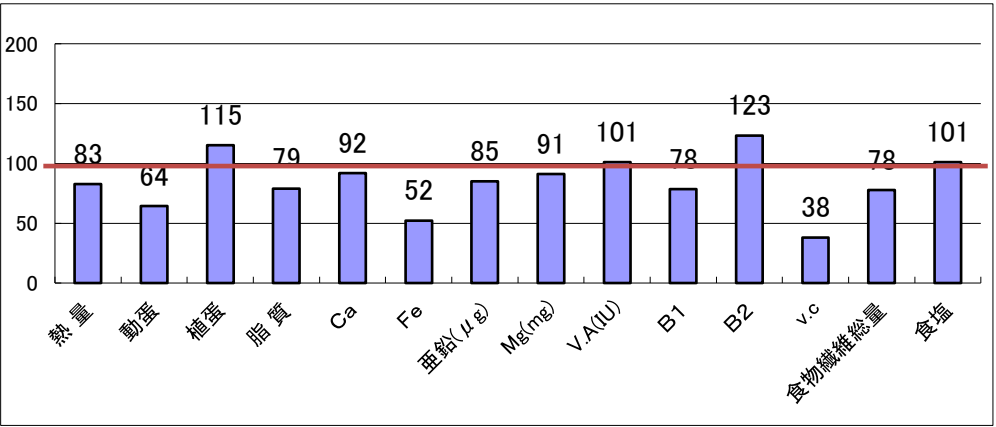
	献立名	427食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月3日水曜日	ぎゅうにゅうごはん すき焼き風煮 ちやしのサラダ(味噌マヨネーズ) 味噌汁(小松菜)	625 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 19.7 g 数量単位	小学生食数 264 中学生・高校 163 8月14日 221	摂取量	625	16	12.0	19.7	365	3.11	2.37
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	95	120	110	104	104	119
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	204.0	0.5	0.5	28.8	2.0	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	120	102	119	127	115	45	118



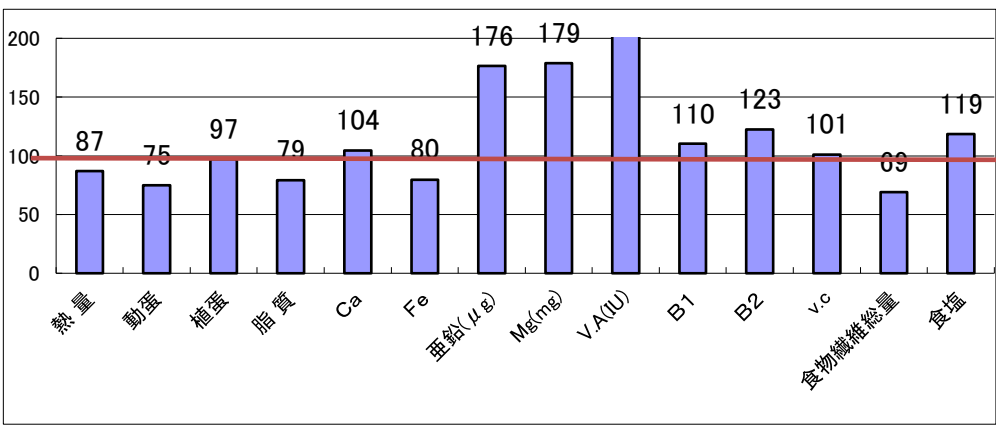
	献立名	428食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月4日木曜日	ぎゅうにゅうハヤシライス サワーキャベツ	762 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 20.3 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 165 8月14日 111	摂取量	762	19	9.5	20.3	276	1.65	3.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	117	114	95	113	79	55	171
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	373.5	0.8	0.5	34.8	4.4	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	161	187	198	131	139	99	109



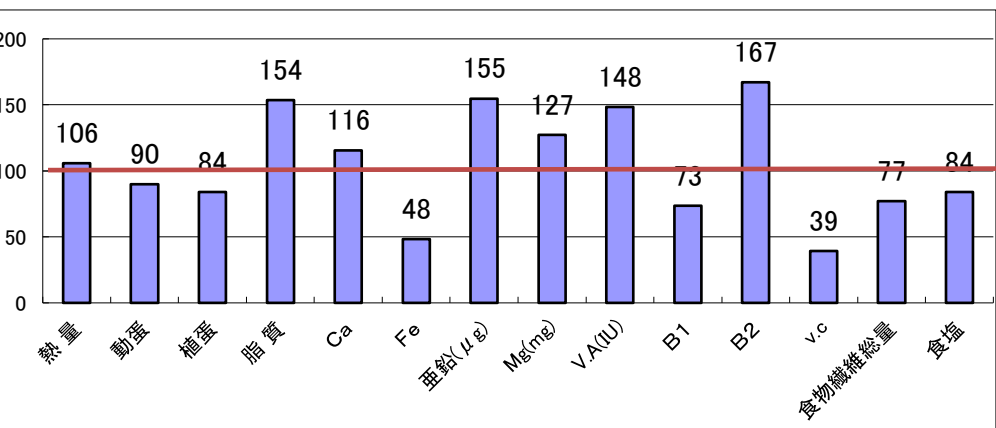
	献立名	449食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月5日 金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ラーメン ストロベリーゼリー	577 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 14.2 g 数量単位	小学生食数 225 中学生・高校 224 8月14日 184	摂取量	577	11	11.5	14.2	321	1.56	1.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	83	64	115	79	92	52	85
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	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



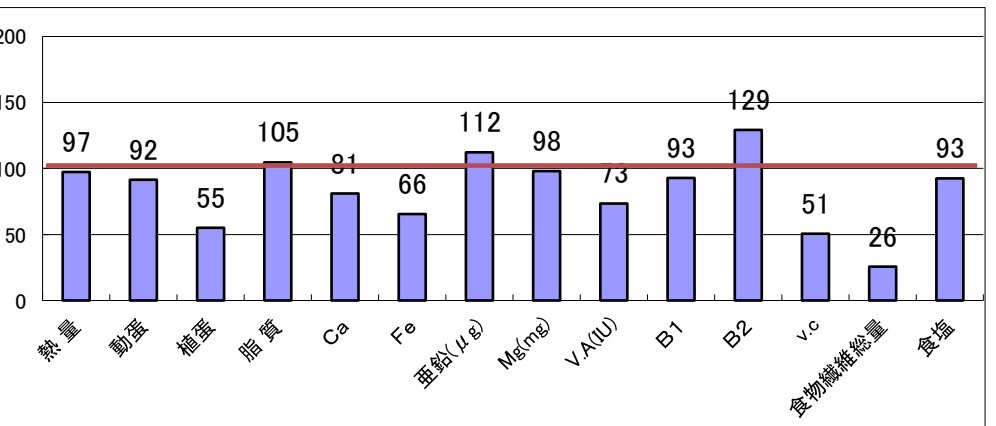
	献立名	494食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月8日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 三色野菜の胡麻和え 豚汁 さばの味噌煮	713 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 25.0 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 231 8月14日 108	摂取量	713	20	9.7	25.0	365	2.39	3.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	87	75	97	79	104	80	176
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	90	457.9	0.4	0.5	25.3	3.1	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	179	229	110	123	101	69	119



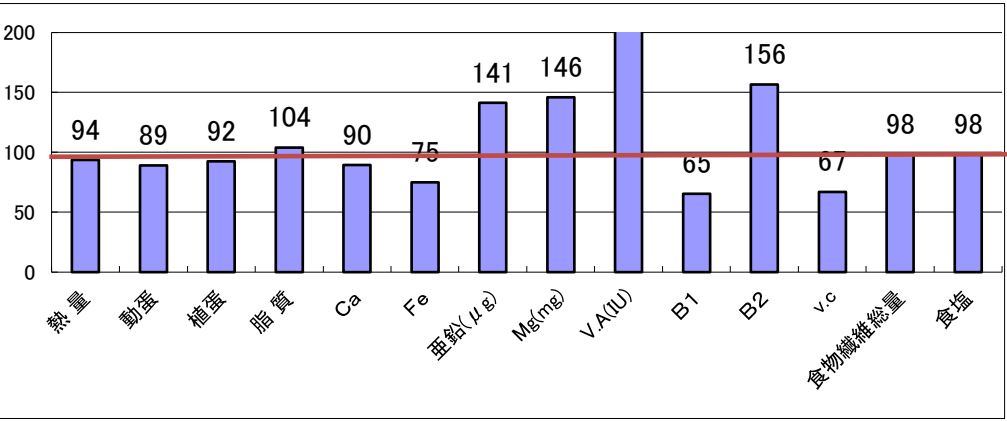
	献立名	491食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月9日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン マカロニグラタン シーチキンサラダ 玉葱のスープ	688 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 27.7 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 229 8月14日 232	摂取量	688	15	8.4	27.7	404	1.44	3.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	90	84	154	116	48	155
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	64	296.8	0.3	0.7	9.8	3.5	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	127	148	73	167	39	77	84



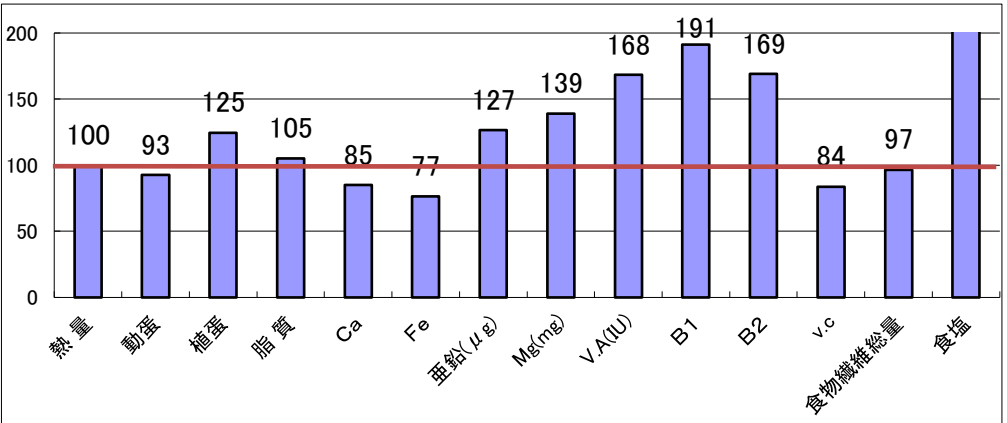
	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月10日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 春巻き 韓国風サラダ わかめスープ	633 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 264 中学生・高校 228 8月14日 168	摂取量	633	16	5.5	18.9	283	1.97	2.25
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	92	55	105	81	66	112
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	146.9	0.4	0.5	12.7	1.2	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	98	73	93	129	51	26	93



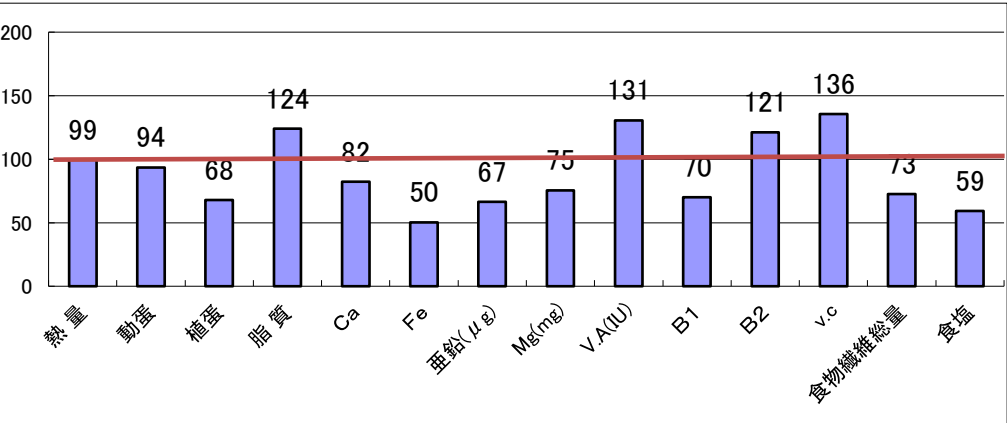
	献立名	469食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月11日木曜日	ぎゅうにゅう親子丼 お浸し（小松菜・もやし） 味噌汁（大根）	609 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 207 8月14日 148	摂取量	609	15	9.2	18.7	313	2.25	2.82
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	89	92	104	90	75	141
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	73	419.4	0.3	0.6	16.8	4.4	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	146	210	65	156	67	98	98



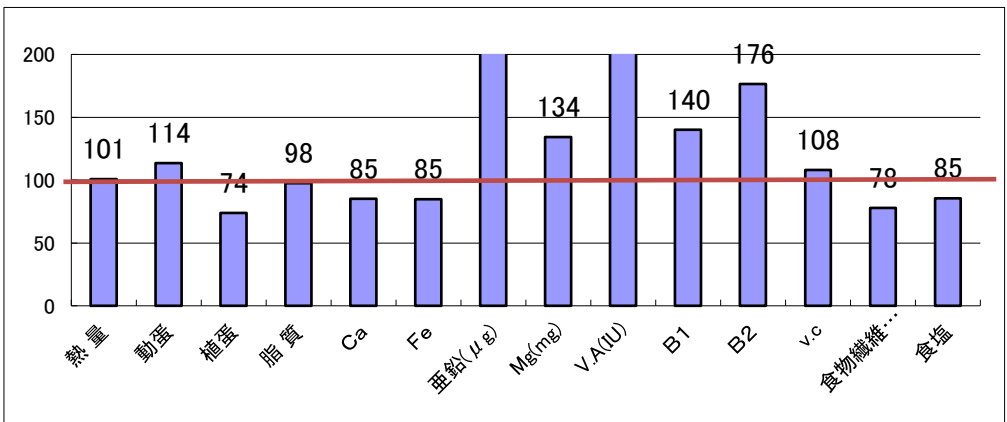
	献立名	434食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月12日金曜日	ぎゅうにゅう豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	648 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 232 中学生・高校 202 8月14日 163	摂取量	648	16	12.5	18.9	298	2.30	2.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	93	125	105	85	77	127
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	336.6	0.8	0.7	20.9	4.3	4.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	139	168	191	169	84	97	210



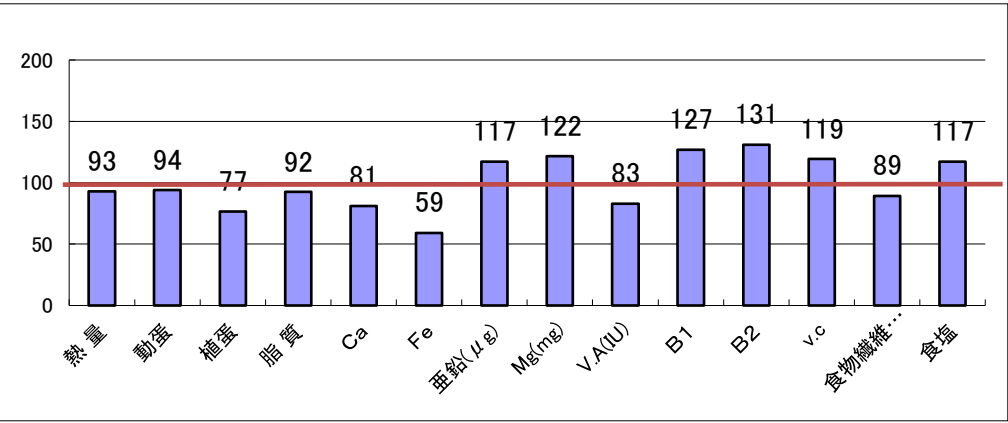
	献立名	486食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月16日火曜日	牛乳（弟子屈産 おっぱいミルク） コッペスライス ポトフ かぼちゃのコロッケ りんごジャム	646 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 22.3 g 数量単位	小学生食数 258 中学生・高校 228 8月14日 222	摂取量	646	16	6.8	22.3	288	1.50	1.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	94	68	124	82	50	67
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	38	261.1	0.3	0.5	33.9	3.3	1.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	75	131	70	121	136	73	59



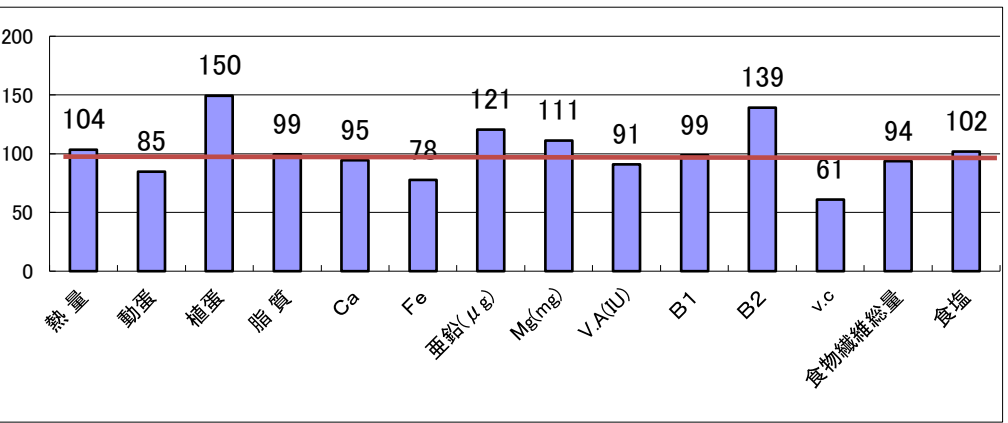
	献立名	466食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月17日水曜日	ぎゅうにゅうパイコー飯 ナムル たまごスープ	656 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 17.6 g 数量単位	小学生食数 239 中学生・高校 227 8月14日 190	摂取量	656	19	7.4	17.6	298	2.55	4.08
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	114	74	98	85	85	204
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	533.3	0.6	0.7	27.0	3.5	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	134	267	140	176	108	78	85



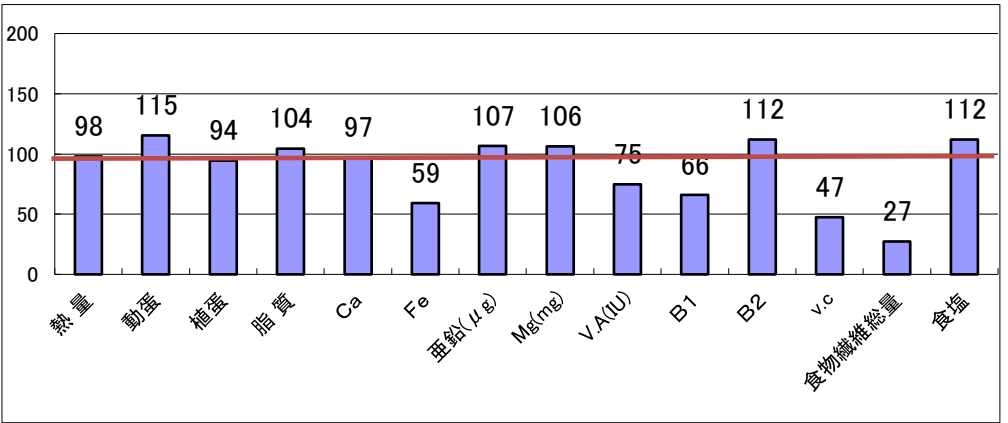
	献立名	467食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月18日 木曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と豚肉の煮物 お浸し(ほうれん草・もやし) 味噌汁(じゃが芋)	605 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 16.6 g 数 量 単位	小学生食数 239 中学生・高校生 228 8月14日 146	摂取量	605	16	7.7	16.6	283	1.78	2.35
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	94	77	92	81	59	117
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	166.2	0.5	0.5	29.8	4.0	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	122	83	127	131	119	89	117



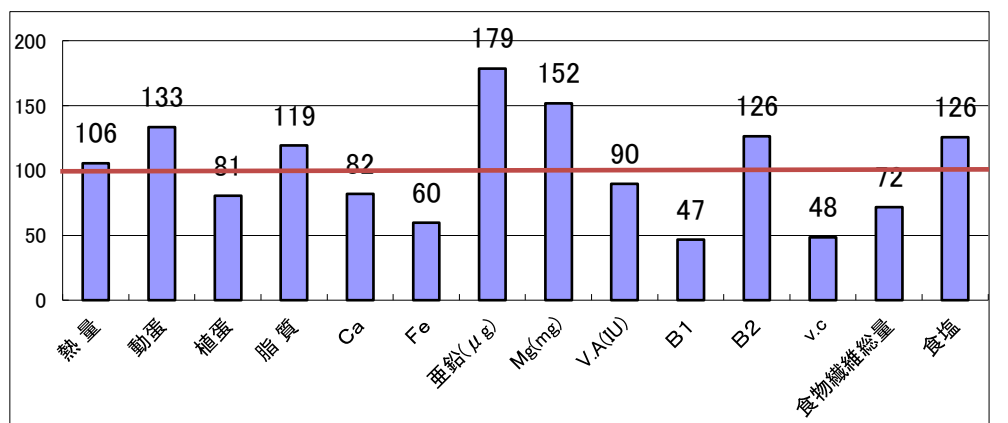
	献立名	414食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月19日 金曜日	ぎゅうにゅう味噌野菜ラーメン ゼリー和え	673 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 17.9 g 数 量 単位	小学生食数 190 中学生・高校生 224 8月14日 240	摂取量	673	14	15.0	17.9	331	2.33	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	85	150	99	95	78	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	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



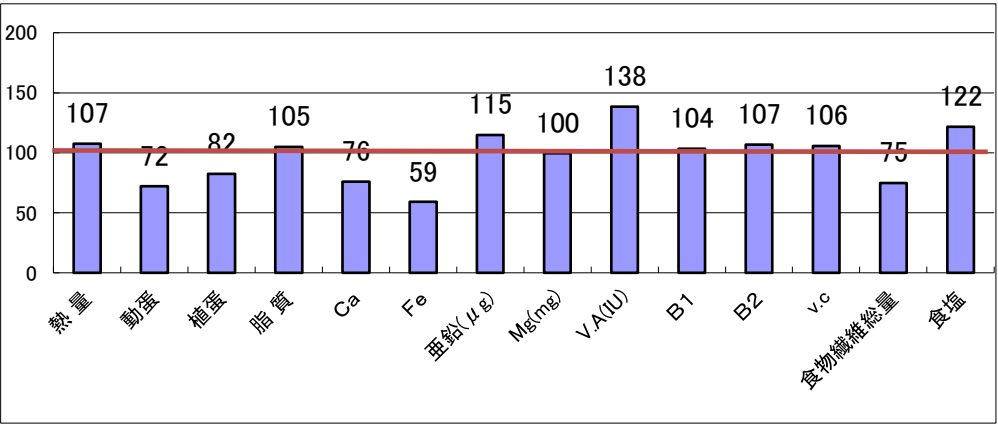
	献立名	491食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月22日 月曜日	ぎゅうにゅうごはん 白身魚のフライ1 大根の中華和え 味噌汁(豆腐・葱)	638 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 18.8 g 数 量 単位	小学生食数 262 中学生・高校生 229 8月14日 124	摂取量	638	20	9.4	18.8	340	1.77	2.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	115	94	104	97	59	107
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	53	149.5	0.3	0.4	11.9	1.2	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	106	75	66	112	47	27	112



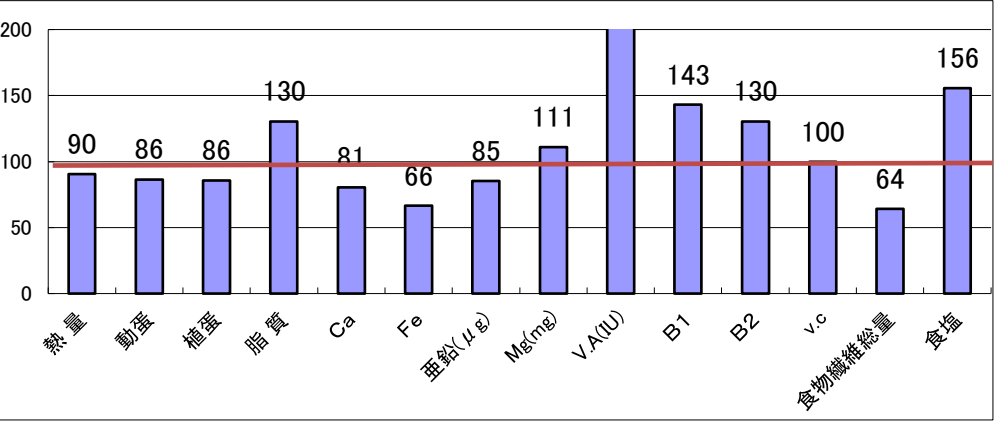
	献立名	491食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月24日 水曜日	ぎゅうにゅうごはん 鶏の照り焼き ヘルシーサラダ 味噌汁(玉葱・あげ)2	686 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 21.4 g 数 量 単位	小学生食数 263 中学生・高校生 228 8月14日 246	摂取量	686	23	8.1	21.4	287	1.79	3.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	133	81	119	82	60	179
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	76	179.1	0.2	0.5	12.1	3.2	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	152	90	47	126	48	72	126



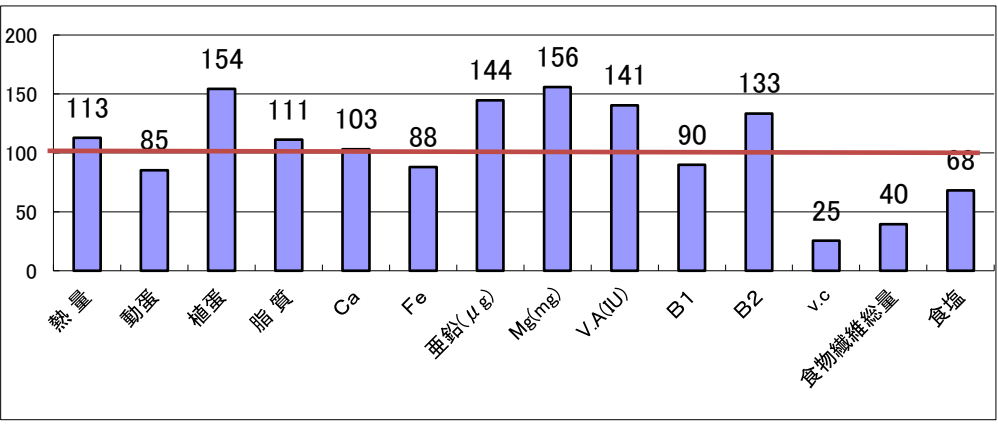
	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月25日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー アイスクリーム	852 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 25.4 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 230 8月14日 99	摂取量	852	15	8.2	25.4	266	1.77	2.30
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	107	72	82	105	76	59	115
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	50	276.6	0.4	0.4	26.5	3.4	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	100	138	104	107	106	75	122



	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月26日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース コールスローサラダ	588 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 23.5 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 227 8月14日 156	摂取量	588	15	8.6	23.5	282	1.99	1.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	90	86	86	130	81	66	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	55	648.3	0.6	0.5	24.9	2.9	3.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	111	324	143	130	100	64	156



	献立名	308食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月29日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 餃子(2こ)	733 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 45 8月14日 156	摂取量	733	15	15.4	20.0	360	2.64	2.89
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	113	85	154	111	103	88	144
					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	281.0	0.4	0.5	6.3	1.8	1.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	156	141	90	133	25	40	68



	献立名	426食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月30日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーバンズ メンチカツ パックソース ポイルキャベツ 鶏ときのこのスープ	590 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 19.7 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 164 8月14日 117	摂取量	590	12	9.9	19.7	307	1.80	1.77
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	72	45	99	86	88	60	89
					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	221.6	0.3	0.5	10.6	1.9	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	83	111	79	115	42	42	79

