

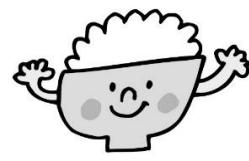


9月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
エネルギー =651Kcal
たんぱく質 =25.3g
しじふ =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。



令和6年 8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	しゅしょく	ふくしょく			
2 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そくせきづけ		かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
		みそしる(いも・にんじん)	いも		にんじん・たまねぎ
3 日 火 曜	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
		とりときのこのスープ		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
		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
4 日 水 曜	ごはん	すきやきふうに	こめ さとう	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(フノリ)		★ とうふ・ふのり	ながねぎ
5 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	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
		とうもろこし(弟子屈産)		牛乳	
					★ とうもろこし
6 日 金 曜	ラーメン	ごもくラーメン	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
		ゼリーあえ		牛乳	
			さとう		もも・みかん・パイナップル・りんごかじゅう
9 日 月 曜	ごはん	さばのしょうがに	こめ さとう	さば	しょうが
		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
10 日 火 曜	チーズロールパン	とりにくのクリームに	こむぎこ・あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぷん	とりにく・ぎゅうにゅう	★ たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ
		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
11 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
12 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・しめじ
		みそしる(ﾀﾞｲﾝ)		あげ	だいこん・にんじん
13 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
		ヨーグルト		牛乳	
				ヨーグルト	
17 日 火 曜	コッペスライス	カボチャコロッケ じゅうごや 十五夜	こむぎこ・いも・パンこ・さとう・あぶら・でんぷん	だいず	かぼちゃ・たまねぎ
		ポトフ 	いも	とりにく・ウインナー 牛乳	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
18 日 水 曜	ごはん	だいこんとぶたにくのもの	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(ナメコ)		★ とうふ	なめこ・ながねぎ
19 日 木 曜	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・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
20 日 金 曜	うどん	みそキムチうどん	うどん	ぶたにく・あぶらあげ	★ 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
		じゃがいものそぼろに		牛乳	
			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
24 日 火 曜	ミルクロールパン	ポテトミートグラタン	こむぎこ バター・いも	ぶたにく・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
		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
		はくさいのスープ		とりにく・ベーコン	★ はくさい・にんじん・しいたけ
25 日 水 曜	ごはん	しろみざかな のフライ	こめ パンこ・マヨネーズ	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
		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(とうふ・ねぎ)		★ とうふ・あげ	ながねぎ
26 日 木 曜	ごはん	ポークカレー てしかがポーク	こめ いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	★ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
		コールスローサラダ 		牛乳	
			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・たまねぎ
27 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
		ストロベリーゼリー		牛乳	
			さとう・みずあめ		ストロベリーピューレ(いちご)
30 日 月 曜	ごはん	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
		はくさいのおひたし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
		みそしる(たまねぎ)		あげ	たまねぎ・にんじん

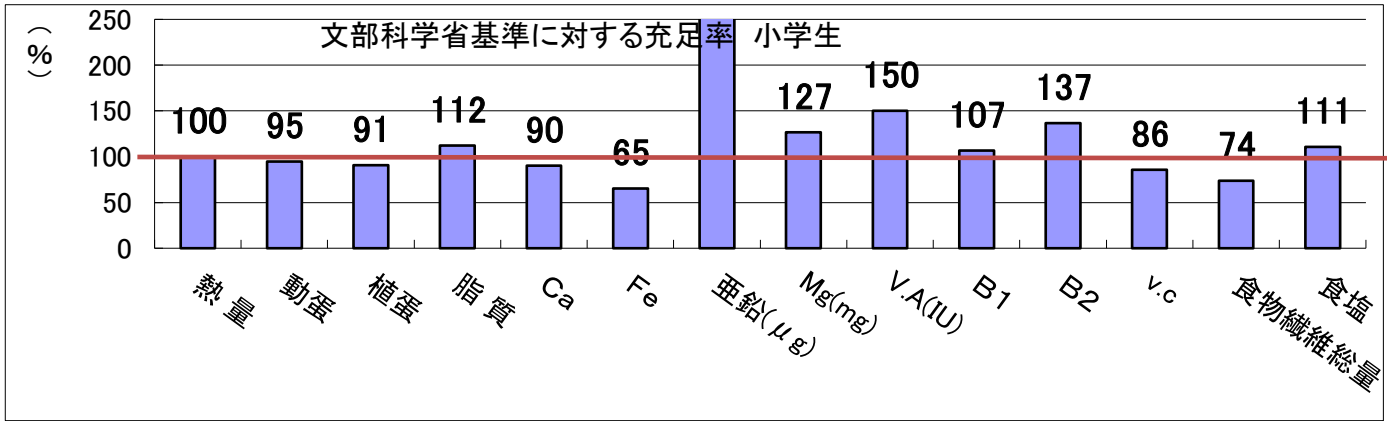
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

弟子屈町学校給食

9月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 262 食 175.6 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	95	91	112	90	65	1627
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	651	16.2	9.1	20.2	316	2.0	32.5
		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	127	150	107	137	86	74	111
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	301	0.43	0.55	21	3.3	2.2

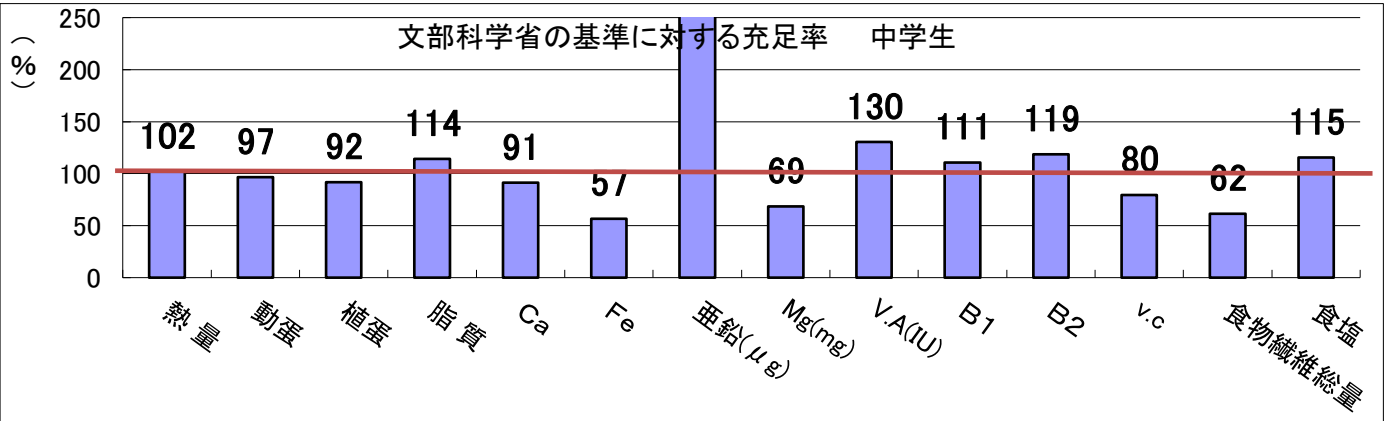


弟子屈町学校給食

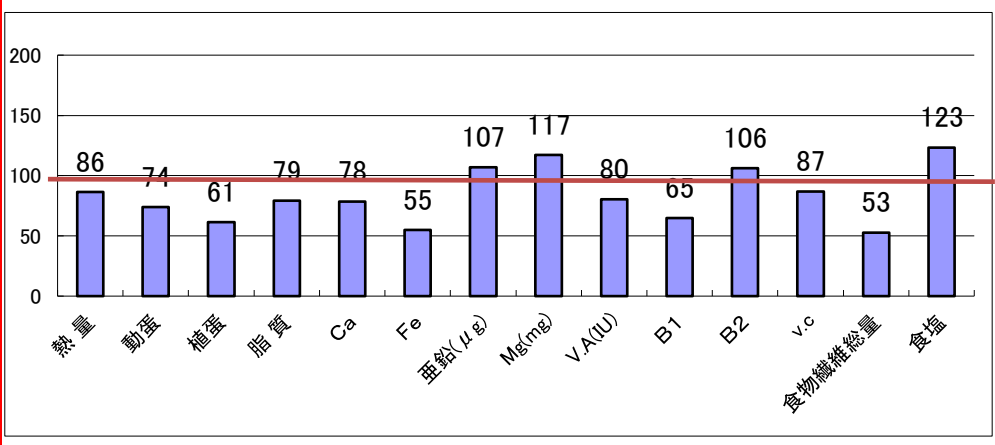
9月

平均摂取量及び充足率(中学生)

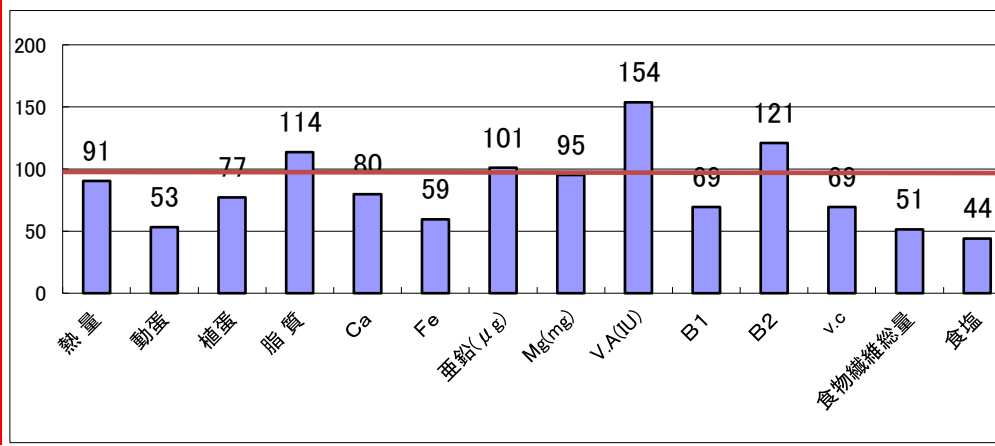
1 日平均食数 198 食 228.2 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	97	92	114	91	57	1410
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	846	21.0	11.8	26.2	410	2.6	42.3
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	69	130	111	119	80	62	115
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	82	390.72	0.55	0.71	27.9	4.3	2.9



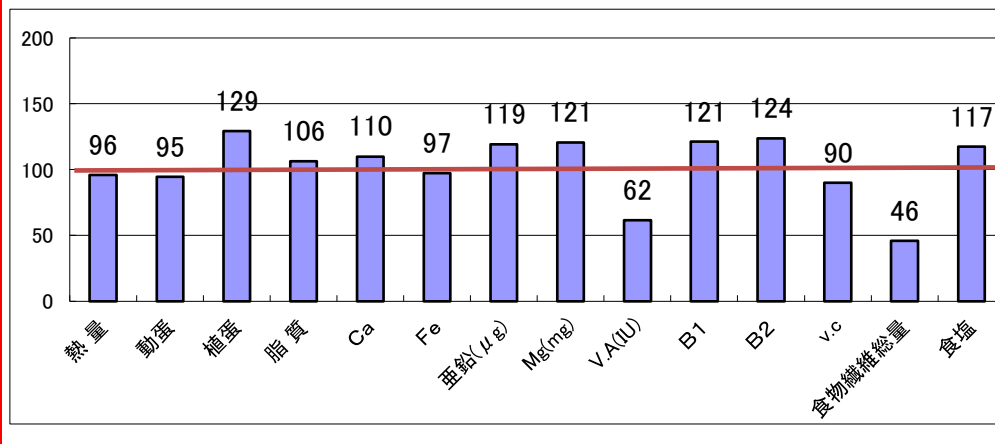
	献立名	488食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月2日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆コロッケ 芋のみそ汁 大根ときゅうりの即席漬け	562 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 14.2 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 221 8月15日 92	摂取量	562	13	6.1	14.2	275	1.64	2.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	86	74	61	79	78	55	107
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	160.9	0.3	0.4	21.7	2.4	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	117	80	65	106	87	53	123



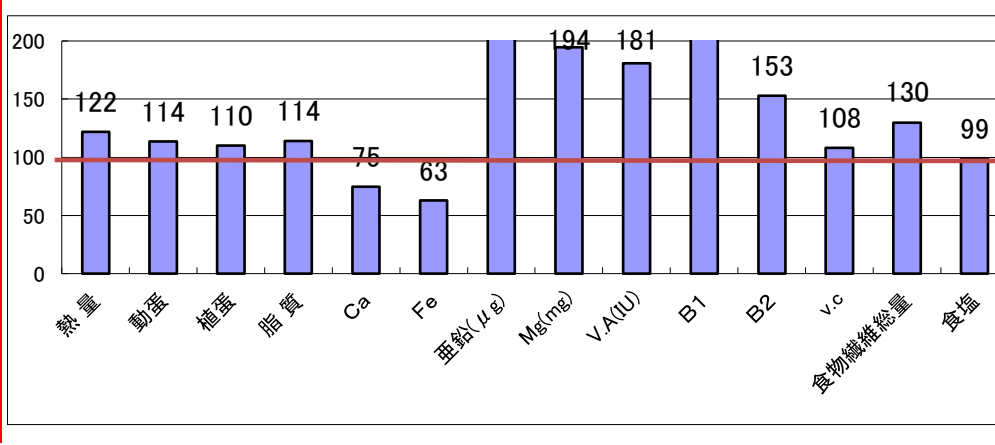
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月3日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ パイナップルジャム	588 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 20.5 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 222 8月15日 210	摂取量	588	9	7.7	20.5	279	1.78	2.02
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	53	77	114	80	59	101
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	48	307.6	0.3	0.5	17.3	2.3	0.9
				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	44



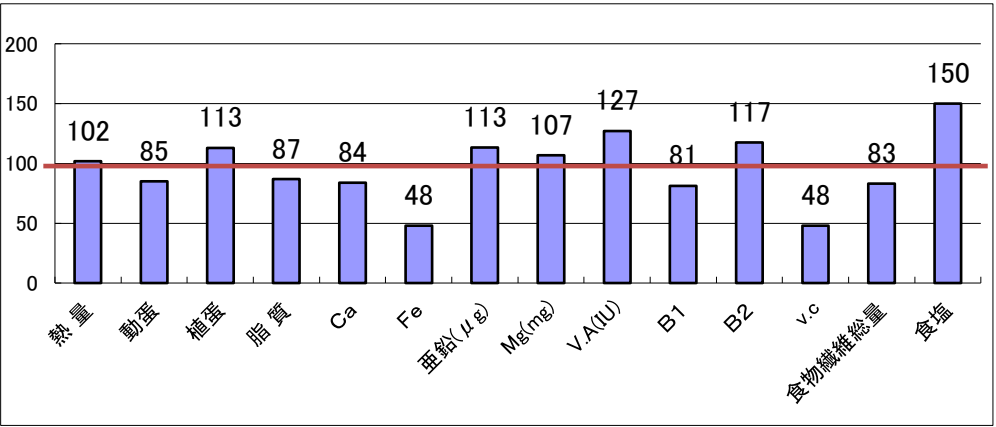
	献立名	426食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月4日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 すき焼き風煮 もやしのサラダ 味噌汁(ふのり) 1	624 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 19.2 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 156 8月15日 215	摂取量	624	16	12.9	19.2	385	2.92	2.39
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	95	129	106	110	97	119
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	123.1	0.5	0.5	22.5	2.1	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	62	121	124	90	46	117



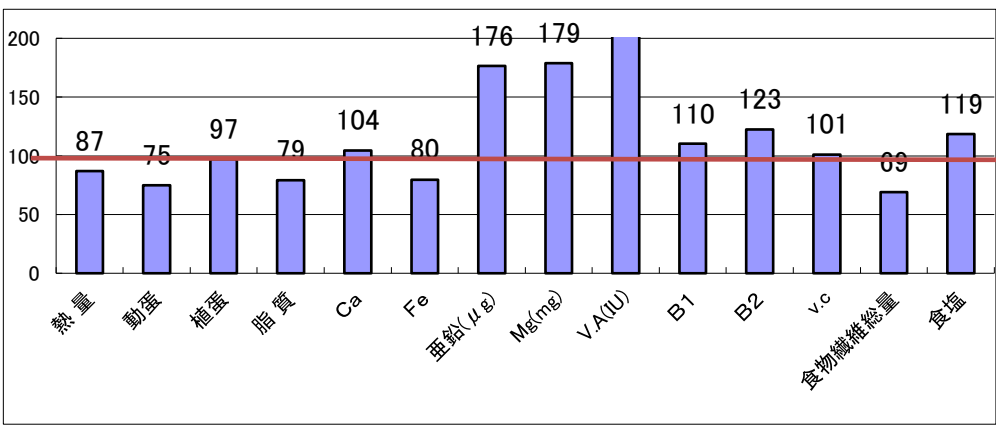
	献立名	400食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月5日木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス とうもろこし	793 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 20.5 g 数量単位	小学生食数 241 中学生・高校 159 8月15日 196	摂取量	793	19	11.0	20.5	261	1.88	573.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	122	114	110	114	75	63	28663
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	97	361.9	0.9	0.6	27.1	5.8	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	194	181	220	153	108	130	99



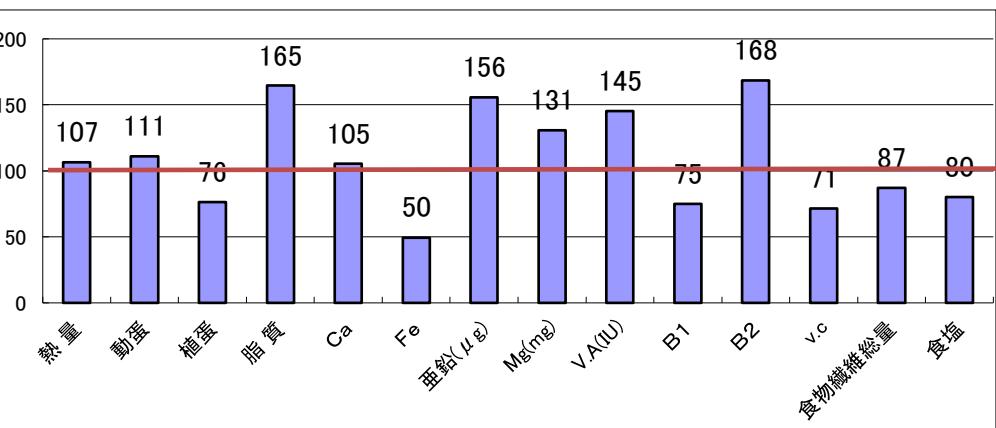
	献立名	396食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月6日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン ゼリー和え	662 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.6 g 数量単位	小学生食数 241 中学生・高校 155 8月15日 219	摂取量	662	14	11.3	15.6	294	1.44	2.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	85	113	87	84	48	113
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	53	254.4	0.3	0.5	12.0	3.7	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	107	127	81	117	48	83	150



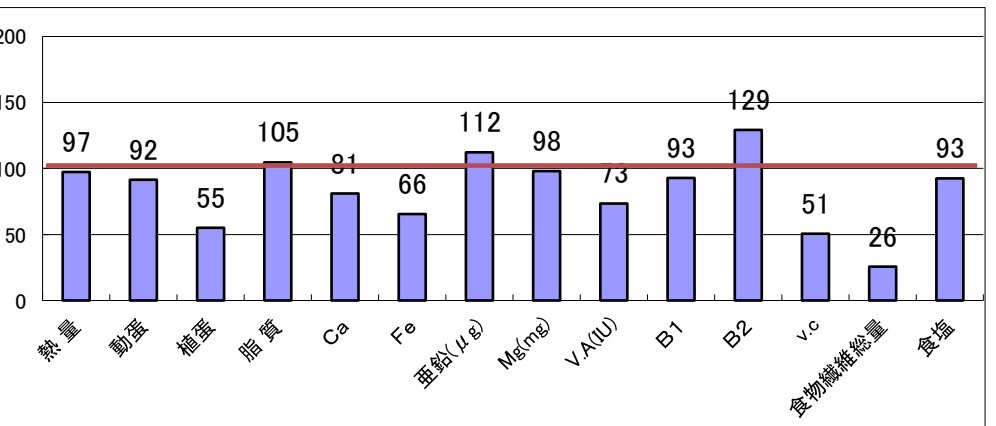
	献立名	470食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月9日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 三色野菜の胡麻和え 豚汁 さばの生姜煮	713 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 24.8 g 数量単位	小学生食数 248 中学生・高校 222 8月15日 108	摂取量	713	20	9.7	24.8	365	2.39	3.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	87	75	97	79	104	80	176
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	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



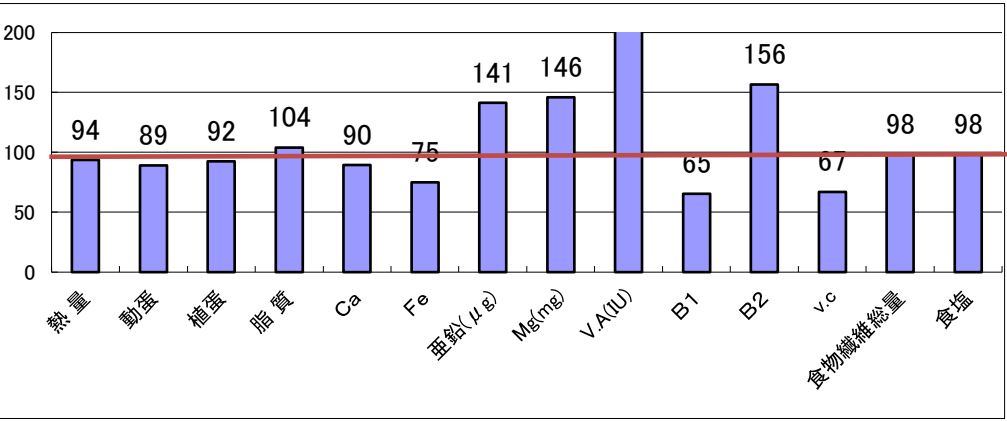
	献立名	477食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月10日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン 鶏肉のクリーム煮 シーチキンサラダ 玉葱のスープ	693 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 29.6 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 206 8月15日 188	摂取量	693	19	7.6	29.6	369	1.49	3.11
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	107	111	76	165	105	50	156
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	65	290.9	0.3	0.7	17.9	3.9	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	131	145	75	168	71	87	80



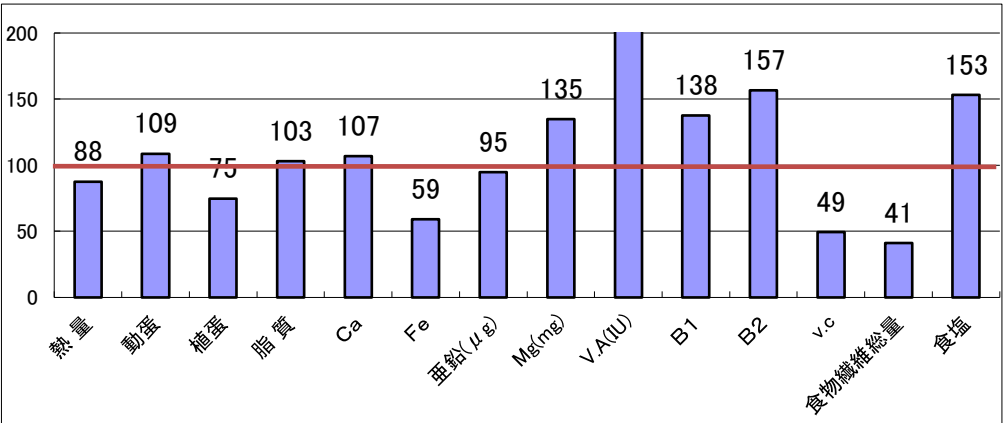
	献立名	475食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月11日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 春巻き 韓国風サラダ わかめスープ	633 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 206 8月15日 168	摂取量	633	16	5.5	18.9	283	1.97	2.25
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	92	55	105	81	66	112
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	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



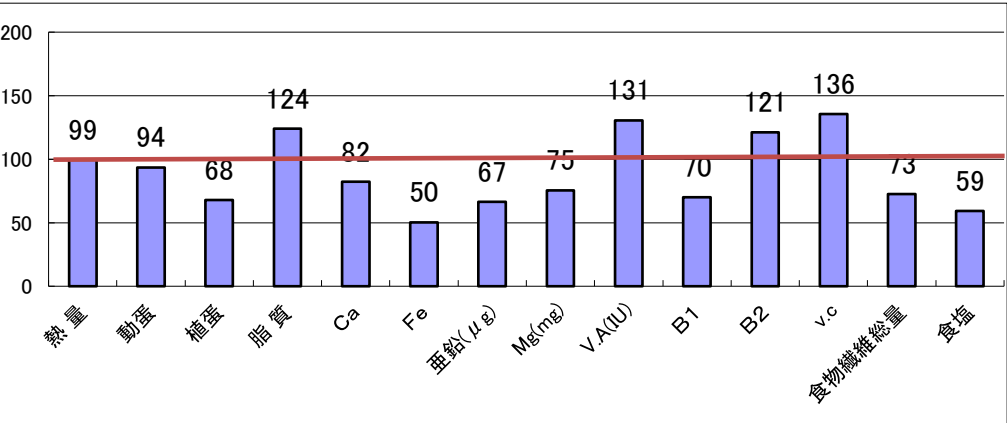
	献立名	473食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月 12日 木曜日	ぎゅうにゅう親子丼 こまつなのおひたし 味噌汁（大根）1	609 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校生 207	摂取量	609	15	9.2	18.7	313	2.25	2.82
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	89	92	104	90	75	141
			8月15日 148		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	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



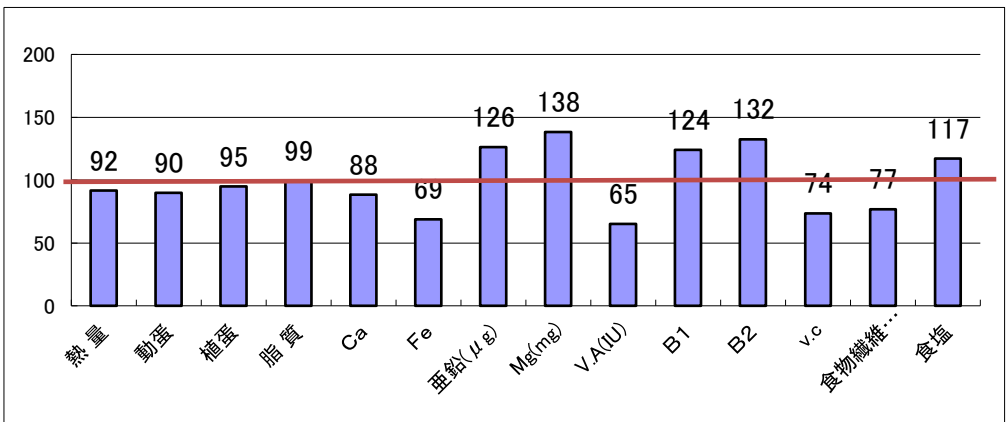
	献立名	457食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月13日金曜日	ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ヨーグルト	570 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 240 中学生・高校生 217 8月15日 139	摂取量	570	18	7.5	18.5	374	1.77	1.89
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	109	75	103	107	59	95
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	604.3	0.6	0.6	12.3	1.9	3.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	302	138	157	49	41	153



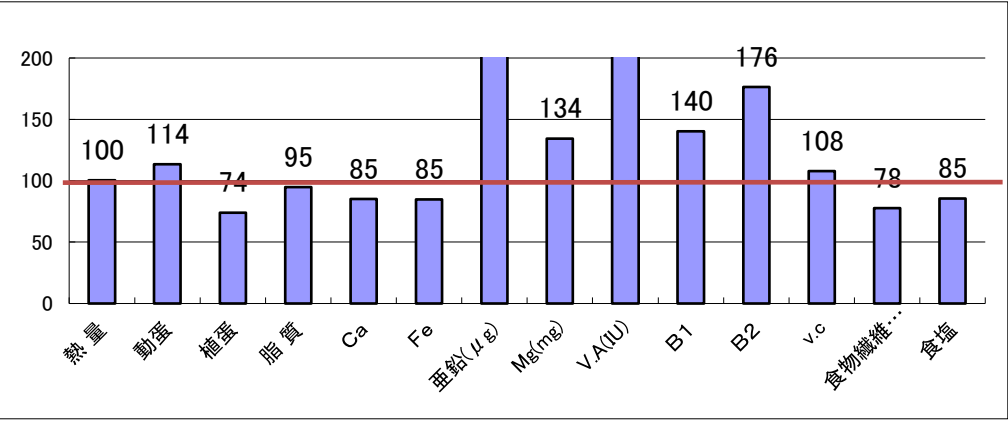
	献立名	486食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月17日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポトフ かぼちゃのコロッケ りんごジャム	646 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 22.3 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校生 220 8月15日 222	摂取量	646	16	6.8	22.3	288	1.50	1.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	94	68	124	82	50	67
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	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	



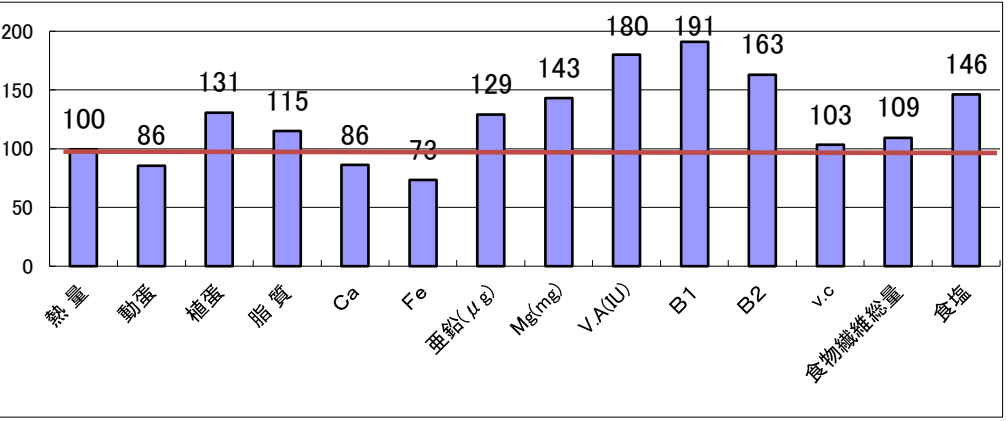
	献立名	491食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月18日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁（ナメ）1	596 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 17.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 221 8月15日 157	摂取量	596	15	9.5	17.9	309	2.06	2.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	90	95	99	88	69	126
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	69	130.3	0.5	0.5	18.4	3.5	2.3	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	138	65	124	132	74	77	117	



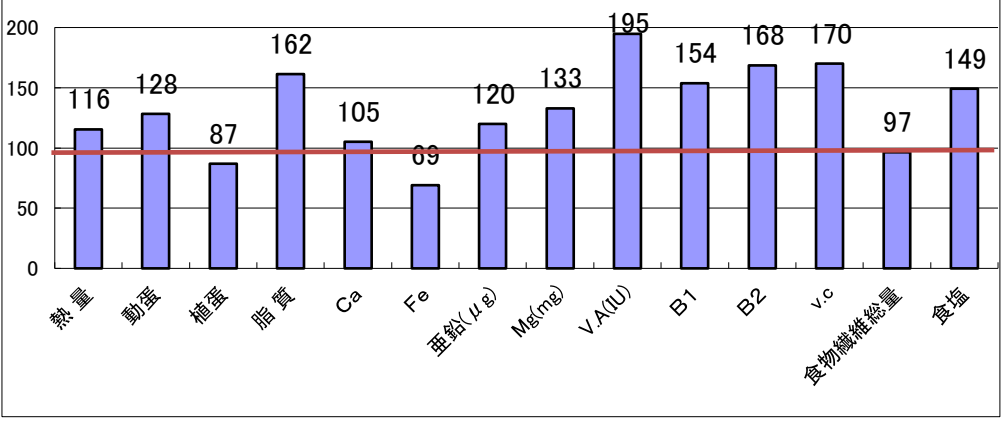
	献立名	486食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月19日木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 ナムル 卵のスープ	652 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 17.1 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 220 8月15日 189	摂取量	652	19	7.4	17.1	298	2.55	4.08
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	114	74	95	85	85	204
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	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



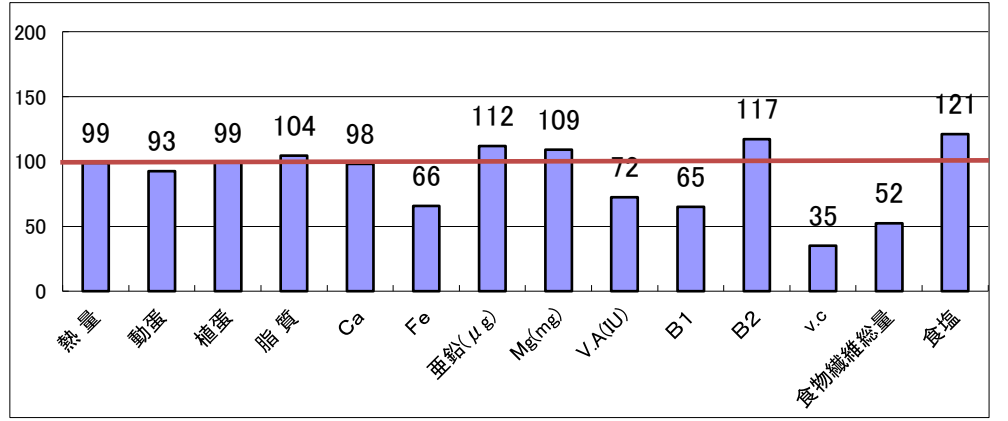
	献立名	487食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月20日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌キムチうどん じゃが芋のそぼろ煮	647 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 20.7 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 218 8月15日 160	摂取量	647	15	13.1	20.7	301	2.20	2.59
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	86	131	115	86	73	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	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



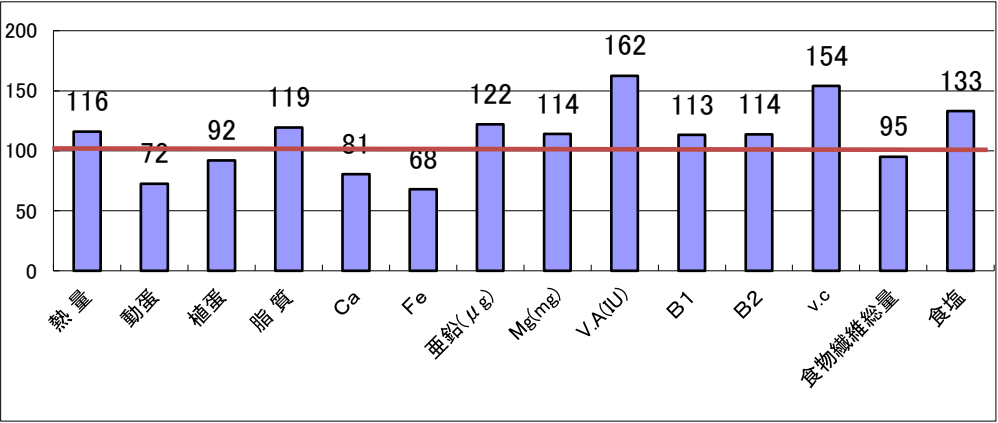
	献立名	489食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月24日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ポテトミートグラタン ブロッコリーのツナ和え 白菜（道産）のスープ	751 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 29.1 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 221 8月15日 253	摂取量	751	22	8.7	29.1	368	2.08	2.40
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	128	87	162	105	69	120
					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	389.8	0.6	0.7	42.5	4.3	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	133	195	154	168	170	97	149



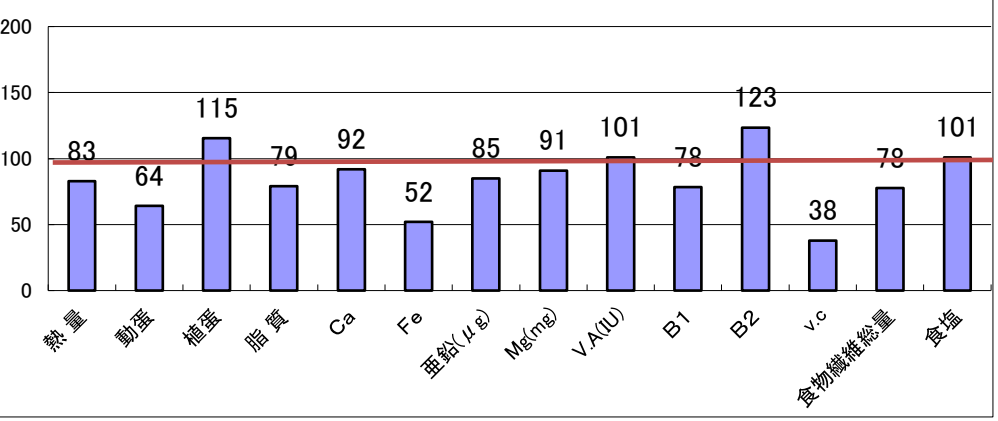
	献立名	490食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月25日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ ヘルシーサラダ 味噌汁（豆腐・葱）	641 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 18.8 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 220 8月15日 151	摂取量	641	16	9.9	18.8	343	1.97	2.24
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	93	99	104	98	66	112
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	54	144.8	0.3	0.5	8.7	2.4	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	109	72	65	117	35	52	121



	献立名	486食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月26日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ	752 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校生 221	摂取量	752	12	9.2	21.5	282	2.04	2.44
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	72	92	119	81	68	122
			8月15日 114		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	57	325.0	0.5	0.5	38.5	4.3	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	114	162	113	114	154	95	133



	献立名	462食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月27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 244 中学生・高校生 218	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
			8月15日 184		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	309食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
9月30日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き 白菜のおひたし 味噌汁（たまねぎ）	652 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 21.4 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校生 40 8月15日 222	摂取量	652	22	7.9	21.4	286	1.81	3.44
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	128	79	119	82	60	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	72	236.5	0.2	0.5	17.6	2.6	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	145	118	51	130	70	59	120

