6月 こんだてひょう

【今月の栄養価】　　（基準値）
エネルギー　=655Ｋｃａｌ　（650Ｋｃａｌ）
たんぱくしつ　=25．9ｇ　（21．1ｇ～32．5ｇ）
ししつ　=20．5ｇ　（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　5月31日

弟子屈町学校給食センター

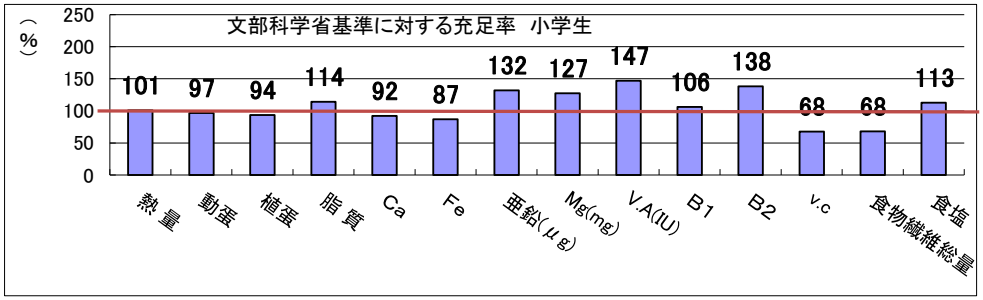
日 曜日	こんだてめい しゅしょく	ふくしょく	黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
3 日 月 曜	ごはん	にくじゃが だいこんのおかかあえ みそしる（たまねぎ）	こめ　いも・さとう ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし・ちりめんじゃこ　牛乳 あげ	★たまねぎ・にんじん・グリンピース・つきこんにゃく・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり ★たまねぎ・にんじん
4 日 火 曜	コッペスライス	カボチャコロッケ はるさめスープ りんごジャム	こむぎこ・いも・パンこ・さとう・あぶら・でんぷん はるさめ さとう・コーンスターチ	だいず とりにく・たまご　牛乳	かぼちゃ・たまねぎ ★ ながねぎ・こまつな・しいたけ りんご
5 日 水 曜	ごはん	はっぽうさい ぎょうざ(2コ) わかめスープ	こめ　ごまあぶら・あぶら・でんぷん でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・いか・ほたて ぶたにく・とりにく・だいず　牛乳 とりにく・わかめ	★　★ はくさい・きくらげ・にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが ★ ながねぎ・しいたけ・にんじん
6 日 木 曜	ごはん	ぶたにくのからみそどん こまつなともやしのおひたし みそしる（とうふ･ねぎ）	こめ・ごま・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく かつお　牛乳 ★ とうふ・あげ	★ たまねぎ・しょうが・ピーマン こまつな・もやし ながねぎ
7 日 金 曜	スパゲッティ	スパゲッティミートソース パンプリン	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら パン・さとう・なまクリーム・こむぎこ	ぶたにく・だいず 牛乳 たまご・ぎゅうにゅう	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・トマト
10 日 月 曜	ごはん	とかちだいずコロッケ きりぼしだいこんのにもの かしわじる	こめ・パンこ・いも・こむぎこ・あぶら・さとう さとう	だいず とりにく・あげ・ひじき　牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん・だいこん にんじん・だいこん・ごぼう
11 日 火 曜	ミルクロールパン	マカロニグラタン シーチキンサラダ たまねぎのスープ	こむぎこ・マカロニ・でんぷん・なまクリーム・バター マヨネーズ	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ まぐろ　牛乳 とりにく	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・しめじ ★ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン ★　★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
12 日 水 曜	ごはん	あぶたまどん はくさいのおひたし みそしる（ナメコ）	こめ・さとう	あげ・たまご・ひじき かつお　牛乳 ★ とうふ	★　★ たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリンピース はくさい・こまつな・しめじ なめこ･ながねぎ
13 日 木 曜	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	こめ・いも・カレールー・ハヤシルウ・バター さとう・あぶら・マヨネーズ	とりにく 牛乳	★ たまねぎ･にんじん・りんご・にんにく ★ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ
14 日 金 曜	ラーメン	しおやさいラーメン オレンジゼリー	ラーメン・ごまあぶら・ごま さとう・みずあめ	ぶたにく･とりにく 牛乳	★ 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 オレンジ
17 日 月 曜	ごはん	さばのみそに だいこんのサラダ みそしる(いも・にんじん)	こめ　さとう・でんぷん マヨネーズ・さとう いも	さば とりにく　牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん ★ にんじん・たまねぎ
18 日 火 曜	コッペスライス	ミートローフ・てりやきソース はくさいのスープ パイナップルジャム	こむぎこ　パンこ・でんぷん・バター・さとう さとう・コーンスターチ	ぶたにく・とうふ・たまご とりにく・ベーコン　牛乳	★ たまねぎ・グリンピース・しょうが ★ はくさい・にんじん・しいたけ パイナップル
19 日 水 曜	ごはん	だいこんと とりにくのにもの もやしのサラダ（ちゅうかふう） みそしる（こまつな）	こめ　さとう・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく とりにく　牛乳 ★ あげ・とうふ	ながねぎ・だいこん・しょうが もやし・きゅうり・にんじん こまつな
20 日 木 曜	ごはん	にこみにくどん ほうれんそうのゴマあえ みそしる（フノリ）	こめ・さとう ごま・さとう	ぶたにく 牛乳 ★ とうふ・ふのり	★ たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん ながねぎ
21 日 金 曜	うどん	ぶたにく ときのこのあんかけうどん みたらしだんご	うどん・でんぷん・ごまあぶら さとう・しらたまこ・でんぷん	ぶたにく・たまご・あげ・こうやどうふ 牛乳	★ しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが
24 日 月 曜	ごはん	しろみざかな のフライ ひじきのにもの みそしる（ﾊｸｻｲ）	こめ　パンこ・マヨネーズ さとう	さかな ひじき・とりにく・だいず・あげ　牛乳 あげ	★ たまねぎ・パセリ・レモン にんじん・つきこんにゃく はくさい
25 日 火 曜	チーズロールパン	タンドリーチキン ポテトサラダ たまごスープ	こむぎこ　あぶら いも・マヨネーズ・さとう	ヨーグルト･とりにく ベーコン　牛乳 たまご・とりにく	にんにく・しょうが・レモン ★ きゅうり・にんじん・たまねぎ ★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
26 日 水 曜	ごはん	マーボーどうふ バンバンジー とりときのこのスープ	こめ　でんぷん・さとう・ごまあぶら ごま・ごまあぶら・さとう	★ ぶたにく・とうふ とりにく　牛乳 とりにく	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・ながねぎ・つきこんにゃく・しょうが・にんにく・だいこん ★ しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
27 日 木 曜	ごはん	ハヤシライス だいこんのレモンあえ	こめ　いも・ハヤシルウ・バター・さとう さとう	ぶたにく 牛乳	★　★ たまねぎ･にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリンピース だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
28 日 金 曜	ラーメン	ごもくラーメン れいとうパイン	ラーメン・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく 牛乳	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ パイナップル

＊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　　6月

平均摂取量及び充足率(小学生)

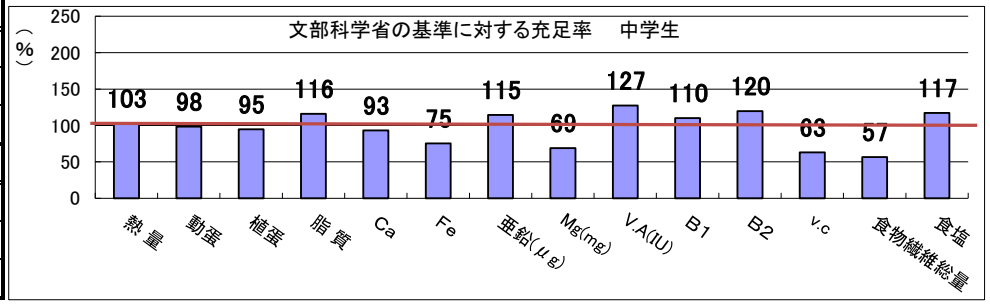
1日平均食数		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	97	94	114	92	87	132
252 食	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	655	16.5	9.4	20.5	322	2.6	2.6
167.5 円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	127	147	106	138	68	68	113
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	294	0.42	0.55	17	3.1	2.3



弟子屈町学校給食　　6月

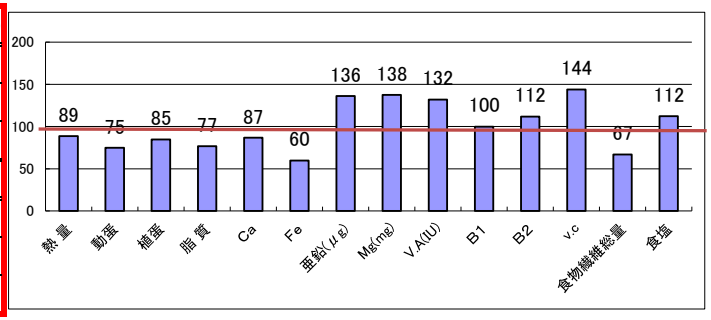
平均摂取量及び充足率(中学生)

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)
	充足率	103	98	95	116	93	75	115
212 食	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	852	21.4	12.2	26.7	419	3.4	3.4
217.8 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	69	127	110	120	63	57	117
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	382.12	0.55	0.72	22.0	4.0	2.9



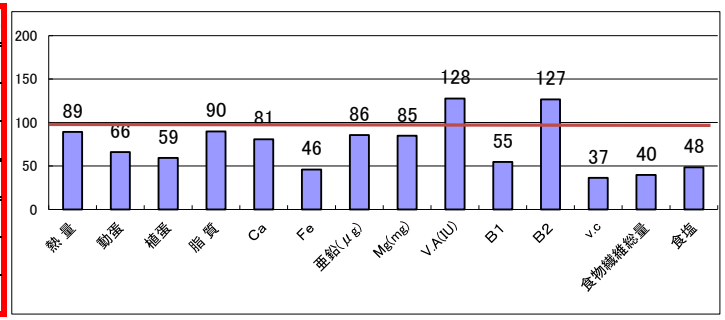
	献立名	374 食	
6月	ぎゅうにゅう	576 kcal	小学生食数
3	精白米	タンパク質	269
日	肉じゃが1	21.2 g	中学生・高校
月	大根のおかか和え	脂質	105
曜	味噌汁（たまねぎ）	13.8 g	5月15日
日		数 量 単位	118

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	576	13	8.5	13.8	303	1.79	2.73
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	75	85	77	87	60	136
	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	263.6	0.4	0.4	35.9	3.0	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	138	132	100	112	144	67	112



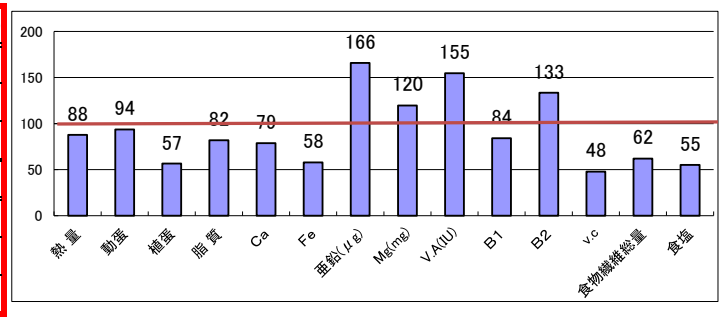
	献立名	493 食	
6月	ぎゅうにゅう	580 kcal	小学生食数
4	コッペスライス	タンパク質	270
日	かぼちゃのコロッケ	17.2 g	中学生・高校
火	春雨スープ	脂質	223
曜	アップルジャム	16.2 g	5月15日
日		数 量 単位	195

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	580	11	5.9	16.2	283	1.38	1.71
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	66	59	90	81	46	86
	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	42	255.6	0.2	0.5	9.1	1.8	1.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	85	128	55	127	37	40	48



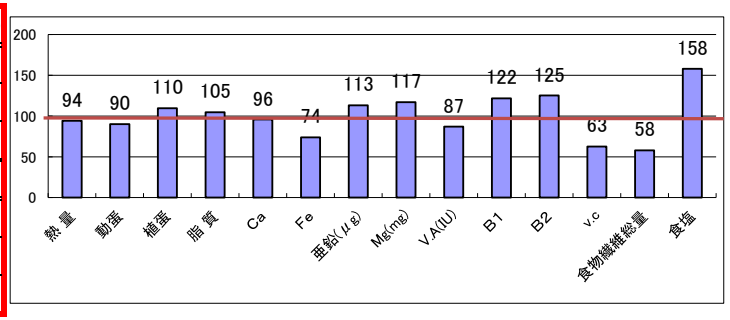
	献立名	493 食	
6月	ぎゅうにゅう	667 kcal	小学生食数
5	精白米	タンパク質	269
日	八宝菜	24.6 g	中学生・高校
水	わかめｽｰﾌﾟ1	脂質	224
曜	ぎょうざ（2こ）	18.9 g	5月15日
日		数 量 単位	154

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	667	19	5.7	18.9	276	1.73	3.32
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	88	94	57	82	79	58	166
	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	309.5	0.3	0.5	12.0	2.8	1.1
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	120	155	84	133	48	62	55

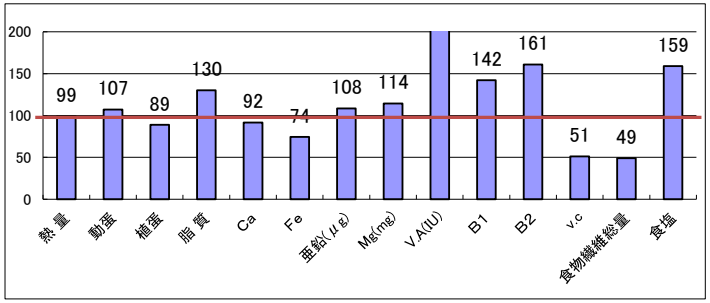


	献立名	493 食	
6月	ぎゅうにゅう	612 kcal	小学生食数
6	豚肉の辛味噌丼	タンパク質	268
日	小松菜ともやしのおひたし	26.3 g	中学生・高校
木	味噌汁（豆腐･葱	脂質	225
曜		18.8 g	5月15日
日		数 量 単位	144

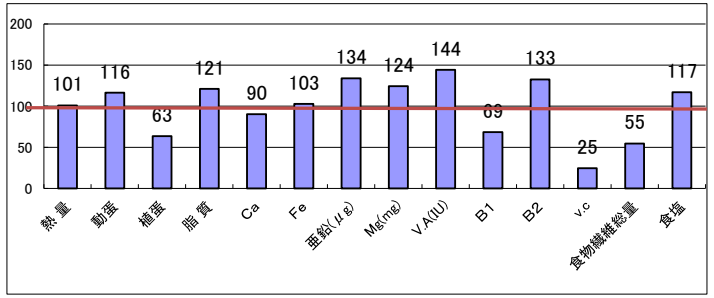
	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	612	15	11.0	18.8	335	2.22	2.27
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	94	90	110	105	96	74	113
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	58	174.2	0.5	0.5	15.7	2.6	3.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	117	87	122	125	63	58	158



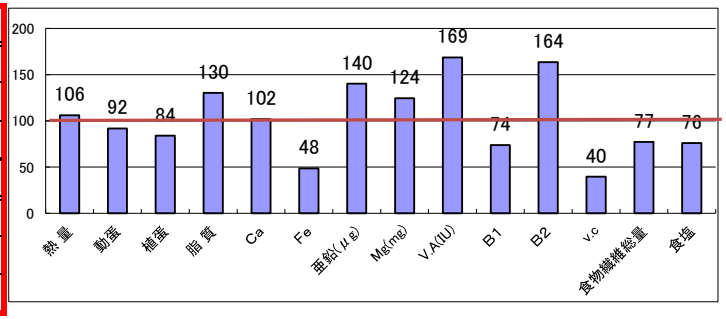
	献立名	490 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月7日金曜日	ぎゅうにゅう	645 kcal	小学生食数	摂取量	645	18	8.9	23.4	321	2.23	2.17
	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｲﾐｰﾄｿｰｽ	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	パンプリン	27.1 g	中学生・高校	充足率(%)	99	107	89	130	92	74	108
		脂質	221		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		23.4 g	5月15日	摂取量	57	668.4	0.6	0.6	12.8	2.2	3.2
		数量 単位	160	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	114	334	142	161	51	49	159



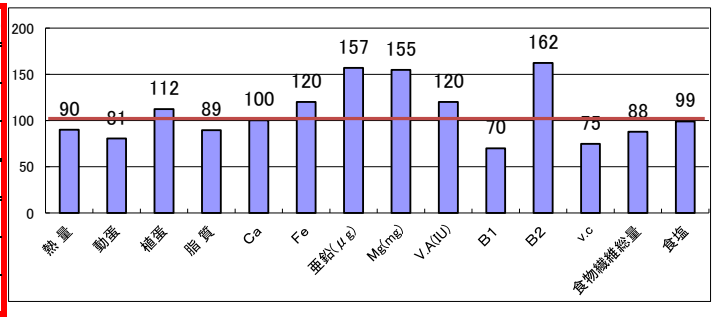
	献立名	425 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月10日月曜日	ぎゅうにゅう	657 kcal	小学生食数	摂取量	657	20	6.3	21.8	316	3.08	2.68
	精白米	タンパク質	225	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	切り干し大根の煮物	26.1 g	中学生・高校	充足率(%)	101	116	63	121	90	103	134
	十勝大豆コロッケ	脂質	200		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	かしわ汁1	21.8 g	5月15日	摂取量	62	288.6	0.3	0.5	6.2	2.5	2.3
		数量 単位	133	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	144	69	133	25	55	117



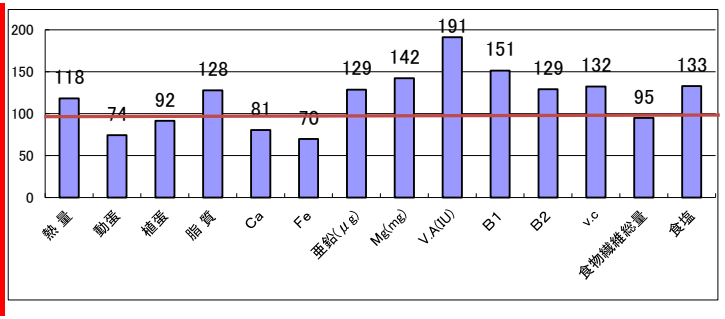
	献立名	497 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月11日火曜日	ぎゅうにゅう	689 kcal	小学生食数	摂取量	689	16	8.4	23.4	357	1.45	2.81
	ミルクロールパン	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	マカロニグラタン	24.0 g	中学生・高校	充足率(%)	106	92	84	130	102	48	140
	シーチキンサラダ	脂質	227		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	玉葱のスープ	23.4 g	5月15日	摂取量	62	337.0	0.3	0.7	9.9	3.5	1.5
		数量 単位	230	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	169	74	164	40	77	76



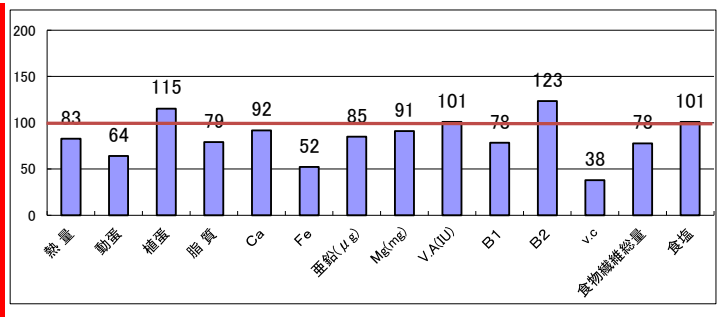
	献立名	494 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月12日水曜日	ぎゅうにゅう	585 kcal	小学生食数	摂取量	585	14	11.2	16.1	351	3.60	3.14
	あぶたまどん	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	白菜のお浸し	24.9 g	中学生・高校	充足率(%)	90	81	112	89	100	120	157
	味噌汁（ﾅﾒｺ1	脂質	225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		16.1 g	5月15日	摂取量	77	240.3	0.3	0.6	18.7	4.0	2.0
		数量 単位	275	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	155	120	70	162	75	88	99



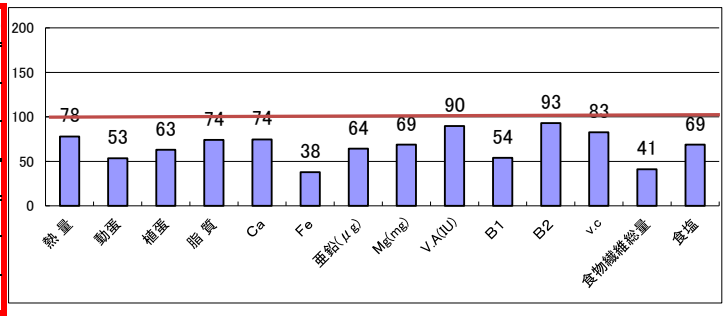
	献立名	488 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月13日木曜日	ぎゅうにゅう	769 kcal	小学生食数	摂取量	769	13	9.2	23.0	282	2.09	2.57
	チキンカレーライス	タンパク質	265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	コールスローサラダ	21.8 g	中学生・高校	充足率(%)	118	74	92	128	81	70	129
		脂質	223		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		23.0 g	5月15日	摂取量	71	382.4	0.6	0.5	33.1	4.3	2.7
		数量 単位	133	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	142	191	151	129	132	95	133



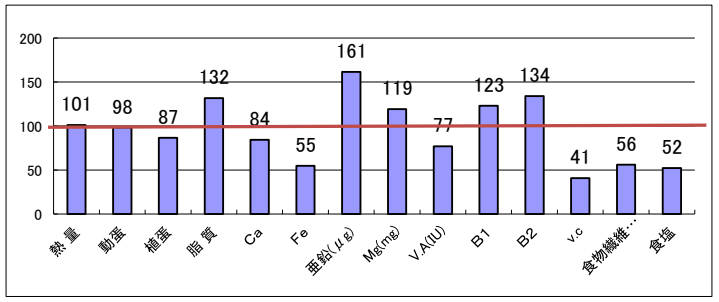
	献立名	494 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月14日金曜日	ぎゅうにゅう	578 kcal	小学生食数	摂取量	578	11	11.5	14.2	321	1.56	1.70
	塩野菜ﾗｰﾒﾝ	タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	オレンジゼリー	22.4 g	中学生・高校	充足率(%)	83	64	115	79	92	52	85
		脂質	224		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		14.2 g	5月15日	摂取量	45	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.0
		数量 単位	184	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	269 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月17日月曜日	ぎゅうにゅう	655 kcal	小学生食数	摂取量	655	17	6.3	24.0	261	1.14	1.28
	精白米	タンパク質	43	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	大根のサラダ	22.8 g	中学生・高校	充足率(%)	78	53	63	74	74	38	64
	みそしる（いも・にんじん）	脂質	226		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	さばの味噌煮	24.0 g	5月15日	摂取量	34	179.3	0.2	0.4	20.7	1.8	1.4
		数量 単位	83	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	69	90	54	93	83	41	69

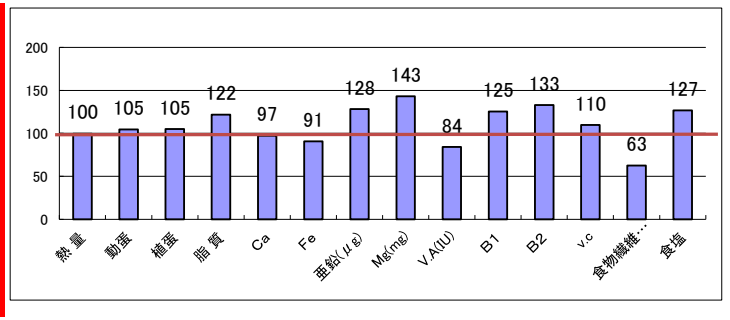


	献立名	496 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
6月18日火曜日	ぎゅうにゅう	657 kcal	小学生食数	摂取量	657	17	8.7	23.7	295	1.64	3.23
	コッペスライス	タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
	ミートローフ・照り焼きソース	25.4 g	中学生・高校	充足率(%)	101	98	87	132	84	55	161
	白菜（道産）のスープ	脂質	227		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	パイナップルジャム	23.7 g	5月15日	摂取量	60	153.8	0.5	0.5	10.2	2.5	1.0
		数量 単位	177	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	119	77	123	134	41	56	52



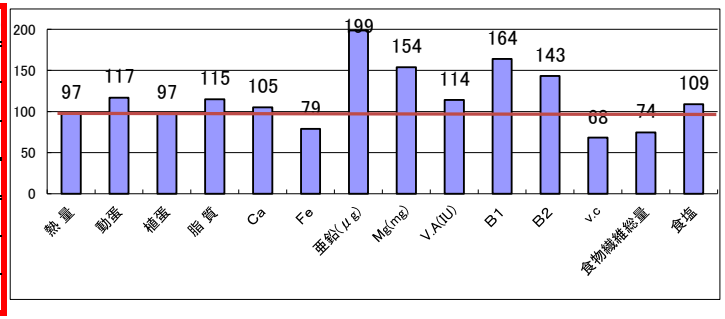
	献立名	494 食	
6月19日水曜日	ぎゅうにゅう	647 kcal	小学生食数
	精白米	タンパク質	269
	大根と鶏肉の煮物	28.3 g	中学生・高校
	もやしのサラダ	脂質	225
	味噌汁（小松菜・あげ	21.9 g	5月15日
		数 量 単位	177

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	647	18	10.5	21.9	341	2.72	2.56
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	100	105	105	122	97	91	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	72	168.2	0.5	0.5	27.5	2.8	2.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	143	84	125	133	110	63	127



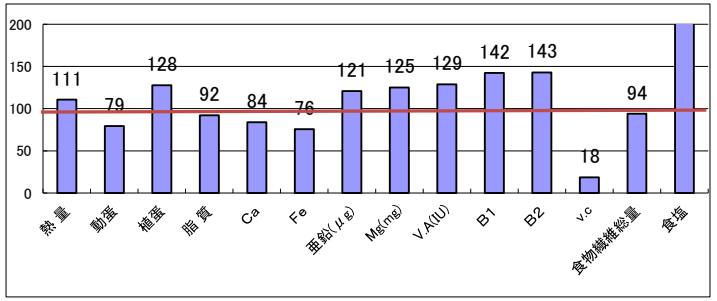
	献立名	490 食	
6月20日木曜日	ぎゅうにゅう	633 kcal	小学生食数
	煮込み肉丼	タンパク質	264
	ほうれん草の胡麻和え	29.6 g	中学生・高校
	味噌汁（ふのり1	脂質	226
		20.7 g	5月15日
		数 量 単位	194

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	633	20	9.7	20.7	368	2.37	3.97
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	97	117	97	115	105	79	199
	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	77	228.1	0.7	0.6	17.0	3.3	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	154	114	164	143	68	74	109



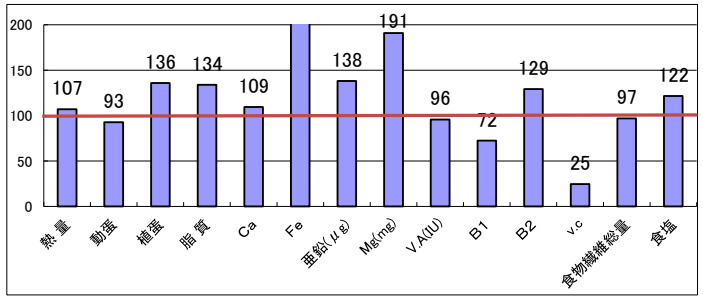
	献立名	475 食	
6月21日金曜日	ぎゅうにゅう	719 kcal	小学生食数
	豚と茸のあんかけうどん	タンパク質	251
	みたらし団子	26.3 g	中学生・高校
		脂質	224
		16.6 g	5月15日
		数 量 単位	148

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	719	14	12.8	16.6	294	2.27	2.41
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	111	79	128	92	84	76	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	63	257.4	0.6	0.6	4.6	4.2	4.6
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	125	129	142	143	18	94	228



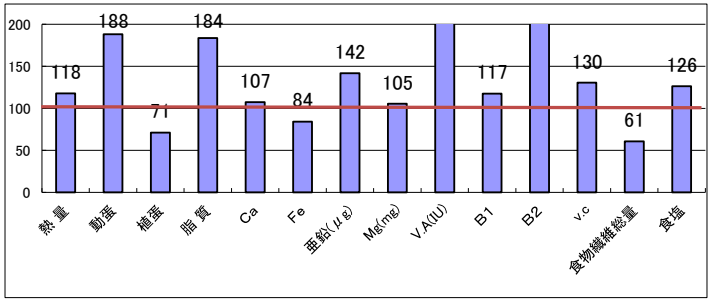
	献立名	495 食	
6月24日月曜日	ぎゅうにゅう	696 kcal	小学生食数
	精白米	タンパク質	268
	ひじきのにもの	29.4 g	中学生・高校
	白身魚のフライ	脂質	227
	味噌汁（白菜（道産）	24.1 g	5月15日
		数 量 単位	133

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	696	16	13.6	24.1	383	12.06	2.76
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	107	93	136	134	109	402	138
	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	95	191.5	0.3	0.5	6.2	4.4	2.4
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	191	96	72	129	25	97	122



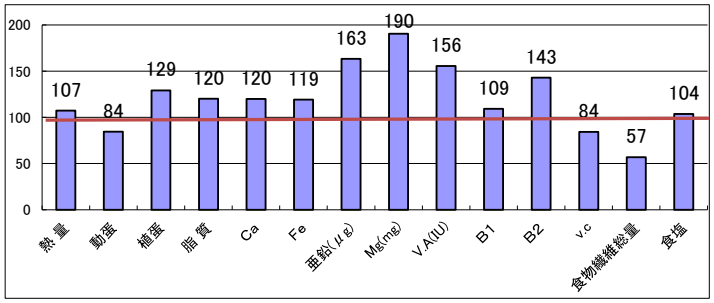
	献立名	450 食	
6月25日火曜日	ぎゅうにゅう	765 kcal	小学生食数
	チーズロールパン	タンパク質	270
	タンドリーチキン	39.1 g	中学生・高校
	ポテトサラダ	脂質	180
	卵のスープ	33.0 g	5月15日
		数量 単位	223

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	765	32	7.1	33.0	375	2.52	2.83
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	118	188	71	184	107	84	142
	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	657.8	0.5	0.9	32.6	2.7	2.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	105	329	117	232	130	61	126



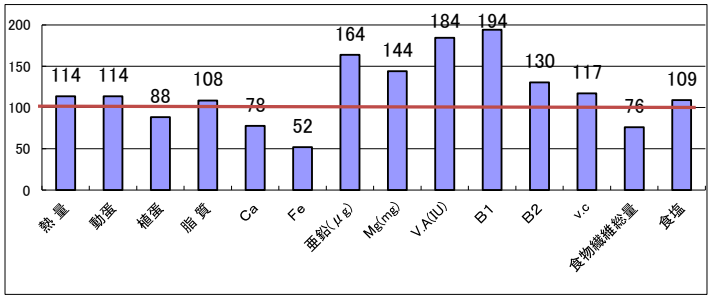
	献立名	495 食	
6月26日水曜日	ぎゅうにゅう	697 kcal	小学生食数
	精白米	タンパク質	269
	マーボー豆腐	27.3 g	中学生・高校
	棒棒鶏	脂質	226
	鶏ときのこのスープ	21.6 g	5月15日
		数量 単位	204

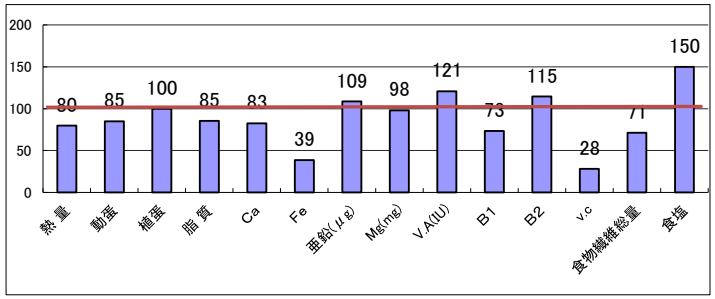
	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	697	14	12.9	21.6	420	3.57	3.27
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	107	84	129	120	120	119	163
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	95	311.1	0.4	0.6	21.1	2.6	2.1
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	190	156	109	143	84	57	104



	献立名	441 食	
6月27日木曜日	ぎゅうにゅう	738 kcal	小学生食数
	ハヤシライス	タンパク質	250
	大根のレモン和え	28.1 g	中学生・高校
		脂質	191
		19.5 g	5月15日
		数量 単位	118

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	738	19	8.8	19.5	272	1.56	3.28
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	114	114	88	108	78	52	164
	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	368.8	0.8	0.5	29.3	3.4	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	144	184	194	130	117	76	109



	献立名	438 食	
6月28日金曜日	ぎゅうにゅう	538 kcal	小学生食数
	五目ﾗｰﾒﾝ	タンパク質	250
	冷凍パイン	24.4 g	中学生・高校
		脂質	188
		15.5 g	5月15日
		数量 単位	167

	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	538	14	10.0	15.5	289	1.16	2.17
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	80	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	3.0
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	150