

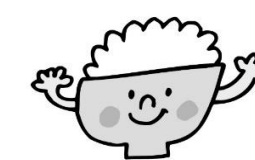


【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー = 657Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 = 26.0g (21.1g~32.5g)
 しじふ = 20.9g (14.4g~21.6g)

令和5年 11月30日

弟子屈町学校給食センター

*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。



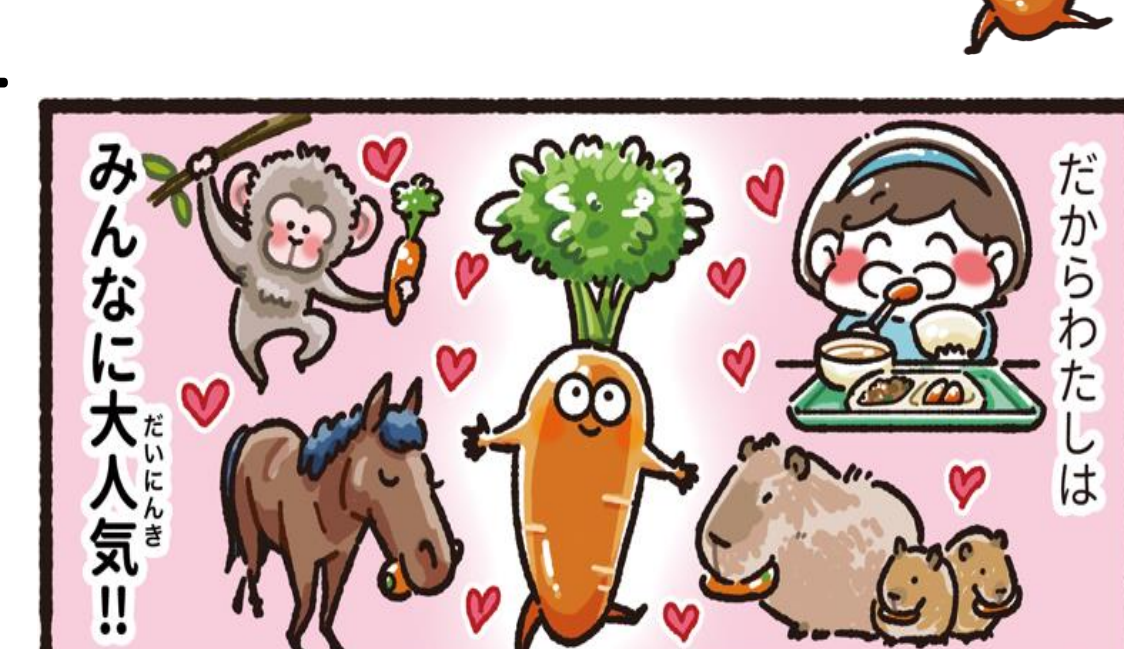
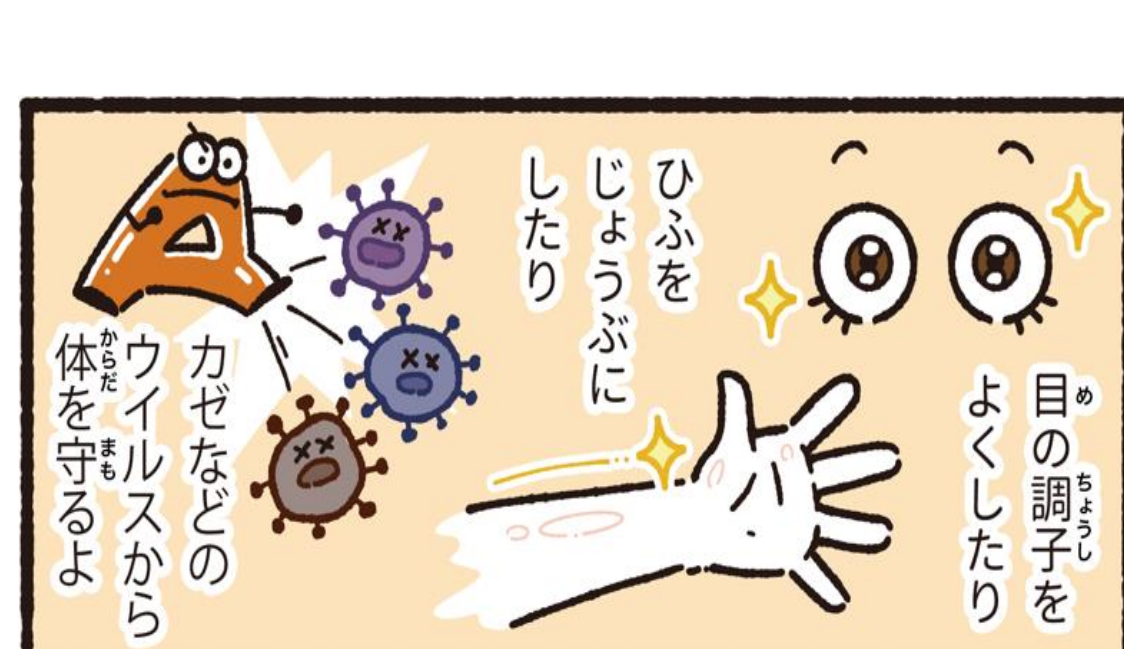
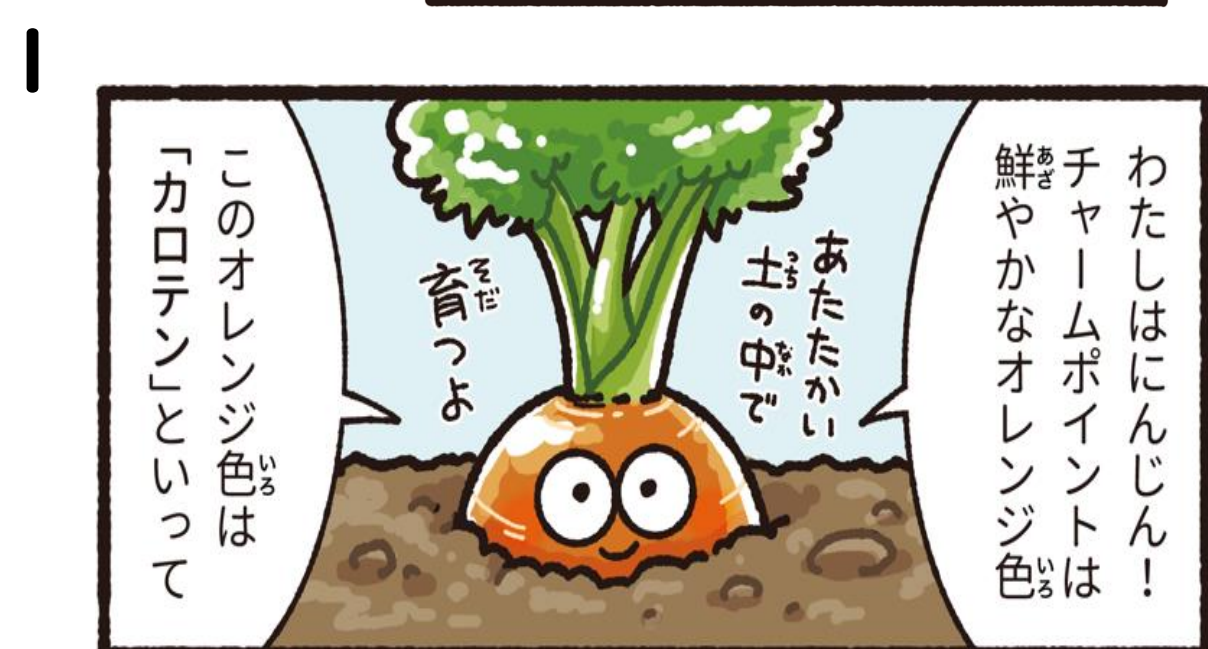
日	こんだてめい		黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま
	しゅしょく	ふくしょく	熱や力のもとになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1日	ラーメン	しおやさいラーメン	ラーメン・ごま油・ごま	ぶたにく・とりにく 牛乳	はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん * ・にんにく・しょうが・たけのこ
4日	ごはん	豚肉の辛みそ丼(カツ丼) はくさいのごまあえ みそしる(ナメコ)	ごめ ごま・さとう・でんぷん・ごま油 ごま・さとう	ぶたにく 牛乳	たまねぎ・しょうが・ピーマン・グリーンピース はくさい・にんじん なめこ・ねぎ
5日	バーガーパン	ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ たまごスープ	こむぎこ でんぷん・さとう・あぶら・いも さとう・あぶら・マヨネーズ	とりにく・ぶたにく・だいず チーズ 牛乳	たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ*
6日	ごはん	とかちだいずコロッケ かんこく風サラダ いなかじる	ごめ パン粉・いも ごまあぶら・さとう・ごま いも	だいず ぶたにく 牛乳 * とうふ	たまねぎ きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく ながねぎ・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく
7日	ごはん	ハヤシライス 大根のサラダ	ごめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう マヨネーズ・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・グリーンピース
8日	うどん	カレーうどん 冷凍パイ	うどん・カレールー・さとう	ぶたにく 牛乳	しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ*
11日	ごはん	さばのみそに 大根ときゅうりの漬物 ぶたじる	ごめ ごま いも	さば こんぶ・かつお 牛乳 * とうふ・ぶたにく	きゅうり・だいこん 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*
12日	チーズロールパン	タンドリーチキン ポテトサラダ お粥のスープ	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	にんにく・しょうが・レモン * きゅうり・にんじん・たまねぎ * たまねぎ・しいたけ・にんじん
13日	ごはん	マーボーとうふ きょうざ(2コ) わかめスープ	ごめ でんぷん・さとう・ごま油 でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・とうふ ぶたにく・とりにく・だいず 牛乳	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
14日	ごはん	おやこどん ほうれんそうのおひたし たぬきじる	ごめ あぶら・さとう ごま油・でんぷん	とりにく・たまご かつお 牛乳	* たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース ほうれんそう・もやし・しめじ ごぼう・つきこんにゃく・ねぎ・しいたけ・しょうが*
15日	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・生クリーム・こむぎこ	ぶたにく・だいず 牛乳	* たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
18日	ごはん	しろみ魚のフライ やきぶたのサラダ みそしる(こまつな)	ごめ パン粉 さとう・ごま油	さかな ぶたにく 牛乳 あげ	きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン * こまつな・にんじん
19日	コップスライス	ブロッコリーのツナあえ とりときのこのスープ チョコレートクリーム	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ こむぎこ・さとう・バター	まぐろ とりにく 牛乳 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
20日	ごはん	大根とぶたにくのもの なっとう みそしる(フノリ)	ごめ さとう・あぶら	ぶたにく なっとう 牛乳 * とうふ・ふのり	ながねぎ・だいこん・しょうが ながねぎ
21日	ごはん	キーカレー サワーキャベツ	ごめ・いも・カレールー・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・にんにく・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
22日	うどん	かきあげうどん カボチャプリン	うどん・こむぎこ・あぶら さとう	とりにく・こうやとうふ 牛乳	しいたけ・にんじん・ながねぎ・しめじ・ごぼう・たまねぎ・しゅんぎく かぼちゃ

*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。

えいようほうふ
栄養豊富なにんじんは、
きゅうしょくか
給食に欠かせない野菜です。



にんじんの色

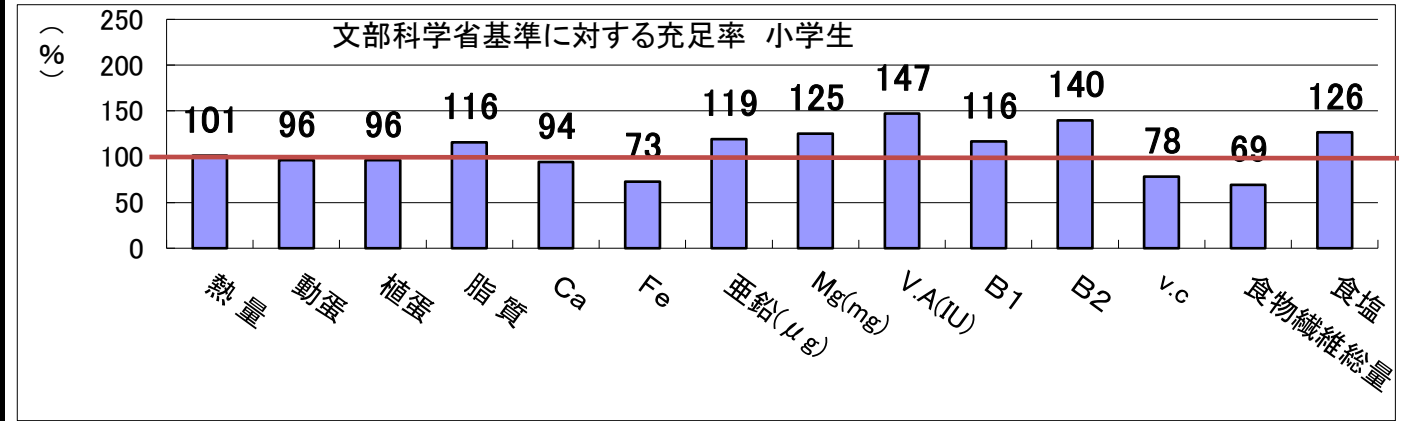


添加物一覧 令和5年12月

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	しおやさいラーメン	香味塩味⇒	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'-リボヌクレオチド二Na・コハク酸二Na、にんにく、トマト、酸味料（D-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				
	ゼリーあえ	ゼリー（ピーチ）	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、粉糖、ビーフエキス、りんご濃縮果汁、グル化剤（増粘多糖類）、クエン酸(Na)、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、着色料（アカダイコン、ビタミンB2、水				
4日	豚肉の辛みそ丼(かみぼん)	倉繁醸造 無添加味噌⇒ 豆板醤⇒	大豆、米、食塩 唐辛子、そば豆、食塩、清酒	和風天国料理酒(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
	はくさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
5日	ハンバーグ	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、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（無塩）、焼成Ca、ピロリン酸鉄、着色料（ココア）、硫酸Ca、大豆				
	スライスチーズ	スライスチーズ	ナトリウム酪素、ミルクカルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄製剤、添加水				
6日	とからだいざろquette	十勝大豆ロquette⇒	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				
	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		
7日	ハヤシライス	エバラ ハヤシルウ 濃調⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・林檎・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				
	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		
8日	カレーうどん	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	ハウスバーモントカレーウ⇒	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、粉乳ソース、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、ポークブイオン、りんごペースト、ボーケエキス、小麦発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（グアーガム）、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	和風天国料理酒(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
	冷凍パイ						
11日	さばのみそに	サバの味噌煮⇒	さば、タレ[還元水あめ]、タレ[みそ]、タレ[発酵調味料]、タレ[糖類(砂糖)]、タレ[糖類(果糖)]、タレ[でん粉]、水、大豆				
	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、そば豆、食塩、清酒
12日	タンダーリーチキン	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				
	ポテトサラダ	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		
13日	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出⇒ キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	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 大豆、小麦、食塩	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料	豆板醤⇒	唐辛子、そば豆、食塩、清酒
	ぎょうざ(2コ)	ぎょうざ	半小麦粉、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、皮（小麦粉、植物油、糖類（水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖）、大豆粉、粉末状植物性たん白、醸造酢、発酵調味料、しょうゆ）、水、加工デンプン、炭酸Ca、調味料（アミノ酸）、ピロリン酸鉄、乳化剤、トレハロース、pH調整剤				
14日	わかめスープ						
	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	和風天国料理酒(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
15日	ほうれんそうのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	たぬきじり	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
18日	スパゲッティミートソース	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）	ブルドックハイブレンド中濃ソース⇒	醸造酢、トマト、ブルーベリー、玉葱、人参、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水
	しるみ魚のフライ	自身魚フライ⇒	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（バック）	りんごピューレ、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、液糖しよ糖液糖、黒砂糖、粗糖、醸造酢、果糖酢、ぶどう酢、米粉、塩、こいくちしょうゆ、小麦でん粉、香辛料、水		
19日	やきぶたのサラダ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(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		
	みそしる(ごまつな)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
20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）				
	とりときのこのスープ						
21日	チョコレートクリーム						
	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	和風天国料理酒(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
22日	なっとう	なっとう	大豆、果糖ぶどう糖液糖、植物性たん白加水分解物、塩、L-グルタミン酸ナトリウム、酒糟、醸造酢、かつおエキス、増粘剤、カラメル色素				
	みそしる(フノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
22日	キーマカレー	エバラ ハヤシルウ 濃調⇒ ブルドックハイブレンド中濃ソース⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・林檎・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 醸造酢、トマト、ブルーベリー、玉葱、人参、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水	ハウスバーモントカレーウ⇒	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、粉乳ソース、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、ポークブイオン、りんごペースト、ボーケエキス、小麦発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（グアーガム）、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）
	サワーキャベツ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩				
22日	かきあげうどん	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	野菜かき揚げ⇒	たまねぎ、人参、揚げ油（パーム油）、小麦粉、ごぼう、春菊、食塩、粉末状植物性たん白、調味料（アミノ酸等）、ベーキングパウダー、カロチノイド色素	日の出本みりん⇒	（餅米・米麹）、アルコール、糖類
	カボチャプリン	かぼちゃプリン	かぼちゃペースト、砂糖、蛋白加水分解物、イソリンゴ糖液糖、食塩、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、乳化剤、香料、pH調整剤、セルロース、クエン酸鉄Na、塩化マグネシウム、大豆				

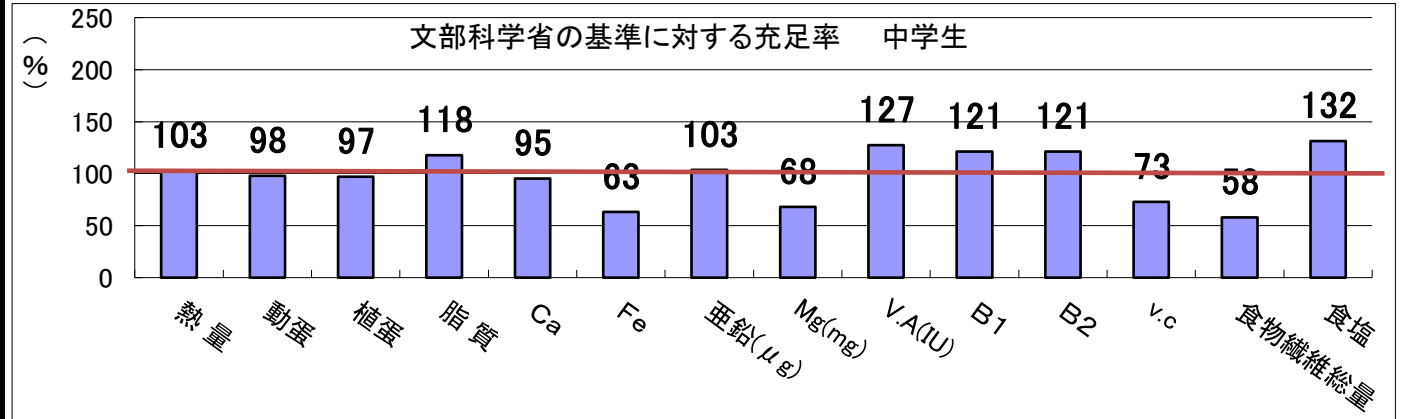
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 270食 181.8円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	96	96	116	94	73	119
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	657	16.4	9.6	20.9	330	2.2	2.4
		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	125	147	116	140	78	69	126
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	294	0.47	0.56	20	3.1	2.5

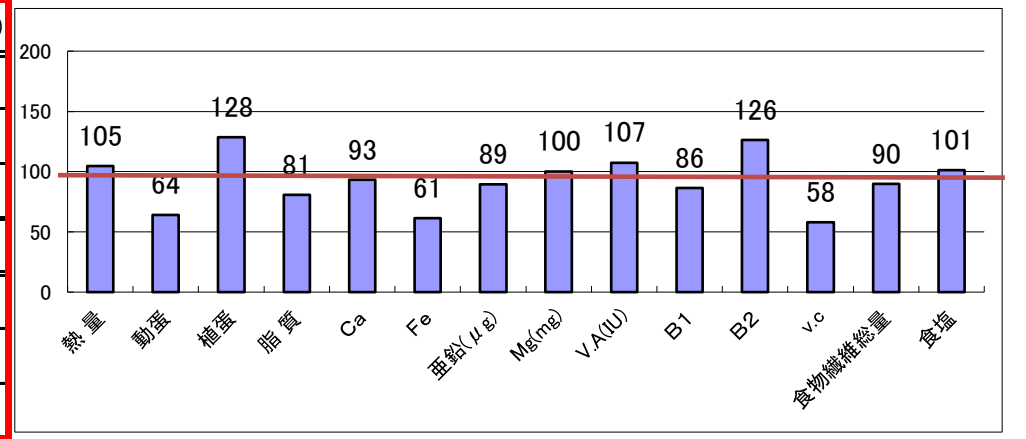


平均摂取量及び充足率(中学生)

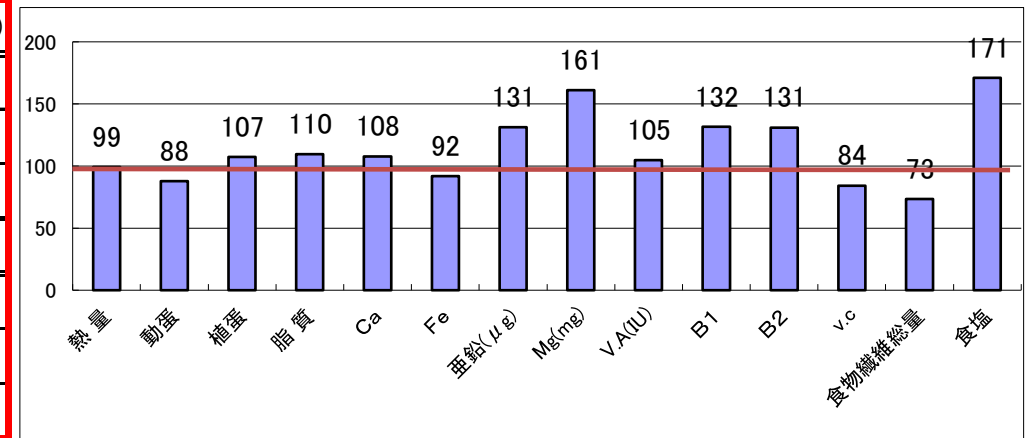
1日平均食数 249食 236.3円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	98	97	118	95	63	103
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	854	21.3	12.5	27.1	429	2.8	3.1
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	68	127	121	121	73	58	132
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	82	382.18	0.61	0.73	25.5	4.1	3.3



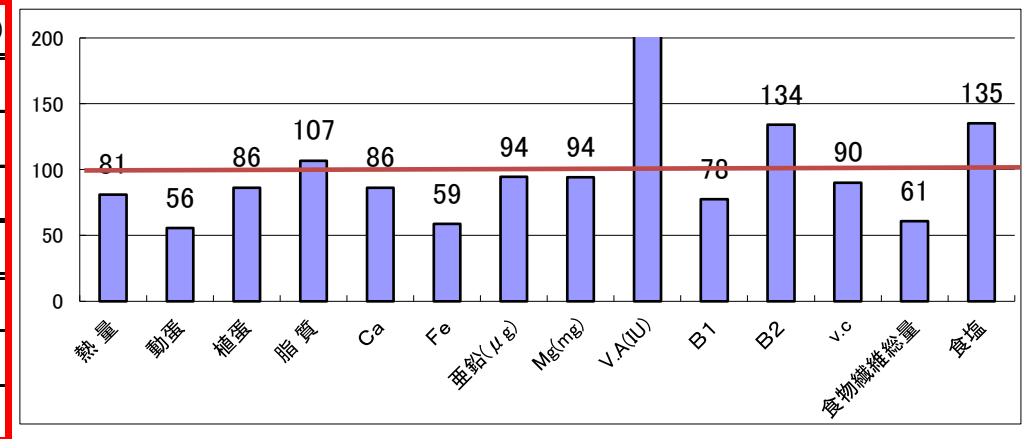
献立名		523食										
12月1日 金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ﾗｰﾝ ゼリーあえ	658 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 14.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			273	基準量	658	11	12.8	14.5	326	1.84	1.79	
			中学生・高校	充足率(%)	105	64	128	81	93	61	89	
			250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			11月14日	摂取量	50	214.8	0.3	0.5	14.5	4.0	2.0	
236	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	100	107	86	126	58	90	101		



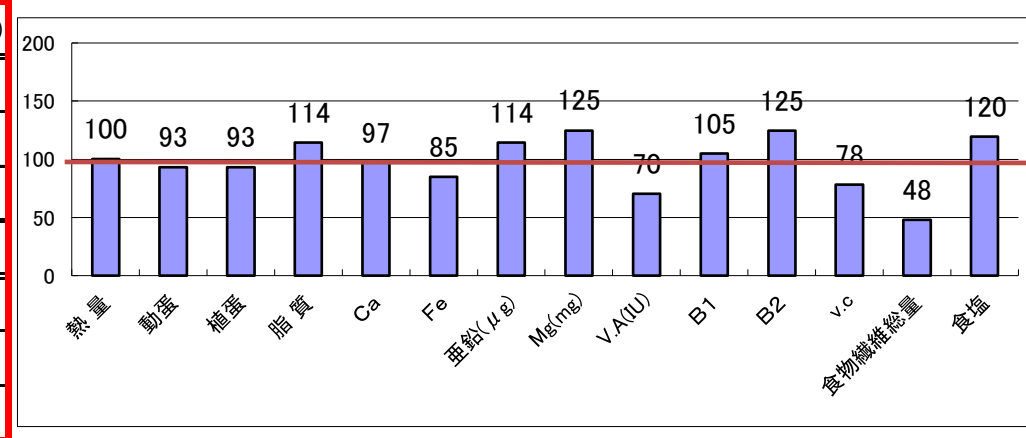
献立名		525食										
12月4日 月曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 はくさいのごまあえ 味噌汁(ｽｯﾌﾟ)	645 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 19.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			272	基準量	645	15	10.7	19.7	378	2.76	2.63	
			中学生・高校	充足率(%)	99	88	107	110	108	92	131	
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			11月15日	摂取量	80	209.3	0.5	0.5	21.1	3.3	3.4	
140	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	161	105	132	131	84	73	171		



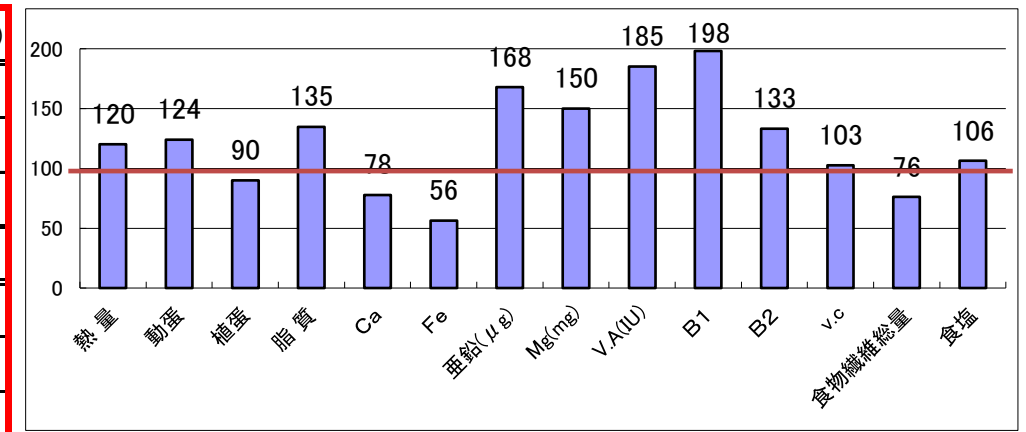
献立名		525食										
12月5日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーパン ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ 卵のスｰﾌﾟ	686 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 29.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			271	基準量	686	19	8.6	29.7	302	1.77	1.89	
			中学生・高校	充足率(%)	81	56	86	107	86	59	94	
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			11月14日	摂取量	47	523.0	0.3	0.5	22.5	2.7	2.7	
102	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	94	261	78	134	90	61	135		



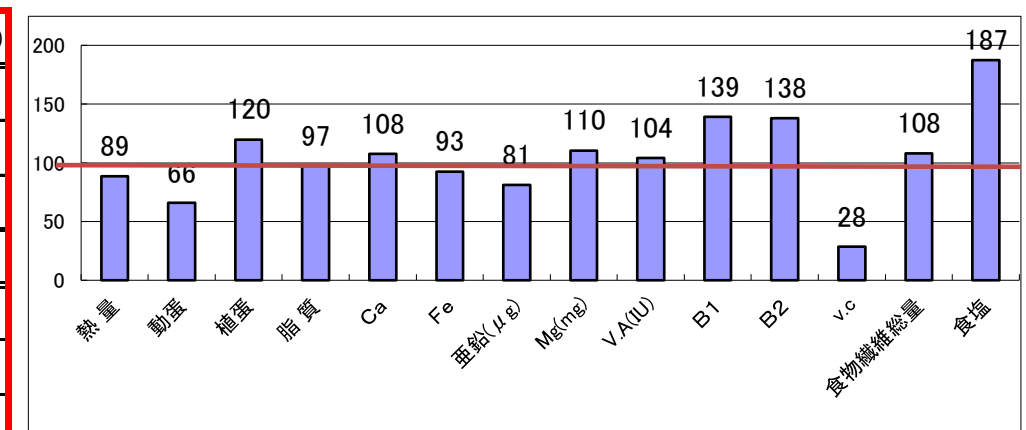
献立名		528食										
12月6日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆ｺﾛｯｹ 韓国風サラダ 田舎汁	652 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 20.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			273	基準量	652	16	9.3	20.6	340	2.54	2.29	
			中学生・高校	充足率(%)	100	93	93	114	97	85	114	
			255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			11月14日	摂取量	62	141.0	0.4	0.5	19.5	2.2	2.4	
168	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	125	70	105	125	78	48	120		



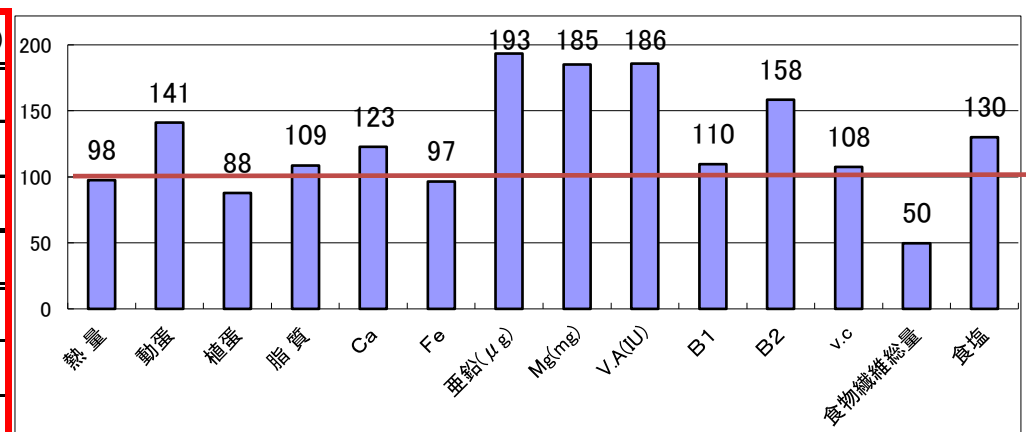
献立名		526食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
12月7日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のサラダ	781 kcal	小学生食数	摂取量	781	21	9.0	24.2	273	1.69	3.36
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		30.1 g	中学生・高校	充足率(%)	120	124	90	135	78	56	168
		脂質	255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		24.2 g	11月14日	摂取量	75	370.5	0.8	0.5	25.7	3.4	2.1
		数量単位	119	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	150	185	198	133	103	76	106	



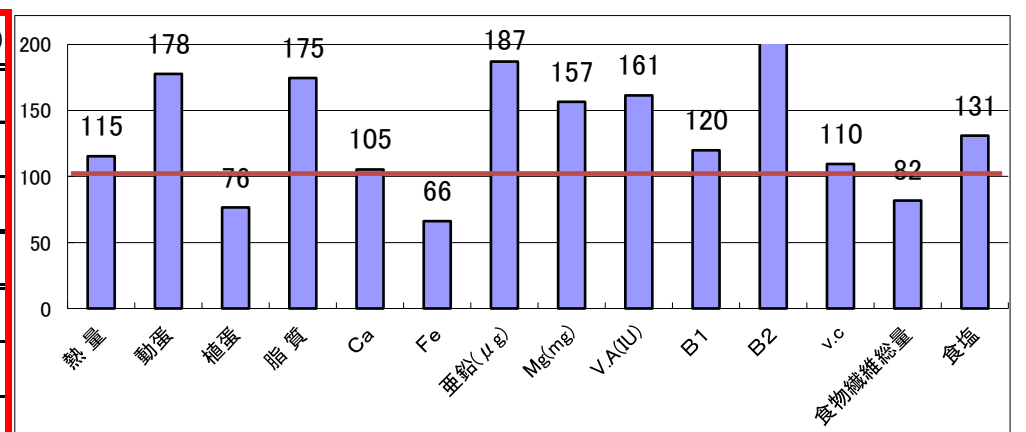
献立名		516食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
12月8日 金曜日	ぎゅうにゅう カレーうどん 冷凍パン	596 kcal	小学生食数	摂取量	596	11	12.1	17.5	377	2.78	1.62
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		23.3 g	中学生・高校	充足率(%)	89	66	120	97	108	93	81
		脂質	248		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.5 g	11月14日	摂取量	55	208.6	0.6	0.6	7.1	4.9	3.7
		数量単位	191	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	110	104	139	138	28	108	187	



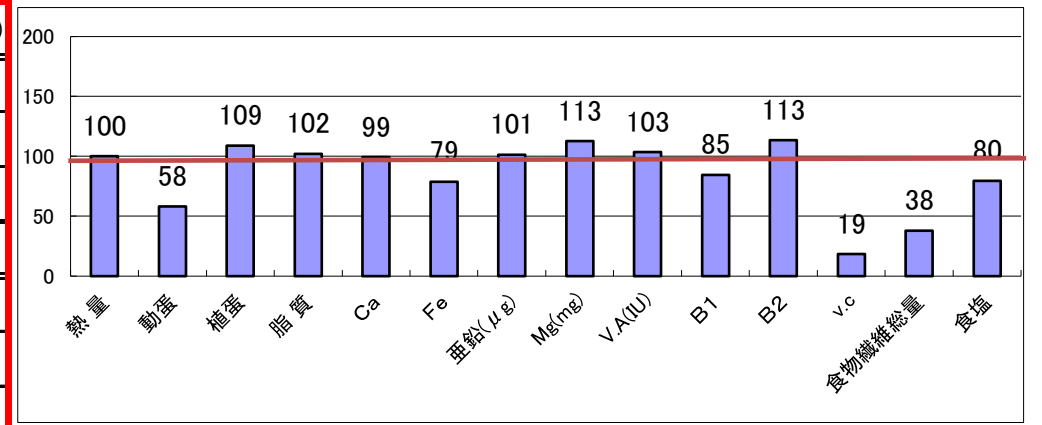
献立名		525食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
12月11日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と胡瓜の漬物 豚汁 さばの味噌煮	634 kcal	小学生食数	摂取量	634	24	8.8	19.6	429	2.90	3.87
		タンパク質	272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		32.7 g	中学生・高校	充足率(%)	98	141	88	109	123	97	193
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		19.6 g	11月14日	摂取量	93	371.6	0.4	0.6	26.9	2.2	2.6
		数量単位	107	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	185	186	110	158	108	50	130	



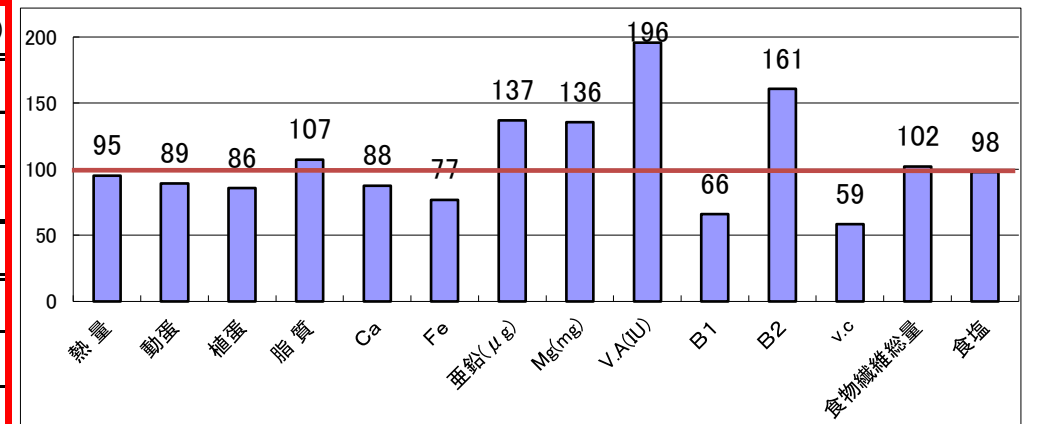
献立名		523食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
12月12日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 玉葱のスープ	750 kcal	小学生食数	摂取量	750	30	7.6	31.4	369	1.99	3.74
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		37.9 g	中学生・高校	充足率(%)	115	178	76	175	105	66	187
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		31.4 g	11月14日	摂取量	78	322.9	0.5	0.9	27.4	3.7	2.6
		数量単位	208	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	157	161	120	216	110	82	131	



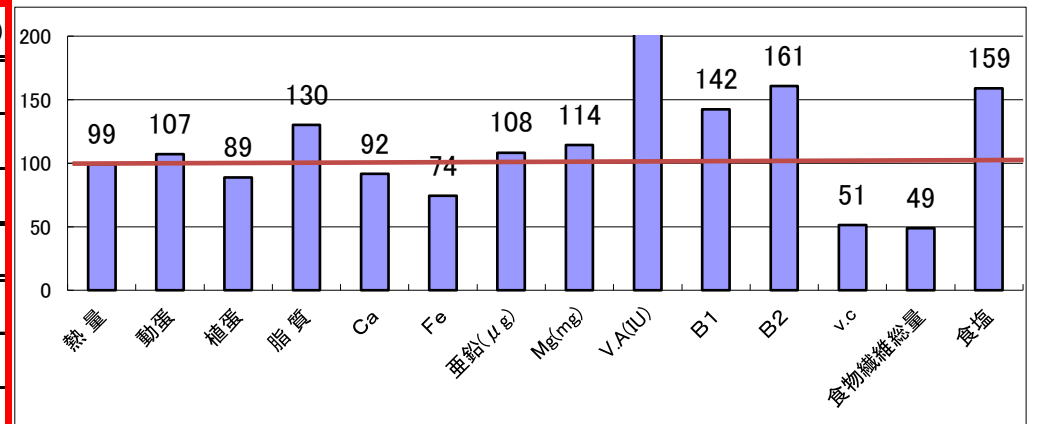
献立名		526食									
12月13日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 わかめスープ 餃子	650 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	100	58	109	102	99	79	101
			256		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	56	206.9	0.3	0.5	4.6	1.7	1.6
198	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	113	103	85	113	19	38	80			



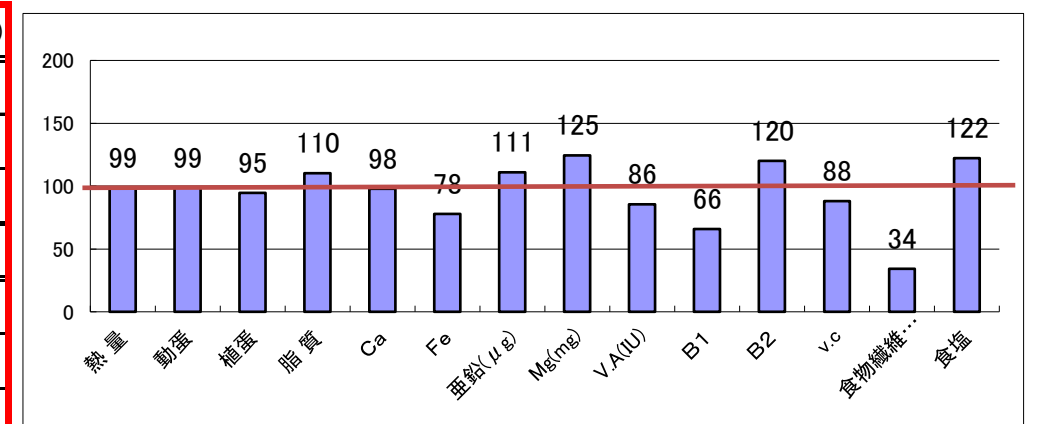
献立名		527食									
12月14日木曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 ほうれんそうのおひたし たぬき汁	619 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 19.3 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			272	基準量	619	15	8.6	19.3	307	2.31	2.74
			中学生・高校	充足率(%)	95	89	86	107	88	77	137
			255		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	68	391.5	0.3	0.6	14.7	4.6	2.0
386	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	136	196	66	161	59	102	98			



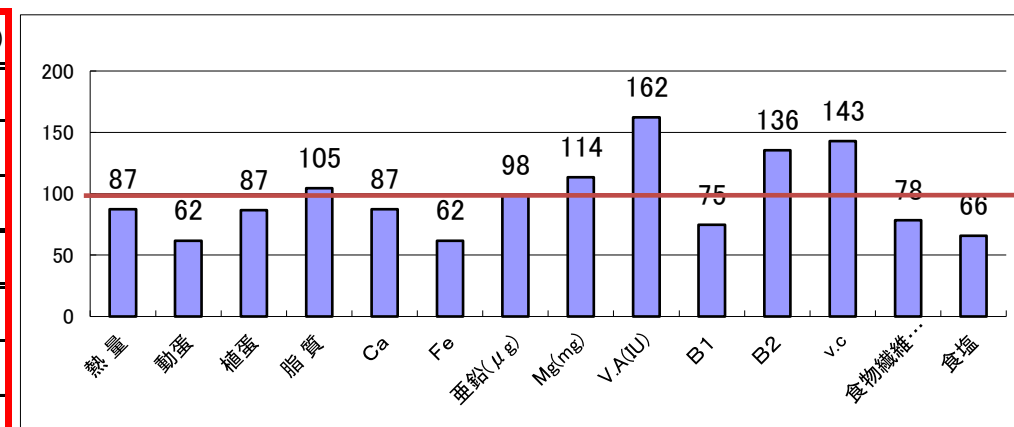
献立名		461食									
12月15日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース パンプリン	645 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 23.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			274	基準量	645	18	8.9	23.4	321	2.23	2.17
			中学生・高校	充足率(%)	99	107	89	130	92	74	108
			187		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月17日	摂取量	57	668.4	0.6	0.6	12.8	2.2	3.2
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			



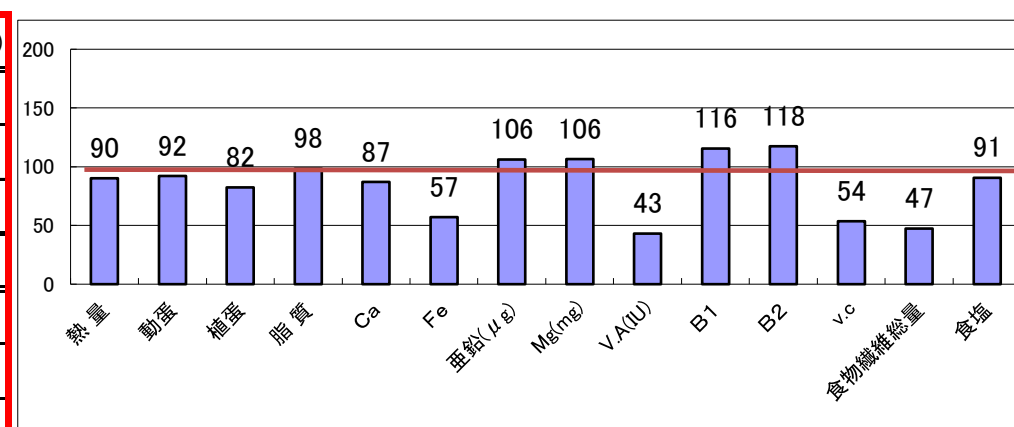
献立名		526食									
12月18日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 焼き豚のサラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	642 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			273	基準量	642	17	9.5	19.8	343	2.34	2.22
			中学生・高校	充足率(%)	99	99	95	110	98	78	111
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	62	171.1	0.3	0.5	22.0	1.5	2.4
184	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	125	86	66	120	88	34	122			



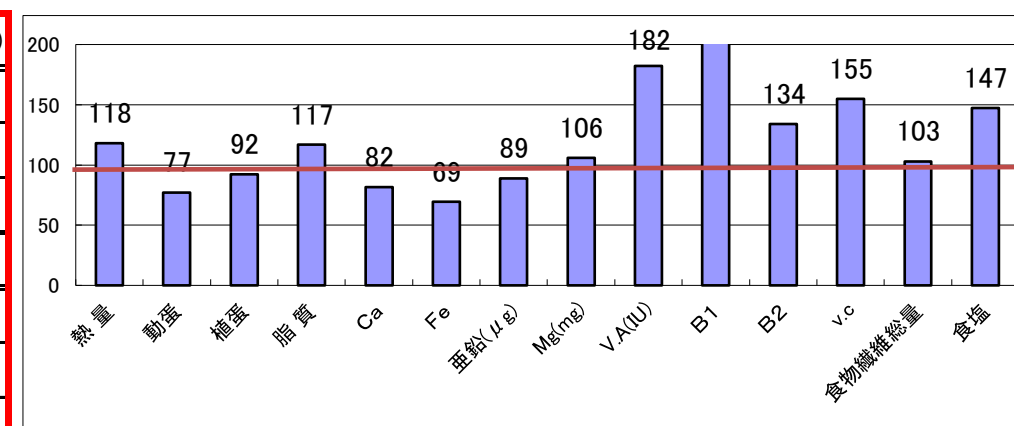
献立名		525食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月19日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ブロッコリーのツナ和え 鶏ときのこのスープ チョコレートクリーム	568 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 18.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	568	11	8.7	18.8	306	1.85	1.97
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	87	62	87	105	87	62	98
			254		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	57	324.6	0.3	0.5	35.7	3.5	1.3
			235	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	114	162	75	136	143	78	66		



献立名		526食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月20日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 味噌汁(ふのり2 納豆	586 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	586	16	8.2	17.7	305	1.72	2.13
			273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	90	92	82	98	87	57	106
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	53	86.3	0.5	0.5	13.4	2.1	1.8
			166	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	106	43	116	118	54	47	91		



献立名		520食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月21日 木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー 苺-キャベツ	768 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	768	13	9.2	21.0	285	2.08	1.77
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	118	77	92	117	82	69	89
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	53	364.1	0.9	0.5	38.7	4.6	2.9
			125	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	106	182	237	134	155	103	147		



献立名		507食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月22日 金曜日	ぎゅうにゅう かき揚げうどん かぼちゃプリン	624 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 17.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	624	15	10.6	17.9	277	1.74	2.00
			256	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	89	91	105	92	79	58	100
			251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			11月14日	摂取量	56	129.3	0.4	0.5	7.0	3.2	3.6
			184	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	111	65	111	134	28	71	180		

