

栄養日報

2025年9月1日(月)

献立名: 白飯,牛乳,中華スープ,にくしゅうまい,ビビンバの具,生パイン

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
糸かまぼこ	8.00	8.00	7	0.9	0.0	50.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
たまねぎ	31.91	30.00	10	0.3	0.0	0.6	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	2.8
木綿豆腐	20.00	20.00	15	1.4	0.8	0.2	19	6	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0.4
ホールコーン	8.00	8.00	8	0.3	0.1	0.0	0	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.7
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
中華だしの素	1.00	1.00	3	0.0	0.0	96.9	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
鶏ガラスープ	10.00	10.00	2	0.4	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	2.50	2.50	2	0.1	0.0	147.5	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
天塩	0.11	0.11	0	0.0	0.0	39.8	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
精製塩	0.04	0.04	0	0.0	0.0	15.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白こしょう	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎肉シウマイ	2こ	36.00	63	4.1	2.8	109.4	4	6	0.2	0.5	1	0.13	0.04	1	0.3	6.0
豚もも肉	25.00	25.00	53	4.9	3.8	12.0	1	6	0.1	0.5	1	0.23	0.05	0	0.0	0.1
緑豆もやし	10.00	10.00	2	0.2	0.0	0.5	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.3
◎ぜんまい水煮	5.00	5.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.2
ほうれんそう	13.33	12.00	2	0.3	0.0	1.9	6	8	0.2	0.1	42	0.01	0.02	4	0.3	0.4
たけのこ千切り	5.00	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
にんじん	13.33	12.00	4	0.1	0.0	4.1	3	1	0.0	0.0	83	0.01	0.01	1	0.3	1.1
炒り卵	10.00	10.00	15	0.9	0.8	49.5	4	1	0.1	0.1	10	0.00	0.03	0	0.0	0.8
◎米ぬか油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
おろしにんにく	0.80	0.80	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	4.20	4.20	2	0.3	0.0	239.4	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.3
米酢	1.60	1.60	0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	2.20	2.20	9	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.4
ごま油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白ごま	1.20	1.20	7	0.2	0.7	0.0	14	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.2
生パイン	1こ	40.00	22	0.2	0.0	0.0	4	6	0.1	0.0	2	0.03	0.01	11	0.6	5.5
合　　計			638	26.6	18.2	Na 854.1Nacl 2.2	298	91	2.0	3.5	217	0.89	0.56	23	3.6	105.0
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月2日(火)

献立名:食パン,りんごジャム,牛乳,夏野菜のトマトスープ,サケのレモンがらめ,ゆでとうもろこし

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
食パン	1こ	55.00	240	7.8	4.3	378.4	37	21	0.7	0.7	0	0.13	0.08	0	1.3	51.0
◎りんごジャム	1袋	15.00	40	0.0	0.0	0.6	0	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	9.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
ウインナーカット	15.00	15.00	47	2.3	4.2	88.7	1	3	0.1	0.4	1	0.09	0.03	0	0.0	0.2
たまねぎ	31.91	30.00	10	0.3	0.0	0.6	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	2.8
ズッキーニ	10.42	10.00	2	0.1	0.0	0.1	2	3	0.1	0.0	3	0.01	0.01	2	0.1	0.3
にんじん	11.11	10.00	3	0.1	0.0	3.4	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	1.0
キャベツ	29.41	25.00	5	0.3	0.1	1.3	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	1.4
◎トマト水煮ダイス	20.00	20.00	4	0.2	0.0	0.8	2	3	0.1	0.0	10	0.01	0.01	3	0.3	1.0
トマトケチャップ	3.00	3.00	3	0.0	0.0	35.1	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.8
オリーブオイル	0.20	0.20	2	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろしにんにく	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コンソメ	1.50	1.50	3	0.1	0.0	241.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
天塩	0.15	0.15	0	0.0	0.0	54.3	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	0.50	0.50	0	0.0	0.0	29.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サケ角切り	50.00	50.00	62	11.2	2.1	33.0	7	14	0.3	0.3	6	0.08	0.11	1	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.5
米粉	3.00	3.00	11	0.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.8
大豆油	3.50	3.50	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	2.50	2.50	10	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.8
薄口しょうゆ	2.50	2.50	2	0.1	0.0	147.5	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
レモン果汁	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2
水	1.50	1.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
とうもろこしカット	1こ	45.00	20	0.8	0.4	0.0	1	8	0.2	0.2	1	0.03	0.02	2	0.7	3.8
食塩	4.75	4.75	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計			640	30.3	22.6	Na 1099.9Nacl 2.8	298	84	1.8	2.6	171	0.46	0.59	24	3.7	93.5
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月3日(水)

献立名: 麦ご飯,牛乳,そうめん汁,サワラのみそネーズ焼き,人参サラダ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	72.00	72.00	246	4.4	0.6	0.7	4	17	0.6	1.0	0	0.32	0.03	0	0.4	62.9
大麦・米粒麦	8.00	8.00	27	0.6	0.2	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.7	6.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
木綿豆腐	20.00	20.00	15	1.4	0.8	0.2	19	6	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0.4
だいこん	23.53	20.00	3	0.1	0.0	3.4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.9
◎そうめん	3.50	3.50	12	0.3	0.0	52.5	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	2.8
えのきばら	8.00	8.00	3	0.2	0.0	0.2	0	1	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.3	0.7
かまぼこ	8.00	8.00	9	1.2	0.0	65.6	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
だし用フレーク節	2.50	2.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	3.20	3.20	2	0.1	0.0	188.8	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
天塩	0.20	0.20	0	0.0	0.0	72.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サワラ	1切	50.00	81	10.1	4.9	32.5	7	16	0.4	0.5	6	0.05	0.18	0	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎おろし生姜	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
天塩	0.10	0.10	0	0.0	0.0	36.2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	3.00	3.00	12	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	3.0
濃口しょうゆ	0.20	0.20	0	0.0	0.0	11.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎粉からし	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
米酢	0.60	0.60	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	4.00	4.00	8	0.5	0.3	184.0	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.9
卵なしマヨネーズ	6.00	6.00	38	0.1	4.0	52.8	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.3
紙カップ	1枚	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
にんじん	27.78	25.00	8	0.2	0.0	8.5	7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.6	2.4
緑豆もやし	15.00	15.00	2	0.2	0.0	0.8	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.4
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
和風ドレッシング	6.00	6.00	22	0.1	1.6	55.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.8
合　　計			618	26.5	20.2	Na 850.3Nacl 2.2	285	80	1.8	2.6	261	0.54	0.57	9	3.2	95.5
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月4日(木)

献立名:うどん,きつねうどんの汁,牛乳,かぼちゃひき肉フライ,小松菜のおかかあえ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
うどん	1袋	80.00	270	8.2	1.4	1.6	15	16	0.5	0.5	0	0.08	0.02	0	2.2	66.4
鶏もも肉皮なし	20.00	20.00	23	3.8	1.0	13.8	1	5	0.1	0.4	3	0.02	0.04	1	0.0	0.0
酒	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
たまねぎ	21.28	20.00	7	0.2	0.0	0.4	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	1.9
油あげカット	8.00	8.00	21	1.5	1.9	0.8	24	5	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
干し椎茸	0.30	0.30	1	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
かまぼこ	8.00	8.00	9	1.2	0.0	65.6	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
薄口しょうゆ	3.00	3.00	2	0.1	0.0	177.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
本みりん	1.00	1.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
天塩	0.50	0.50	0	0.0	0.0	181.1	0	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だし用フレーク節	2.50	2.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
南瓜ひき肉フライ	1こ	60.00	104	3.0	3.1	183.6	10	12	0.3	0.3	62	0.05	0.03	7	1.7	15.8
大豆油	3.50	3.50	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こまつな	14.12	12.00	2	0.2	0.0	1.8	20	1	0.3	0.0	31	0.01	0.02	5	0.2	0.3
緑豆もやし	25.00	25.00	4	0.4	0.0	1.3	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.7
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
糸かつお	0.70	0.70	2	0.5	0.0	3.4	0	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卓上しょうゆ	2.00	2.00	2	0.2	0.0	110.4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
合 計			612	26.6	18.7	Na 970.5Nacl 2.5	312	76	1.8	2.2	229	0.27	0.44	19	5.2	98.7
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月5日(金)

献立名: 白飯,牛乳,白みそ汁,鶏肉のから揚げ,きんぴらごぼう,冷凍みかん

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
たまねぎ	21.28	20.00	7	0.2	0.0	0.4	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	1.9
だいこん	23.53	20.00	3	0.1	0.0	3.4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.9
木綿豆腐	15.00	15.00	11	1.1	0.6	0.2	14	5	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.3
カットわかめ	0.30	0.30	1	0.1	0.0	27.9	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎だし用煮干し	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白みそ	7.30	7.30	13	0.8	0.4	346.0	8	5	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	1.7
鶏もも肉皮つき	2切	50.00	95	8.3	7.1	31.0	3	11	0.3	0.8	20	0.05	0.08	2	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2.30	2.30	1	0.2	0.0	131.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎おろし生姜	1.80	1.80	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.1
おろしにんにく	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
かたくり粉	9.00	9.00	30	0.0	0.0	0.2	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	7.3
大豆油	4.00	4.00	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
千切りごぼう	32.00	32.00	19	0.6	0.0	5.8	15	17	0.2	0.3	0	0.02	0.01	1	1.8	5.4
にんじん	13.33	12.00	4	0.1	0.0	4.1	3	1	0.0	0.0	83	0.01	0.01	1	0.3	1.1
つきこんにゃく	4.00	4.00	0	0.0	0.0	0.3	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
赤つきこんにゃく	4.00	4.00	0	0.0	0.0	0.4	2	0	3.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
冷凍さやいんげん	8.00	8.00	3	0.2	0.0	0.1	4	2	0.1	0.0	4	0.00	0.01	1	0.2	0.6
◎米ぬか油	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
本みりん	1.50	1.50	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.2
和風だしの素	0.50	0.50	1	0.1	0.0	49.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
濃口しょうゆ	2.30	2.30	1	0.2	0.0	131.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
冷凍みかん	1こ	60.00	29	0.4	0.1	0.6	13	7	0.1	0.1	50	0.06	0.02	19	0.6	7.2
合 計			674	24.2	21.2	Na 817.4Nacl 2.1	311	96	5.1	3.3	236	0.59	0.49	32	4.8	110.6
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月8日(月)

献立名: 白飯,牛乳,かぼちゃのみそ汁,豚肉のコアン揚げ,ごまじょうゆあえ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
かぼちゃカット	30.00	30.00	23	0.6	0.1	0.3	5	8	0.2	0.1	99	0.02	0.03	13	1.1	6.8
たまねぎ	21.28	20.00	7	0.2	0.0	0.4	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	1.9
木綿豆腐	15.00	15.00	11	1.1	0.6	0.2	14	5	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.3
えのきばら	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.1	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4
油あげカット	3.00	3.00	8	0.5	0.7	0.3	9	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎だし用煮干し	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	7.50	7.50	15	1.0	0.5	345.0	8	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.9
豚もも肉	50.00	50.00	106	9.8	7.6	24.0	2	11	0.3	1.0	3	0.45	0.10	1	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎おろし生姜	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.5
米粉	3.00	3.00	11	0.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.8
大豆油	4.00	4.00	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こち醤	0.15	0.15	0	0.0	0.0	4.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
三温糖	2.20	2.20	9	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.4
米酢	1.30	1.30	0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
水	3.50	3.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乾燥パセリ	0.05	0.05	0	0.0	0.0	0.4	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
緑豆もやし	25.00	25.00	4	0.4	0.0	1.3	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.7
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
濃口しょうゆ	2.30	2.30	1	0.2	0.0	131.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	1.20	1.20	5	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.3
白ごま	1.00	1.00	6	0.2	0.5	0.0	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
白すりごま	1.00	1.00	6	0.2	0.5	0.0	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
合　　計			674	26.7	23.0	Na 738.5Nacl 1.9	310	91	2.2	3.5	240	0.95	0.51	21	3.5	105.5
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月9日(火)

献立名: 切り目入り丸パン, 牛乳, 洋風わかめスープ, ハンバーグケチャップソース, キャベツの炒め物, 豆乳プリン

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
切り目入り丸パン	1こ	55.00	240	7.8	4.3	378.4	37	21	0.7	0.7	0	0.13	0.08	0	1.3	51.0
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
糸かまぼこ	8.00	8.00	7	0.9	0.0	50.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
たまねぎ	31.91	30.00	10	0.3	0.0	0.6	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	2.8
ホールコーン	10.00	10.00	10	0.4	0.2	0.0	1	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	2.1
カットわかめ	0.50	0.50	1	0.1	0.0	46.5	4	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.2
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
コンソメ	1.50	1.50	3	0.1	0.0	241.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
天塩	0.15	0.15	0	0.0	0.0	54.3	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	0.30	0.30	0	0.0	0.0	17.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ハンバーグ	1こ	50.00	90	5.4	5.5	95.0	130	18	6.9	0.5	8	0.07	0.05	1	0.9	4.7
◎米ぬか油	0.20	0.20	2	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
トマトケチャップ	5.00	5.00	5	0.1	0.0	58.5	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	1.2
ウスターソース	2.00	2.00	2	0.0	0.0	49.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
赤ワイン	2.00	2.00	2	0.0	0.0	15.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	0.50	0.50	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
かたくり粉	0.20	0.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ	35.29	30.00	6	0.4	0.1	1.5	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	1.8
にんじん	16.67	15.00	5	0.1	0.0	5.1	4	1	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	1.4
マグロオイル漬け	8.00	8.00	21	1.4	1.7	27.2	0	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	1.40	1.40	1	0.1	0.0	79.8	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
本みりん	0.40	0.40	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
◎米ぬか油	0.25	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎豆乳プリン	1こ	40.00	77	0.2	4.0	10.8	1	1	0.5	0.0	0	0.00	0.00	0	1.4	11.0
合 計			616	24.2	24.1	Na 1216.1Nacl 3.1	426	82	8.4	2.3	196	0.32	0.47	20	5.7	89.9
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月10日(水)

献立名: 麦ご飯,牛乳,千切り野菜汁,サケの梅照り焼き,なすのみそ炒め,メロンゼリー

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	72.00	72.00	246	4.4	0.6	0.7	4	17	0.6	1.0	0	0.32	0.03	0	0.4	62.9
大麦・米粒麦	8.00	8.00	27	0.6	0.2	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.7	6.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
だいこん	29.41	25.00	4	0.1	0.0	4.3	6	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.3	1.1
千切りごぼう	8.00	8.00	5	0.1	0.0	1.4	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	1.3
たけのこ千切り	8.00	8.00	2	0.2	0.0	0.2	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
糸かまぼこ	8.00	8.00	7	0.9	0.0	50.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
だし用フレーク節	2.50	2.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	3.20	3.20	2	0.1	0.0	188.8	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
天塩	0.15	0.15	0	0.0	0.0	54.3	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サケ	1切	50.00	62	11.2	2.1	33.0	7	14	0.3	0.3	6	0.08	0.11	1	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	2.20	2.20	1	0.2	0.0	125.4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	1.70	1.70	7	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
本みりん	1.00	1.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎ねり梅	1.30	1.30	0	0.0	0.0	113.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
かたくり粉	0.30	0.30	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	4.00	4.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚ひき肉	15.00	15.00	31	2.7	2.6	8.6	1	3	0.2	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
酒	2.00	2.00	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
たまねぎ	10.64	10.00	3	0.1	0.0	0.2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.9
キャベツ	23.53	20.00	4	0.3	0.0	1.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	1.1
なす	27.78	25.00	5	0.3	0.0	0.0	5	4	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.6	1.4
◎米ぬか油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
おろしにんにく	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	2.30	2.30	9	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.5
濃口しょうゆ	0.80	0.80	0	0.1	0.0	45.6	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
赤みそ	4.00	4.00	9	0.7	0.4	152.0	6	5	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.7
豆板醤	0.20	0.20	0	0.0	0.0	11.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こち醤	0.50	0.50	1	0.0	0.0	14.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
かたくり粉	0.15	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎メロンゼリー	1こ	40.00	38	0.0	0.0	12.0	1	0	0.9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	9.6
合　　計			602	28.9	14.0	Na 901.3Nacl 2.3	280	84	2.8	2.9	88	0.63	0.50	18	3.8	103.8
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月11日(木)

献立名:ソフト麺,ミートソース,牛乳,ポテトフライ,グリーンサラダ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
ソフト麺	1こ	90.00	313	11.2	1.7	0.9	22	30	1.0	0.8	0	0.15	0.04	0	1.8	71.0
豚ひき肉	15.00	15.00	31	2.7	2.6	8.6	1	3	0.2	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
たまねぎ	63.83	60.00	20	0.6	0.1	1.2	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	5.5
にんじん	16.67	15.00	5	0.1	0.0	5.1	4	1	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	1.4
マッシュルーム	8.00	8.00	1	0.3	0.0	28.0	1	0	0.1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.3
◎米ぬか油	0.40	0.40	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
おろしにんにく	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
赤ワイン	2.00	2.00	2	0.0	0.0	15.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎トマト水煮ダイス	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	1	2	0.0	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	0.4
トマトケチャップ	17.00	17.00	18	0.3	0.0	198.9	3	3	0.1	0.0	9	0.01	0.01	1	0.3	4.6
ウスターソース	3.00	3.00	4	0.0	0.0	73.5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
デミグラスソース	3.00	3.00	4	0.1	0.2	11.2	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ハヤシルウ	5.00	5.00	24	0.3	1.4	180.0	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	2.9
洋風だしの素	0.80	0.80	2	0.1	0.0	91.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
濃口しょうゆ	0.80	0.80	0	0.1	0.0	45.6	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
天塩	0.06	0.06	0	0.0	0.0	21.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
精製塩	0.04	0.04	0	0.0	0.0	15.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白こしょう	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
じゃがいもカット	55.00	55.00	32	1.0	0.1	0.6	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	19	0.7	10.5
精製塩	0.25	0.25	0	0.0	0.0	97.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.5
米粉	3.00	3.00	11	0.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.8
大豆油	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ	23.53	20.00	4	0.3	0.0	1.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	1.1
冷凍ほうれんそう	12.00	12.00	11	0.3	0.0	14.4	12	6	0.1	0.1	53	0.00	0.02	2	0.4	0.4
むき枝豆	5.00	5.00	7	0.7	0.2	3.6	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.8
イタリアンドレッシング	7.00	7.00	18	0.0	1.5	126.7	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	1.3
合 計			674	25.2	18.0	Na 1025.9Nacl 2.6	301	91	2.1	2.5	254	0.46	0.50	40	5.8	119.4
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月12日(金)

献立名: 白飯,牛乳,夏野菜カレーシチュー,オムレツ,カラフルサラダ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
豚もも肉	20.00	20.00	42	3.9	3.0	9.6	1	4	0.1	0.4	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0
赤ワイン	1.50	1.50	1	0.0	0.0	11.3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろしにんにく	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎米ぬか油	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
にんじん	16.67	15.00	5	0.1	0.0	5.1	4	1	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	1.4
たまねぎ	47.87	45.00	15	0.5	0.0	0.9	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.7	4.2
かぼちゃカット	25.00	25.00	20	0.5	0.1	0.3	4	6	0.1	0.1	83	0.02	0.02	11	0.9	5.7
なす	11.11	10.00	2	0.1	0.0	0.0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.6
おろしりんご	7.00	7.00	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	7	0.1	1.2
カレールウ	9.30	9.30	46	0.6	2.5	259.9	8	3	0.3	0.0	1	0.01	0.01	0	0.6	5.6
ウスターソース	5.00	5.00	6	0.0	0.0	122.5	3	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
濃口しょうゆ	1.00	1.00	1	0.1	0.0	57.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
トマトケチャップ	3.00	3.00	3	0.0	0.0	35.1	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.8
洋風だしの素	1.00	1.00	3	0.1	0.0	114.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
◎トマト水煮ダイス	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.2
天塩	0.10	0.10	0	0.0	0.0	36.2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
クミン	0.03	0.03	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎ブレーンオムレツ	1こ	50.00	55	3.7	3.1	177.0	15	4	0.5	0.4	64	0.02	0.11	0	0.0	3.1
だいこん	41.18	35.00	5	0.1	0.0	6.0	8	4	0.1	0.0	0	0.01	0.00	4	0.5	1.5
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
ホールコーン	8.00	8.00	8	0.3	0.1	0.0	0	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.7
むき枝豆	5.00	5.00	7	0.7	0.2	3.6	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.8
玉ねぎドレッシング	6.00	6.00	15	0.1	1.2	81.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
合　　計			645	22.6	19.2	Na 1006.5Nacl 2.6	292	81	2.1	3.1	340	0.73	0.56	31	4.7	110.4
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月16日(火) 献立名: コッペパン, 牛乳, 豆乳コーンスープ, イカの磯風味, マカロニサラダ, アセロラゼリー

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ 当 (μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
コッペパン	1こ	55.00	240	7.8	4.3	378.4	37	21	0.7	0.7	0	0.13	0.08	0	1.3	51.0
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
ベーコンカット	10.00	10.00	14	2.0	0.7	72.4	1	2	0.1	0.4	0	0.08	0.03	0	0.0	0.1
たまねぎ	42.55	40.00	13	0.4	0.0	0.8	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	3.7
クリームコーン	30.00	30.00	30	0.9	0.5	0.3	1	7	0.1	0.2	2	0.03	0.02	1	0.8	6.4
ホールコーン	10.00	10.00	10	0.4	0.2	0.0	1	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	2.1
調整豆乳	40.00	40.00	27	1.8	1.2	23.6	20	10	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	2.4
コンソメ	1.30	1.30	3	0.1	0.0	209.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
白こしょう	0.04	0.04	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
天塩	0.10	0.10	0	0.0	0.0	36.2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
米粉	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
イカ角切り	45.00	45.00	36	8.1	0.6	90.0	5	21	0.0	0.5	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
酒	1.20	1.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	1.00	1.00	1	0.1	0.0	57.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎おろし生姜	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.5
米粉	2.00	2.00	7	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.8
大豆油	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
あおさ粉	0.10	0.10	0	0.0	0.0	3.9	0	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ツイストマカロニ	5.00	5.00	18	0.6	0.1	0.1	1	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	4.1
キャベツ	23.53	20.00	4	0.3	0.0	1.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	1.1
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
マヨネーズ	7.00	7.00	51	0.1	5.6	37.7	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎アセロラゼリー	1こ	40.00	54	0.0	0.0	27.2	0	0	3.2	0.0	0	0.00	0.00	192	3.3	16.8
合 計			686	29.8	24.0	Na 1025.5Nacl 2.6	316	104	4.8	3.1	144	0.39	0.48	208	7.4	106.8
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月17日(水)

献立名: 麦ご飯, 味付けのり, 牛乳, ジャガイモのみそ汁, サバの照り焼き, 切り干し大根の煮物

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	72.00	72.00	246	4.4	0.6	0.7	4	17	0.6	1.0	0	0.32	0.03	0	0.4	62.9
大麦・米粒麦	8.00	8.00	27	0.6	0.2	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.7	6.9
味付けのり	1こ	1.23	4	0.5	0.0	20.9	2	4	0.1	0.0	33	0.01	0.03	2	0.3	0.5
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
ジャガイモ	27.78	25.00	15	0.5	0.0	0.3	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	4.7
たまねぎ	21.28	20.00	7	0.2	0.0	0.4	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	1.9
木綿豆腐	15.00	15.00	11	1.1	0.6	0.2	14	5	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.3
油あげカット	3.00	3.00	8	0.5	0.7	0.3	9	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カットわかめ	0.20	0.20	0	0.0	0.0	18.6	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎だし用煮干し	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	7.50	7.50	15	1.0	0.5	345.0	8	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.9
サバ	1切	50.00	106	10.3	8.4	55.0	3	15	0.6	0.6	19	0.11	0.16	1	0.0	0.2
◎おろし生姜	0.80	0.80	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
三温糖	1.50	1.50	6	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
本みりん	1.00	1.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	0.30	0.30	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	4.50	4.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
県産切干大根	6.00	6.00	17	0.6	0.0	12.6	30	10	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	1.3	4.6
にんじん	11.11	10.00	3	0.1	0.0	3.4	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	1.0
竹輪スライス	8.00	8.00	9	1.2	0.0	65.6	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
赤つきこんにゃく	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.6	2	0	3.9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
冷凍さやいんげん	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.1	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.3
◎米ぬか油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	1.80	1.80	7	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.0
薄口しょうゆ	1.80	1.80	1	0.1	0.0	106.2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
和風だしの素	0.50	0.50	1	0.1	0.0	49.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
本みりん	0.80	0.80	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
合 計			626	28.4	19.1	Na 906.4NaCl 2.3	316	97	6.3	2.9	201	0.61	0.59	18	6.4	102.3
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月18日(木)

献立名: 白飯,牛乳,ゆばのすまし汁,豚肉の塩こうじ焼き,まめまめサラダ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
だいこん	35.29	30.00	5	0.1	0.0	5.1	7	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.4	1.3
えのきばら	8.00	8.00	3	0.2	0.0	0.2	0	1	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.3	0.7
湯葉	4.00	4.00	9	0.9	0.5	0.5	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.2
かまぼこ	8.00	8.00	9	1.2	0.0	65.6	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
だし用フレーク節	2.50	2.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	3.20	3.20	2	0.1	0.0	188.8	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
天塩	0.20	0.20	0	0.0	0.0	72.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚ロース	1枚	50.00	108	10.3	6.8	21.5	2	12	0.1	0.9	3	0.43	0.07	1	0.0	0.1
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.1
◎塩こうじ	3.00	3.00	5	0.1	0.0	74.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
濃口しょうゆ	0.60	0.60	0	0.0	0.0	34.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レモン果汁	0.80	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
本みりん	1.00	1.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
三温糖	1.00	1.00	4	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
かたくり粉	0.20	0.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	4.00	4.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ	29.41	25.00	5	0.3	0.1	1.3	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	1.4
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
むき枝豆	10.00	10.00	14	1.4	0.4	7.2	8	8	0.3	0.1	2	0.03	0.01	3	0.7	1.4
大豆水煮	10.00	10.00	16	1.5	1.0	0.1	8	10	0.2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.9
ソイドレッシング	8.00	8.00	34	0.1	3.3	104.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
合 計			640	28.1	20.6	Na 663.5Nacl 1.7	280	87	1.6	3.3	139	0.97	0.45	20	3.3	96.3
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月19日(金)

献立名: 白飯,牛乳,ワタンスープ,厚揚げのマーボーソース,ほうれん草のサラダ,山之上の梨

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
糸かまぼこ	5.00	5.00	4	0.6	0.0	31.5	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
たまねぎ	26.60	25.00	8	0.3	0.0	0.5	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	2.3
はくさい	21.28	20.00	3	0.2	0.0	1.2	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3	0.7
ワタナン	4.00	4.00	13	0.0	0.1	6.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
中華だしの素	1.00	1.00	3	0.0	0.0	96.9	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
鶏ガラスープ	10.00	10.00	2	0.4	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	2.50	2.50	2	0.1	0.0	147.5	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
天塩	0.15	0.15	0	0.0	0.0	54.3	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白こしょう	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
生揚げ	1こ	50.00	80	5.7	6.0	1.5	127	29	1.4	0.6	0	0.04	0.02	0	0.4	0.5
豚ひき肉	12.00	12.00	25	2.1	2.1	6.8	1	2	0.1	0.3	1	0.08	0.03	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろしにんにく	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒	1.20	1.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
冷凍刻みねぎ	3.00	3.00	1	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
赤みそ	1.50	1.50	3	0.2	0.1	57.0	2	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
中華だしの素	0.20	0.20	1	0.0	0.0	19.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	2.50	2.50	10	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.5
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
本みりん	1.20	1.20	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
豆板醤	0.10	0.10	0	0.0	0.0	5.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
オイスターソース	0.50	0.50	1	0.0	0.0	23.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
かたくり粉	0.40	0.40	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
水	6.00	6.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ほうれんそう	13.33	12.00	2	0.3	0.0	1.9	6	8	0.2	0.1	42	0.01	0.02	4	0.3	0.4
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
緑豆もやし	30.00	30.00	5	0.5	0.0	1.5	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.9
棒々鶏ドレッシング	7.00	7.00	20	0.2	1.6	114.8	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	1.1
梨	1こ	40.00	13	0.1	0.0	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	3.8
合 計			606	22.8	18.5	Na 800.3NaCl 2	395	98	2.7	3.1	178	0.61	0.46	16	3.2	96.5
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月22日(月)

献立名: 白飯,牛乳,秋なすのみそ汁,アジのおろしかけ,肉じゃが

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
はくさい	21.28	20.00	3	0.2	0.0	1.2	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3	0.7
なす	13.33	12.00	2	0.1	0.0	0.0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.3	0.7
冷凍豆腐	20.00	20.00	12	1.0	0.6	0.6	4	14	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.8
油あげカット	3.00	3.00	8	0.5	0.7	0.3	9	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
えのきばら	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.1	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎だし用煮干し	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
赤みそ	7.50	7.50	16	1.2	0.7	285.0	11	10	0.5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2
アジ	1切	50.00	56	9.9	2.3	65.0	33	17	0.3	0.6	4	0.07	0.07	0	0.0	0.1
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎おろし生姜	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
◎大根おろし	8.00	8.00	1	0.0	0.0	7.4	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.3
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	2.30	2.30	2	0.1	0.0	135.7	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
三温糖	1.00	1.00	4	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
本みりん	1.50	1.50	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
かたくり粉	0.20	0.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	4.00	4.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
じゃがいもカット	50.00	50.00	30	0.9	0.1	0.5	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	18	0.7	9.6
にんじん	11.11	10.00	3	0.1	0.0	3.4	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	1.0
たまねぎ	31.91	30.00	10	0.3	0.0	0.6	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	2.8
豚もも肉	15.00	15.00	32	2.9	2.3	7.2	1	3	0.1	0.3	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0
和風だしの素	0.50	0.50	1	0.1	0.0	49.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
酒	1.20	1.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.2
濃口しょうゆ	3.00	3.00	2	0.2	0.0	171.0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
本みりん	1.50	1.50	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
◎米ぬか油	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合　　計			611	29.4	15.7	Na 812.7Nacl 2.1	316	109	2.4	3.3	155	0.76	0.53	30	3.4	103.5
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月24日(水)

献立名: 麦ご飯,牛乳,親子丼の具,シシャモのから揚げ,のりごまあえ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	72.00	72.00	246	4.4	0.6	0.7	4	17	0.6	1.0	0	0.32	0.03	0	0.4	62.9
大麦・米粒麦	8.00	8.00	27	0.6	0.2	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.7	6.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
鶏もも肉皮つき	30.00	30.00	57	5.0	4.3	18.6	2	6	0.2	0.5	12	0.03	0.05	1	0.0	0.0
干し椎茸	1.00	1.00	2	0.2	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.5	0.8
たまねぎ	47.87	45.00	15	0.5	0.0	0.9	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.7	4.2
にんじん	16.67	15.00	5	0.1	0.0	5.1	4	1	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	1.4
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
殺菌液卵	35.00	35.00	50	4.3	3.6	49.0	16	4	0.5	0.4	74	0.02	0.13	0	0.0	0.1
高野豆腐	3.50	3.50	19	1.8	1.2	15.4	22	5	0.3	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
◎米ぬか油	0.40	0.40	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.2
薄口しょうゆ	4.50	4.50	3	0.2	0.0	265.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
天塩	0.05	0.05	0	0.0	0.0	18.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
和風だしの素	0.70	0.70	2	0.1	0.0	68.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
シシャモ	2尾	24.00	36	5.0	1.9	117.6	79	12	0.4	0.4	24	0.00	0.06	0	0.0	0.0
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.60	0.60	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
かたくり粉	3.00	3.00	10	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.4
米粉	2.00	2.00	7	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.6
大豆油	2.50	2.50	22	0.0	2.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こまつな	14.12	12.00	2	0.2	0.0	1.8	20	1	0.3	0.0	31	0.01	0.02	5	0.2	0.3
緑豆もやし	20.00	20.00	3	0.3	0.0	1.0	2	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.6
むき枝豆	8.00	8.00	11	1.1	0.3	5.8	6	6	0.2	0.1	1	0.02	0.01	2	0.6	1.1
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
白すりごま	2.00	2.00	12	0.4	1.1	0.0	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.4
角刻みのり	0.50	0.50	1	0.2	0.0	2.7	1	2	0.1	0.0	12	0.00	0.01	1	0.2	0.2
合 計			673	31.6	23.9	Na 798.5NaCl 2	420	96	3.0	3.8	336	0.55	0.66	19	4.5	96.6
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月25日(木)

献立名: 中華麺,しょうゆラーメン,牛乳,焼きぎょうざ,大根サラダ,蜂蜜レモンゼリー

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
中華めん	1袋	150.00	231	7.4	3.3	135.5	14	15	0.5	0.3	0	0.02	0.02	0	2.9	48.5
豚もも肉	15.00	15.00	32	2.9	2.3	7.2	1	3	0.1	0.3	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0
はくさい	21.28	20.00	3	0.2	0.0	1.2	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3	0.7
緑豆もやし	20.00	20.00	3	0.3	0.0	1.0	2	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.6
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎おろし生姜	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
おろしにんにく	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃口しょうゆ	3.20	3.20	2	0.2	0.0	182.4	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
オイスターソース	0.50	0.50	1	0.0	0.0	23.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
白こしょう	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
天塩	0.20	0.20	0	0.0	0.0	72.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
醤油ラーメンの素	3.00	3.00	3	0.2	0.2	195.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
酒	1.20	1.20	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
中華だしの素	0.40	0.40	1	0.0	0.0	38.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
鶏ガラスープ	10.00	10.00	2	0.4	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.0	0.0
◎米ぬか油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
冷凍餃子	2こ	36.00	67	3.5	2.3	62.6	8	7	0.3	0.4	2	0.10	0.03	4	0.5	7.6
◎米ぬか油	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だいこん	41.18	35.00	5	0.1	0.0	6.0	8	4	0.1	0.0	0	0.01	0.00	4	0.5	1.5
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
ホールコーン	8.00	8.00	8	0.3	0.1	0.0	0	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.7
玉ねぎドレッシング	6.00	6.00	15	0.1	1.2	81.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
蜂蜜レモンゼリー	1こ	60.00	95	0.0	0.0	38.4	1	1	2.3	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	23.8
合 計			612	22.7	18.6	Na 933.6Nacl 2.4	278	65	3.6	2.0	141	0.39	0.45	21	5.1	97.9
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月26日(金)

献立名: 白飯,牛乳,冬瓜汁,豚肉とかぼちゃのみそがらめ,ゆかりあえ,ぶどうグミ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
鶏もも肉皮なし	15.00	15.00	17	2.9	0.8	10.4	1	4	0.1	0.3	2	0.02	0.03	0	0.0	0.0
酒	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
とうがん	42.86	30.00	5	0.2	0.0	0.3	6	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	12	0.4	1.2
木綿豆腐	20.00	20.00	15	1.4	0.8	0.2	19	6	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0.4
しめじバラ	8.00	8.00	2	0.2	0.0	0.2	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.4
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
だし用フレーク節	2.50	2.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	3.20	3.20	2	0.1	0.0	188.8	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
天塩	0.23	0.23	0	0.0	0.0	83.3	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚もも肉	30.00	30.00	46	6.4	2.3	15.3	1	7	0.2	0.7	1	0.29	0.06	0	0.0	0.1
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎おろし生姜	0.60	0.60	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
かたくり粉	8.00	8.00	26	0.0	0.0	0.2	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	7.2
かぼちゃカット	30.00	30.00	23	0.6	0.1	0.3	5	8	0.2	0.1	99	0.02	0.03	13	1.1	6.8
大豆油	3.50	3.50	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白みそ	3.50	3.50	6	0.4	0.2	165.9	4	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8
濃口しょうゆ	0.50	0.50	0	0.0	0.0	28.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	3.00	3.00	12	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	3.3
本みりん	1.30	1.30	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
水	3.00	3.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
緑豆もやし	40.00	40.00	6	0.6	0.0	2.0	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.02	3	0.5	1.1
きゅうり	10.20	10.00	1	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.3
にんじん	8.89	8.00	2	0.1	0.0	2.7	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.8
ゆかり粉	0.70	0.70	1	0.1	0.0	119.0	2	1	0.0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.1	0.3
ぶどうグミ	1こ	12.00	39	1.1	0.0	0.2	22	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	8.6
合 計			641	26.0	16.2	Na 703.0Nacl 1.8	304	81	1.7	3.2	244	0.82	0.50	33	3.6	112.6
基 準 値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月29日(月)

献立名: 白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,鶏肉のトマトだれかけ,ひじきの炒め煮,オレンジ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
精白米	80.00	80.00	274	4.9	0.7	0.8	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	69.9
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
冷凍厚揚げ	20.00	20.00	28	1.5	1.2	3.6	22	16	0.5	0.1	0	0.01	0.01	0	0.1	2.9
たまねぎ	26.60	25.00	8	0.3	0.0	0.5	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	2.3
だいこん	17.65	15.00	2	0.1	0.0	2.6	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.7
カットわかめ	0.25	0.25	0	0.0	0.0	23.3	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
ねぎ 刻み	5.00	5.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.4
◎だし用煮干し	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	7.50	7.50	15	1.0	0.5	345.0	8	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.9
鶏もも肉皮つき	1切	50.00	95	8.3	7.1	31.0	3	11	0.3	0.8	20	0.05	0.08	2	0.0	0.0
酒	1.50	1.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
白こしょう	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	5.00	5.00	17	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.1
◎トマト水煮ダイス	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	1	2	0.0	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	0.4
◎おろし生姜	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろしにんにく	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薄口しょうゆ	1.80	1.80	1	0.1	0.0	106.2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
三温糖	1.10	1.10	4	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
米酢	0.90	0.90	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
水	0.80	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
米ひじき	3.00	3.00	5	0.3	0.1	54.0	30	19	0.2	0.0	11	0.00	0.01	0	1.6	2.0
竹輪スライス	5.00	5.00	5	0.8	0.0	41.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
にんじん	13.33	12.00	4	0.1	0.0	4.1	3	1	0.0	0.0	83	0.01	0.01	1	0.3	1.1
つきこんにゃく	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.4	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
赤つきこんにゃく	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.6	2	0	3.9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
冷凍さやいんげん	6.00	6.00	2	0.1	0.0	0.1	3	1	0.0	0.0	3	0.00	0.01	0	0.1	0.4
◎米ぬか油	0.30	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2.00	2.00	1	0.2	0.0	114.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
三温糖	1.50	1.50	6	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
和風だしの素	0.50	0.50	1	0.1	0.0	49.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
本みりん	1.50	1.50	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
オレンジ	1こ	30.00	8	0.2	0.0	0.2	4	2	0.1	0.0	2	0.02	0.01	7	0.1	1.8
合　　計			615	25.0	17.7	Na 861.8Nacl 2.2	323	106	6.0	3.0	202	0.54	0.48	18	4.1	103.2
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

栄養日報

2025年9月30日(火)

献立名:ナン,牛乳,キーマカレー,ニシンのコロコロ揚げ,れんこんのサラダ

<小学校高学年>

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ　タ　ミ　ン				繊維 (g)	炭水化物 (g)
											レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
◎ナン	1こ	70.00	182	5.7	1.6	354.2	8	12	0.5	0.4	0	0.08	0.04	0	1.4	49.2
牛乳(飲用)	1本	206.00	126	6.8	7.8	84.5	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	9.9
豚ひき肉	30.00	30.00	63	5.3	5.2	17.1	2	6	0.3	0.8	3	0.21	0.07	0	0.0	0.0
鶏レバー	2.00	2.00	2	0.3	0.0	11.8	0	0	0.1	0.0	201	0.01	0.03	0	0.0	0.1
たまねぎ	69.15	65.00	21	0.7	0.1	1.3	11	6	0.2	0.1	0	0.03	0.01	5	1.0	6.1
にんじん	22.22	20.00	6	0.2	0.0	6.8	5	2	0.0	0.0	138	0.01	0.01	1	0.5	1.9
◎トマト水煮ダイス	30.00	30.00	6	0.3	0.1	1.2	4	5	0.1	0.1	14	0.02	0.01	4	0.4	1.4
◎米ぬか油	0.15	0.15	1	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
クミン	0.02	0.02	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ターメリック	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
◎おろし生姜	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろしにんにく	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎カレー粉	0.45	0.45	2	0.1	0.1	0.3	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
チャツネ	3.00	3.00	5	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.4
ウスターソース	3.00	3.00	4	0.0	0.0	73.5	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
トマトケチャップ	5.00	5.00	5	0.1	0.0	58.5	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	1.3
天塩	0.40	0.40	0	0.0	0.0	144.9	0	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎ガラムマサラ	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コンソメ	1.00	1.00	2	0.1	0.0	161.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
米粉	2.50	2.50	9	0.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.2
ニシン角切り	45.00	45.00	97	7.8	6.8	49.5	12	15	0.5	0.5	8	0.00	0.10	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2.50	2.50	1	0.2	0.0	142.5	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
◎おろし生姜	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1
酒	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かたくり粉	4.00	4.00	13	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	3.6
米粉	2.00	2.00	7	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.8
大豆油	4.50	4.50	40	0.0	4.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
れんこんカット	20.00	20.00	13	0.4	0.0	4.8	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	3.4
キャベツ	17.65	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.9
ホールコーン	8.00	8.00	8	0.3	0.1	0.0	0	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.7
ごまドレッシング	7.00	7.00	27	0.2	2.4	91.0	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	1.3
合　　計			645	29.0	28.9	Na 1204.7Nacl 3.1	290	84	2.0	2.9	446	0.48	0.59	29	4.6	88.7
基　準　値			650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	