

栄養日報

2026年1月7日(水) 献立名: 麦ご飯,牛乳,玉ねぎのみそ汁,魚のレモンがらめ,きんぴらごぼう

<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
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
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
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
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	0.30	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
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
ホキ角切り	45.00	45.00	35	7.7	0.6	72.0	9	11	0.1	0.2	19	0.01	0.07	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
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	32	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
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	0.1	0.0	0.0	4	2	0.1	0.0	4	0.00	0.01	1	0.2	0.7
◎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
合 計			606	24.4	15.2	Na 870.3Nacl 2.2	316	93	5.1	2.7	185	0.50	0.47	9	5.1	107.0
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

2026年1月8日(木)

献立名: 白飯,牛乳,千切り野菜汁,ハンバーグ照り焼きソース,おかかあえ,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)		
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	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
ハンバーグ	1こ	60.00	107	6.5	6.6	114.0	156	21	8.3	0.5	10	0.08	0.06	1	1.0	5.6
◎米ぬか油	0.10	0.10	1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2.50	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	1.50	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
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	4.00	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
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
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
冷凍ほうれんそう	10.00	10.00	9	0.3	0.0	12.0	10	5	0.1	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.3
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
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			658	21.5	15.2	Na 809.7NaCl 2.1	420	85	11.7	2.7	187	0.55	0.43	13	3.4	118.4725
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

2026年1月9日(金) 献立名: 白飯,牛乳,小松菜のすまし汁,ブリの照り焼き,煮なます,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
里芋カット	20.00	20.00	11	0.3	0.0	0.0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	2.9
こまつな	9.41	8.00	1	0.1	0.0	1.2	14	1	0.2	0.0	21	0.01	0.01	3	0.2	0.2
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
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
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
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	2.00	2.00	1	0.1	0.0	118.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
濃口しょうゆ	1.80	1.80	1	0.1	0.0	102.6	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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
ブリ	1切	50.00	111	10.7	8.8	16.0	3	13	0.7	0.4	25	0.12	0.18	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	4.00	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
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
れんこんカット	10.00	10.00	7	0.2	0.0	2.4	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2	1.8
にんじん	7.78	7.00	2	0.1	0.0	2.4	2	1	0.0	0.0	48	0.00	0.00	0	0.2	0.7
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
◎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	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
米酢	2.30	2.30	0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
天塩	0.25	0.25	0	0.0	0.0	90.6	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
◎糸こんにぶ	1.00	1.00	1	0.1	0.0	23.0	7	7	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.66
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			637	28.2	19.1	Na 756.5Nacl 1.9	322	86	2.1	2.5	172	0.61	0.55	16	2.7	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

2026年1月13日(火) 献立名: 黒コッペパン,牛乳,ウインナーのトマトスープ,鶏肉のハーブ焼き,花野菜のサラダ

<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 (μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
黒コッペパン	1こ	55.00	269	8.0	4.3	337.7	57	24	1.0	0.8	0	0.14	0.08	0	1.3	59.7
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	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
じゃがいも	22.22	20.00	12	0.4	0.0	0.2	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	1.8	3.9
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	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
◎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	7	0.01	0.01	2	0.3	1.0
トマトケチャップ	3.00	3.00	3	0.0	0.0	32.8	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.9
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	0.10	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
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
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
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
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
白ワイン	1.00	1.00	1	0.0	0.0	7.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レモン果汁	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
バジル	0.05	0.05	0	0.0	0.0	0.1	1	0	0.1	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
オリーブオイル	0.80	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーカット	20.00	20.00	7	1.1	0.1	1.4	10	6	0.3	0.2	15	0.03	0.05	28	1.0	1.4
カリフラワーカット	20.00	20.00	5	0.6	0.0	1.6	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.02	16	0.6	1.1
サウザンドレッシング	8.00	8.00	34	0.0	3.0	81.6	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	1.8
合 計			630	28.5	27.5	Na 1052.8Nacl 2.7	323	84	2.3	3.2	193	0.46	0.62	67	6.0	85.0
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

2026年1月14日(水) 献立名: 麦ご飯,牛乳,大豆の変身汁,里芋と豚肉の五平タレかけ,かおりたくあん和え,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	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	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
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
ささがきごぼう	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
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	4.00	4.00	11	0.7	0.9	0.4	12	2	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
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
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
調整豆乳	15.00	15.00	10	0.7	0.5	8.9	8	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
◎だし用煮干し	2.00	2.00	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	4.60	4.60	9	0.6	0.3	211.6	5	3	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	1.1
白みそ	2.40	2.40	4	0.3	0.1	113.8	2	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.6
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
豚もも肉	30.00	30.00	63	5.9	4.5	14.4	1	7	0.2	0.6	2	0.27	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	0.50	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
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
里芋カット	20.00	20.00	11	0.3	0.0	0.0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	2.9
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
大豆油	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2.50	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
◎はちみつ	0.80	0.80	3	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	2.20	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
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
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
◎ねりごま	1.50	1.50	10	0.3	0.9	0.2	1	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.1
白すりごま	1.50	1.50	9	0.3	0.8	0.0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.3
水	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
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
こまつな	11.76	10.00	1	0.2	0.0	1.5	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.2
ホールコーン	5.00	5.00	5	0.2	0.1	0.0	0	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.0
千切りたくあん	8.00	8.00	5	0.0	0.0	129.5	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	1.5
かおり粉	0.25	0.25	1	0.0	0.0	40.0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
みかん	1こ	60.00	24	0.3	0.0	0.5	10	5	0.1	0.0	40	0.05	0.01	15	0.5	5.8
合 計			688	24.5	21.9	Na 789.5NaCl 2	350	113	2.8	3.5	204	0.84	0.45	39	5.4	113.2
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

2026年1月15日(木)		献立名:うどん,カレーうどんの汁,牛乳,ちくわのお茶天ぷら,もやしのゆかりあえ,ミルメーク(コーヒー)										＜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)		
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
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
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
油あげカット	6.00	6.00	16	1.1	1.4	0.6	18	3	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
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
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
干し椎茸	0.50	0.50	1	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.3
ねぎ 斜め切り	6.00	6.00	2	0.1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.6
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
濃口しょうゆ	4.00	4.00	2	0.3	0.0	228.0	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
本みりん	2.00	2.00	5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
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
カレールウ	10.00	10.00	49	0.6	2.7	279.5	9	3	0.4	0.1	1	0.01	0.01	0	0.6	6.1
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
竹輪1/4カット	2こ	30.00	32	4.5	0.1	246.0	8	3	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	3.3
小麦粉	5.00	5.00	19	0.3	0.1	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	3.9
かたくり粉	2.00	2.00	7	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.6
ベーキングパウダー	0.20	0.20	0	0.0	0.0	20.0	5	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
上粉茶	0.20	0.20	0	0.1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
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
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
ホールコーン	5.00	5.00	5	0.2	0.1	0.0	0	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.0
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
◎ミルメーク(コーヒー)	1こ	10.00	27	0.1	0.0	32.0	17	1	0.0	0.0	0	0.06	0.06	0	0.1	6.5
合 計			652	27.5	19.6	Na 1100.2Nacl 2.8	322	70	1.6	2.3	173	0.47	0.50	10	5.2	106.5
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

2026年1月16日(金) 献立名: 白飯,牛乳,さつま汁,サケの塩焼き,ひじきの炒め煮,りんご

<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	10.00	10.00	11	1.9	0.5	6.9	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	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
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
さつまいもカット	20.00	20.00	25	0.2	0.1	4.6	8	5	0.1	0.0	1	0.02	0.00	5	0.6	7.3
干し椎茸	0.50	0.50	1	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.3
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	5.00	5.00	13	0.9	1.2	0.5	15	3	0.2	0.1	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
◎だし用煮干し	2.00	2.00	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
ギンザケ	1切	50.00	102	9.8	6.4	24.0	6	13	0.2	0.3	18	0.08	0.07	1	0.0	0.2
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
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
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	8.00	8.00	0	0.0	0.0	0.9	4	0	6.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2
冷凍さやいんげん	6.00	6.00	2	0.1	0.0	0.0	3	1	0.0	0.0	3	0.00	0.01	0	0.1	0.6
◎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
りんご	1こ	40.00	21	0.0	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.6	6.2
合 計			637	28.5	18.3	Na 914.6NaCl 2.3	335	104	8.2	2.7	196	0.57	0.49	14	5.2	104.9
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

2026年1月19日(月) 献立名: 白飯,牛乳,豚汁,鶏肉のから揚げ,まめまめサラダ,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
豚もも肉	10.00	10.00	21	2.0	1.5	4.8	0	2	0.1	0.2	1	0.09	0.02	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
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
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
ささがきごぼう	10.00	10.00	6	0.2	0.0	1.8	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	1.7
里芋カット	15.00	15.00	8	0.2	0.0	0.0	2	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	2.2
豚汁用こんにゃく	8.00	8.00	0	0.0	0.0	0.8	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2
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
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	2.50	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
赤みそ	2.50	2.50	5	0.4	0.2	95.0	4	3	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.4
白みそ	5.00	5.00	9	0.6	0.3	237.0	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	1.2
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	36	0.0	4.0	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	1.1	0.6	7.5	6	6	0.2	0.1	2	0.02	0.01	2	0.5	1.2
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
ごまドレッシング	8.00	8.00	31	0.2	2.7	104.0	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	1.5
みかん	1こ	60.00	24	0.3	0.0	0.5	10	5	0.1	0.0	40	0.05	0.01	15	0.5	5.8
合 計			722	28.5	26.6	Na 708.9Nacl 1.8	318	106	2.5	3.7	252	0.72	0.50	37	5.1	107.0
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

2026年1月20日(火) 献立名: 小型コッペパン,牛乳,美濃加茂やきそば,美濃加茂里芋コロッケ,フルーツカクテル

＜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)		
コッペパン	1こ	45.00	196	6.4	3.6	309.6	31	17	0.5	0.6	0	0.11	0.06	0	1.0	43.1
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
焼きそば麺	50.00	50.00	98	2.2	2.1	84.0	5	5	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	1.0	18.5
◎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
キャベツ	52.94	45.00	9	0.6	0.1	2.3	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	2.5
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
たまねぎ	15.96	15.00	5	0.2	0.0	0.3	3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	1.4
鶏むね肉皮つき	30.00	30.00	40	6.4	1.8	12.6	1	8	0.1	0.2	5	0.03	0.03	1	0.0	0.0
◎魚粉	0.30	0.30	1	0.2	0.0	1.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白生姜刻み	0.15	0.15	0	0.0	0.0	4.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎塩だれ	5.00	5.00	7	0.1	0.2	133.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
天塩	0.25	0.25	0	0.0	0.0	90.6	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
◎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
◎一食ソース	1袋	8.00	10	0.1	0.0	229.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.5
◎里芋コロッケ	1こ	50.00	79	2.8	2.0	164.5	8	11	0.4	0.3	14	0.04	0.02	1	0.9	12.4
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
みかんシロップ漬け	25.00	25.00	16	0.1	0.0	1.0	2	2	0.1	0.0	9	0.01	0.01	4	0.1	4.2
パインシロップ漬け	25.00	25.00	19	0.1	0.0	0.3	2	2	0.1	0.0	0	0.02	0.00	2	0.1	5.6
黄桃シロップ漬け	20.00	20.00	16	0.1	0.0	0.2	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	17	0.2	4.3
ダイスレモンゼリー	20.00	20.00	16	0.0	0.0	19.2	0	0	0.5	0.0	0	0.00	0.00	1	0.6	5.4
合　　計			667	26.3	20.1	Na 1144.7Nacl 2.9	304	77	2.0	2.1	249	0.34	0.46	48	5.4	112.9
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

2026年1月21日(水) 献立名: 麦ご飯,牛乳,マーボー大根,ひじきポテ,チンゲン菜のサラダ

<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)		
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
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	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	0.50	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
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
だいこん	58.82	50.00	8	0.2	0.1	8.5	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	6	0.7	2.3
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
冷凍厚揚げ	30.00	30.00	41	2.3	1.8	5.4	33	24	0.8	0.2	0	0.02	0.01	0	0.1	4.3
干し椎茸	0.70	0.70	1	0.2	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.6
たけのこ水煮	15.00	15.00	3	0.4	0.0	0.5	3	1	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.7
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
◎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
赤みそ	3.00	3.00	6	0.5	0.3	114.0	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.6
濃口しょうゆ	4.00	4.00	2	0.3	0.0	228.0	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
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
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
◎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
オイスターソース	0.60	0.60	1	0.0	0.0	27.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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
かたくり粉	1.50	1.50	5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.3
じゃがいもカット	60.00	60.00	35	1.1	0.1	0.6	2	11	0.2	0.1	0	0.05	0.02	21	0.8	11.4
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
◎バター	0.60	0.60	4	0.0	0.5	3.7	0	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ひじきドライパック	5.00	5.00	1	0.0	0.0	2.6	5	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.2
濃口しょうゆ	1.20	1.20	1	0.1	0.0	68.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
本みりん	2.00	2.00	5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
水	0.60	0.60	0	0.0	0.0	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
チンゲンサイ	17.65	15.00	1	0.1	0.0	4.8	15	2	0.2	0.0	26	0.00	0.01	4	0.2	0.3
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
ホールコーン	7.00	7.00	7	0.2	0.1	0.0	0	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.4
和風ドレッシング	7.00	7.00	25	0.2	1.9	64.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	2.1
合 計			635	21.0	19.5	Na 755.2Nacl 1.9	318	108	2.8	3.2	109	0.63	0.48	39	5.2	113.3
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

2026年1月22日(木) 献立名: 白飯,牛乳,じゃがいもの白みそ汁,サバの生姜焼き,れんこんきんぴら,いちご

<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
じゃがいも	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
白みそ	7.50	7.50	14	0.8	0.4	355.5	8	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	1.8
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
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
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
れんこんカット	30.00	30.00	20	0.6	0.0	7.2	6	5	0.2	0.1	0	0.03	0.00	14	0.6	5.2
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
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
冷凍さやいんげん	8.00	8.00	3	0.1	0.0	0.0	4	2	0.1	0.0	4	0.00	0.01	1	0.2	0.7
◎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
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
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
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
いちご	1こ	30.00	9	0.3	0.0	0.0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	18	0.4	2.5
合 計			628	26.8	18.8	Na 850.7Nacl 2.2	297	91	5.5	3.0	184	0.63	0.56	48	5.3	104.9
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

2026年1月23日(金) 献立名: 白飯,牛乳,アーサー汁,タコライス,キャベツサラダ,味付小魚

<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
かまぼこ	10.00	10.00	11	1.5	0.0	82.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
えのきばら	10.00	10.00	3	0.3	0.0	0.2	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0.9
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
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
◎あおさ	0.07	0.07	0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろし生姜	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1
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
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
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
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
牛ひき肉	15.00	15.00	38	2.6	3.2	9.6	1	3	0.4	0.8	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
豚ひき肉	20.00	20.00	42	3.5	3.4	11.4	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04	0	0.0	0.0
◎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
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
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
酒	4.00	4.00	4	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
天塩	0.25	0.25	0	0.0	0.0	90.6	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎カレー粉	0.15	0.15	1	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
たまねぎ	37.23	35.00	12	0.4	0.0	0.7	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	3.2
青ピーマンカット	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.1	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.3
大豆水煮	8.00	8.00	13	1.2	0.8	0.1	6	8	0.2	0.2	0	0.01	0.01	0	0.5	0.8
◎トマト水煮ダイス	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.2
トマトケチャップ	6.50	6.50	6	0.1	0.0	71.0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	1.8
ウスターソース	2.20	2.20	3	0.0	0.0	53.9	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
濃口しょうゆ	0.30	0.30	0	0.0	0.0	17.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎三温糖	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
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
キャベツ	41.18	35.00	7	0.5	0.1	1.8	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	2.0
ホールコーン	5.00	5.00	5	0.2	0.1	0.0	0	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	1.0
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
玉ねぎドレッシング	8.00	8.00	20	0.1	1.6	109.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.4
味付小魚	1こ	5.00	17	3.0	0.3	86.3	102	11	0.8	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
合 計			612	26.5	18.8	Na 852.5Nacl 2.2	381	104	2.8	4.3	93	0.67	0.47	26	3.5	98.1
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

2026年1月26日(月)		献立名: 白飯,牛乳,ホテルが輝くすまし汁,三和メンチカツ,ヤギも大好きかおりたくあん和え,山之上の梨ゼリー										＜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	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
里芋カット	20.00	20.00	11	0.3	0.0	0.0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	2.9
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
こまつな	11.76	10.00	1	0.2	0.0	1.5	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.2
はくさい	10.64	10.00	1	0.1	0.0	0.6	4	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	2	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
◎星型かまぼこ	8.00	8.00	7	0.6	0.0	45.4	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	1.1
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
◎メンチカツ	1こ	50.00	105	5.1	4.9	179.0	8	10	0.4	0.5	4	0.09	0.04	1	0.7	10.7
大豆油	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ	41.18	35.00	7	0.5	0.1	1.8	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	2.0
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
しその葉カット	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
千切りたくあん	8.00	8.00	5	0.0	0.0	129.5	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	1.5
かおり粉	0.25	0.25	1	0.0	0.0	40.0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
◎山之上の梨ゼリー	1こ	30.00	23	0.4	0.0	0.9	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	6	0.3	5.7
合　　計			614	19.5	17.6	Na 734.8Nacl 1.9	292	72	1.6	2.7	222	0.57	0.42	33	3.9	108.4
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

2026年1月27日(火) 献立名:食パン,チョコクリーム,牛乳,かぶスープ,サワラのパン粉焼き,ごぼうサラダ

<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)		
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
チョコクリーム	1こ	15.00	44	0.3	0.6	2.6	3	5	1.5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	9.5
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
ハムカット	10.00	10.00	13	2.2	0.5	76.7	0	3	0.1	0.2	0	0.09	0.02	0	0.0	0.1
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
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
かぶ皮むき	30.00	30.00	6	0.2	0.0	1.5	7	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	5	0.4	1.5
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
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
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
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
白ワイン	1.00	1.00	1	0.0	0.0	7.6	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
レモン果汁	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
オリーブオイル	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
乾燥パセリ	0.08	0.08	0	0.0	0.0	0.9	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.0
パン粉	3.00	3.00	12	0.4	0.2	13.8	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	1.9
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
千切りごぼう	25.00	25.00	15	0.5	0.0	4.5	12	14	0.2	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	4.3
きゅうり	12.24	12.00	2	0.1	0.0	0.1	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	2	0.1	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
ソイドレッシング	7.00	7.00	30	0.1	2.9	91.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
合 計			619	29.3	24.3	Na 1097.9Nacl 2.8	306	95	3.2	2.6	199	0.41	0.62	12	4.5	85.5
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

2026年1月28日(水) 献立名: 麦ご飯,牛乳,大根汁,れんこんのコロコロ揚げ,けいちゃん

<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	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	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
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
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
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
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	2.60	2.60	2	0.1	0.0	153.4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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
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
れんこんカット	50.00	50.00	33	1.0	0.1	12.0	10	8	0.3	0.2	0	0.05	0.01	24	1.0	8.6
精製塩	0.15	0.15	0	0.0	0.0	58.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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
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	2.6
大豆油	5.00	5.00	45	0.0	5.0	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
鶏もも肉皮なし	45.00	45.00	51	8.6	2.3	31.1	2	11	0.3	0.8	7	0.05	0.09	1	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	0.50	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
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
◎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
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
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
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	0.80	0.80	3	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
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
濃口しょうゆ	1.20	1.20	1	0.1	0.0	68.4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
合わせみそ	2.30	2.30	5	0.3	0.2	105.8	2	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.6
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
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
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
豆板醤	0.03	0.03	0	0.0	0.0	1.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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
合 計			606	25.5	17.4	Na 772.3NaCl 2	289	85	1.9	3.0	155	0.58	0.48	42	3.8	101.1
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

2026年1月29日(木) 献立名: 中華麺,しょうゆラーメン,牛乳,揚げ餃子,ほうれん草のしょうゆ和え,いちごクレープ

<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
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
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	86	2.8	4.1	163.8	5	3	0.1	0.2	1	0.05	0.01	5	0.2	8.8
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
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
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	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
いちごクレープ	1こ	35.00	92	0.6	4.7	13.0	4	4	1.4	0.1	1	0.00	0.00	36	0.4	11.7
合 計			639	23.8	26.1	Na 1038.7Nacl 2.6	288	73	2.8	2.1	181	0.35	0.46	68	5.5	86.9
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

2026年1月30日(金) 献立名: 絶品ホクホクさつまいもごはん,牛乳,美味なあったか富加みそ汁,豚肉のゆずおろしがけ,岐阜野菜のごまじょうゆ和え,ヨーグルト

<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	70.00	70.00	239	4.3	0.6	0.7	4	16	0.6	1.0	0	0.31	0.03	0	0.4	61.1
さつまいもカット	20.00	20.00	25	0.2	0.1	4.6	8	5	0.1	0.0	1	0.02	0.00	5	0.6	7.4
天塩	0.80	0.80	0	0.0	0.0	289.8	0	4	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
里芋カット	25.00	25.00	13	0.4	0.0	0.0	3	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	2	0.6	3.6
輪切りごぼう	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	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
豚汁用こんにゃく	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.5	2	0	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
富加米みそ	7.50	7.50	13	1.1	0.6	322.5	11	10	0.5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.5	1.0
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
◎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
◎ゆずマーマレード	3.00	3.00	4	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	1.0
◎ゆず果汁	0.40	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
◎大根おろし	7.00	7.00	1	0.0	0.0	6.4	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.3
薄口しょうゆ	2.00	2.00	1	0.1	0.0	118.0	0	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	1.30	1.30	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
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
水	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
冷凍ほうれんそう	8.00	8.00	7	0.2	0.0	9.6	8	4	0.1	0.0	35	0.00	0.01	2	0.3	0.3
大根葉カット	10.00	10.00	2	0.2	0.0	4.8	26	2	0.3	0.0	33	0.01	0.02	5	0.4	0.6
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
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
◎ヨーグルト	1こ	80.00	62	2.4	2.2	35.0	66	0	0.0	0.0	0	0.02	0.12	0	0.0	8.0
合 計			676	28.9	20.2	Na 1035.3Nacl 2.6	419	105	2.6	3.4	205	0.95	0.60	23	4.9	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	