

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6 年 10月

中学1・2・3年生用

1頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂 質 g	灰分 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
1日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 のりふりかけ ミネストローネ 米粉鮭フライ 大根のサラダ	ミネストローネ	7.8	98	87.6	4.6	5.8	2.3	680	23	13	50	0.28	0.6	78	0.15	0.06	16	1.72	1.3
	米粉鮭フライ	7.2	119	24.9	6.1	7.4	0.5	30	4	7	63	0.14	0.1	3	0.04	0.06		0.12	
	大根のサラダ	3.5	34	41.4	0.4	2.1	0.5	121	10	5	12	0.11	0.1	3	0.01	0.01	5	0.29	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
	献 立 合 計	94.8	694	341.9	23.2	23.6	5.4	913	277	65	391	1.26	2.8	159	0.34	0.44	23	2.59	2.5
2日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 五目煮 鯖の塩焼き ごま和え	五目煮	12.1	126	130.0	10.1	4.1	2.5	521	40	29	135	0.71	1.5	114	0.34	0.13	18	1.31	1.9
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.6	116	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.32	
	ごま和え	1.9	11	40.1	0.7	0.3	0.7	190	27	7	16	0.34	0.2	34	0.02	0.03	6	0.49	0.6
	献 立 合 計	89.3	704	379.8	29.5	23.5	5.6	909	294	87	500	2.10	4.0	242	0.56	0.62	27	2.31	2.9
3日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 八宝菜 鶏肉の唐揚げ りんご(缶)	八宝菜	11.1	95	143.1	7.4	2.5	2.6	656	58	25	102	0.69	1.1	147	0.23	0.12	19	1.66	2.1
	鶏肉の唐揚げ	6.6	190	46.3	10.6	12.7	1.0	229	5	14	107	0.31	1.0	25	0.05	0.12	2	0.55	
	りんご(缶)	8.9	36	26.0		0.1			1	1	4	0.04			0.01		15		0.5
	献 立 合 計	118.2	760	386.4	28.7	17.2	5.4	960	318	80	485	9.40	3.9	178	0.39	0.49	36	2.40	4.9
4日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ 塩ぼん酢和え	豆腐の味噌汁	7.6	73	77.4	5.2	4.3	2.4	544	122	42	125	3.09	0.5	78	0.05	0.05	6	1.37	2.8
	蓮根のはさみ揚げ	10.4	165	41.6	4.6	11.3	1.0	285	9	10	62	0.24	0.2	5	0.04	0.02	4	0.66	0.7
	塩ぼん酢和え	2.1	9	39.1	0.3		0.7	192	18	5	13	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.48	0.5
	献 立 合 計	95.3	684	346.0	21.9	24.1	5.8	1104	372	97	466	4.13	2.8	163	0.25	0.40	20	2.71	4.4
7日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 わかめスープ 春巻き ピリ辛胡瓜	わかめスープ	6.0	61	80.5	4.1	2.4	2.0	544	40	16	51	0.52	0.4	121	0.04	0.05	9	1.40	1.3
	春巻き	12.4	180	27.1	2.6	13.4	0.7	178	6	6	27	2.85	3.2	22	0.08	0.04	3	0.45	0.4
	ピリ辛胡瓜	1.1	6	28.7	0.3	0.1	0.5	135	8	5	11	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.34	0.3
	献 立 合 計	111.1	685	307.2	17.7	17.8	4.8	933	308	67	361	11.82	5.5	157	0.24	0.35	16	2.38	4.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6 年 10月

中学1・2・3年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂 質 g	灰分 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
8日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 カレーポトフ ポークチャップ はちみつレモンゼリー	カレーポトフ	11.9	85	114.1	4.5	2.3	1.8	392	27	21	62	0.42	0.5	79	0.08	0.05	30	1.00	2.0
	ポークチャップ	9.0	124	56.4	10.4	4.8	1.2	206	5	12	100	0.23	1.5	2	0.36	0.13	2	0.50	0.2
	はちみつレモンゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献 立 合 計	105.8	678	388.5	26.7	15.5	4.9	720	257	73	437	2.29	3.9	157	0.59	0.50	35	1.78	4.0
9日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 すまし汁 かぼちゃの天ぷら 人参しりしり	すまし汁	3.9	28	58.5	3.0	0.2	1.7	503	24	12	40	0.41	0.2	14	0.03	0.04	9	1.28	1.0
	かぼちゃの天ぷら	15.7	155	39.0	1.6	9.7	0.7	77	8	13	22	0.25	0.2	165	0.04	0.05	22	0.19	1.8
	人参しりしり	3.2	40	34.2	1.8	2.4	0.7	166	9	6	29	0.21	0.1	216	0.03	0.03	2	0.43	0.8
	献 立 合 計	97.9	660	319.6	18.2	20.6	4.8	829	265	71	356	1.55	2.5	471	0.24	0.43	34	2.10	4.0
10日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが ほきフライ お浸し	豚じゃが	19.5	102	122.1	4.1	1.1	2.2	446	32	24	72	0.62	0.6	75	0.14	0.06	23	1.12	2.3
	ほきフライ	12.8	156	36.5	6.2	8.7	1.0	285	14	13	58	0.38	0.2	12	0.03	0.05		0.71	0.6
	お浸し	2.1	10	39.7	0.5	0.1	0.8	187	30	5	17	0.39	0.1	28	0.02	0.02	10	0.47	0.6
	献 立 合 計	126.1	706	369.4	21.6	11.7	5.7	994	331	83	419	9.76	2.7	121	0.30	0.38	33	2.50	5.8
11日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ハヤシライスごはん	87.1	483	94.3	13.6	7.3	4.3	782	23	40	181	1.29	2.4	13	0.32	0.13	4	1.97	1.8
牛乳 ハヤシライスごはん オムレツ ツナと大根のマリネ	オムレツ	3.0	58	39.5	3.8	3.2	0.7	177	16	4	55	0.55	0.4	46	0.02	0.13		0.45	0.1
	ツナと大根のマリネ	3.0	44	34.0	1.0	3.2	0.9	266	8	6	17	0.15	0.1		0.01	0.01	4	0.66	0.4
	献 立 合 計	102.6	718	342.6	25.0	21.2	7.2	1307	266	69	439	1.99	3.7	134	0.43	0.56	10	3.28	2.2
15日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 スープ煮 肉団子のBBQソース 白菜のサラダ	スープ煮	9.7	74	92.6	4.0	2.3	1.8	458	20	16	51	0.32	0.5	74	0.14	0.05	23	1.16	1.4
	肉団子のBBQソース	6.1	175	42.2	9.1	13.0	1.5	422	5	11	61	0.28	0.5	30	0.03	0.06	2	1.06	0.2
	白菜のサラダ	3.2	15	43.3	0.4	0.2	0.6	165	18	6	19	0.15	0.1	5	0.01	0.02	7	0.41	0.6
	献 立 合 計	94.1	701	366.2	25.3	23.8	5.7	1127	267	73	396	1.43	3.1	185	0.33	0.45	34	2.83	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6 年 10月

中学1・2・3年生用

3頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂 質 g	灰分 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
16日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 春雨スープ 鶏肉の甘だれ ナムル	春雨スープ	8.8	42	80.9	2.0	0.1	1.8	485	46	13	31	0.52	0.2	132	0.03	0.04	11	1.24	1.2
	鶏肉の甘だれ	12.2	251	49.6	10.8	16.9	1.6	419	6	16	113	0.37	1.1	25	0.05	0.12	2	1.06	
	ナムル	1.2	11	38.2	0.7	0.6	0.5	153	11	6	13	0.16	0.1	3	0.02	0.02	4	0.39	0.6
	献 立 合 計	97.3	741	356.7	25.3	26.0	5.6	1140	287	75	424	1.73	3.4	236	0.24	0.49	19	2.88	2.1
17日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚肉と大根の生姜煮 ししやもの天ぷら キャベツの炒め物	豚肉と大根の生姜煮	10.1	127	131.8	9.9	5.2	2.4	438	30	52	120	1.37	1.2	73	0.23	0.11	8	1.09	1.8
	ししやもの天ぷら	4.7	84	14.6	3.7	5.4	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	キャベツの炒め物	1.7	34	34.7	2.0	2.4	0.6	144	13	7	28	0.23	0.1	1	0.02	0.02	12	0.36	0.5
	献 立 合 計	108.1	684	352.1	26.3	14.8	5.3	776	367	111	492	10.24	3.4	104	0.36	0.43	20	1.94	4.7
18日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 中華スープ 大学芋 肉野菜炒め	中華スープ	4.6	54	86.1	4.1	2.2	1.8	498	31	14	52	0.48	0.4	112	0.05	0.06	9	1.28	1.3
	大学芋	25.3	131	37.2	0.7	3.1	0.7	46	22	14	27	0.40	0.1	2	0.06	0.02	16	0.11	1.3
	肉野菜炒め	1.5	49	39.3	5.3	2.4	0.7	130	11	10	55	0.19	0.8	11	0.19	0.07	9	0.32	0.4
	献 立 合 計	106.5	671	350.7	21.9	16.1	4.9	757	289	78	399	1.75	3.3	201	0.44	0.47	36	1.91	3.4
21日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 磯煮 たこ焼き 柚子和え ぶどうゼリー	磯煮	19.6	134	118.6	8.8	2.8	3.2	630	46	44	111	0.91	1.0	118	0.22	0.10	23	1.58	2.9
	たこ焼き	13.6	82	30.0	1.4	2.4	0.8	254	3	2	1	0.09		4				0.64	0.1
	柚子和え	2.6	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	22	0.20	0.1	3	0.03	0.02	8	0.47	0.7
	ぶどうゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
	献 立 合 計	131.9	682	382.1	21.6	7.2	6.5	1155	321	92	405	9.56	2.9	131	0.36	0.37	31	2.90	6.1
22日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン コーンポタージュ フランクフルト 蒟蒻寒天のサラダ	コーンポタージュ	21.9	160	95.6	3.5	5.8	2.7	600	22	18	171	0.29	0.3	42	0.07	0.04	10	1.53	1.9
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	蒟蒻寒天のサラダ	7.0	36	46.1	0.8	0.9	0.9	249	18	7	18	0.15	0.1	2	0.02	0.02	17	0.63	1.2
	献 立 合 計	88.9	752	337.8	23.0	30.5	5.9	1594	276	68	434	1.31	2.2	123	0.50	0.49	29	4.04	5.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6 年 10月

中学1・2・3年生用

4頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂 質 g	灰分 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
23日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 チョルバ 鶏肉のレモンソース アルジェリアンサラダ	チョルバ	8.5	62	89.6	3.5	1.7	1.9	511	19	12	41	0.31	0.6	73	0.04	0.04	7	1.28	1.4
	鶏肉のレモンソース	2.2	150	53.0	11.5	9.8	1.2	271	4	15	117	0.32	1.1	27	0.05	0.13	3	0.66	
	アルジェリアンサラダ	3.1	31	37.2	0.3	2.0	0.5	118	9	5	11	0.10	0.1	8	0.01	0.01	10	0.29	0.5
	献 立 合 計	88.9	680	367.8	27.1	21.9	5.3	983	257	72	434	1.41	3.8	184	0.25	0.50	22	2.43	2.3
24日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 厚揚げのそぼろ煮 里芋コロッケ おかか和え	厚揚げのそぼろ煮	11.0	112	132.7	9.0	3.6	2.3	401	32	47	117	1.26	0.9	110	0.25	0.09	10	1.00	2.0
	里芋コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	おかか和え	2.1	10	39.8	0.6		0.8	187	25	5	17	0.28	0.1	16	0.02	0.02	9	0.47	0.6
	献 立 合 計	117.2	709	375.3	23.3	15.2	5.4	839	319	103	439	10.19	3.0	239	0.41	0.38	21	2.11	5.7
25日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ビビンバ	5.5	68	57.2	4.4	3.1	1.6	399	17	20	51	0.59	1.1	125	0.05	0.08	8	1.00	1.0
牛乳 ビビンバご飯 トックスープ 焼き餃子	ご飯	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
	トックスープ	16.5	77	68.5	2.4	0.2	1.6	537	31	14	36	0.47	0.3	35	0.03	0.02	7	1.37	0.9
	揚げ餃子	7.2	89	22.1	2.8	5.1	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	献 立 合 計	108.2	687	336.5	21.6	16.9	5.5	1154	281	80	385	1.95	3.7	239	0.30	0.44	20	2.89	3.0
28日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 肉しゅうまい わかめ和え	キムチ豆腐	9.6	131	130.1	9.2	7.6	3.6	861	161	51	177	4.18	0.9	29	0.07	0.10	13	2.20	3.1
	肉しゅうまい	10.8	94	34.0	4.5	3.8	0.8	221	9	11	50	0.38	0.5	1	0.15	0.04	1	0.54	0.6
	わかめ和え	1.9	12	37.6	0.3	0.5	0.7	156	39	8	12	0.42	0.1	89	0.01	0.03	9	0.41	0.7
	献 立 合 計	113.9	676	372.8	24.9	13.8	6.8	1313	463	111	511	13.33	3.3	124	0.34	0.41	23	3.34	6.7
29日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キャベツのスープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	キャベツのスープ	5.7	47	83.3	3.0	1.6	1.7	504	26	12	37	0.23	0.4	74	0.09	0.04	17	1.28	1.4
	鶏肉のハーブ焼き		136	44.9	10.5	9.7	1.0	228	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.55	
	ひじきのサラダ	3.6	69	35.3	2.0	5.4	0.7	150	14	11	32	0.27	0.1	2	0.02	0.02	3	0.37	0.9
	献 立 合 計	84.5	688	351.5	27.4	25.0	5.2	965	268	76	439	1.44	3.6	177	0.30	0.49	25	2.39	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6 年 10月

中学1・2・3年生用

5頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂 質 g	灰分 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g
														A μ gRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
30日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 五目うどん 太刀魚の竜田揚げ 胡瓜のごま塩和え ヨーグルト	五目うどん	16.8	126	101.2	7.3	3.3	2.5	689	45	20	91	0.69	0.6	126	0.08	0.09	11	1.74	1.7
	太刀魚の竜田揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.0	2.4	493	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	胡瓜のごま塩和え	1.4	9	33.4	0.4	0.4	0.7	190	14	8	15	0.15	0.1	10	0.01	0.01	5	0.48	0.4
	ヨーグルト	13.9	88	80.0	3.7	1.9	0.7	43	124		95			25	0.03	0.17		0.10	0.3
	献 立 合 計	80.5	665	420.8	27.1	24.8	8.4	1731	412	71	499	1.30	2.4	256	0.24	0.60	18	4.40	2.7
31日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	カレーライス (具)	25.7	173	107.5	5.2	5.7	3.7	700	31	27	78	0.94	1.1	147	0.09	0.07	16	1.77	2.7
飲むヨーグルト カレーライスご飯 かぼちゃ型ハンバーグ グリーンサラダ	ご飯	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
	かぼちゃ型ハンバーグ	5.7	76	25.0	4.4	4.0	0.9	79	136	13	68	5.52	0.4	14	0.05	0.04	2	0.20	1.2
	グリーンサラダ	3.6	35	40.4	1.1	2.0	0.7	181	20	9	20	0.24	0.1	3	0.03	0.03	15	0.46	0.9
	献 立 合 計	130.5	740	344.6	21.8	13.6	7.1	1036	441	91	443	15.10	3.4	168	0.27	0.38	33	2.62	7.2