

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 6月分

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	Ca 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	B1 mg	B2 mg	C mg		
1日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 鶏肉のオレンジソース オニオンスープ ポテトサラダ	オニオンスープ	6.1	49	81.9	3.2	1.5	1.8	525	21	12	41	0.22	0.4	77	0.08	0.03	12	1.34	1.3
	鶏肉のオレンジソースかけ	4.2	149	48.5	10.7	9.3	1.1	236	4	14	108	0.30	1.1	26	0.05	0.12	2	0.57	0.1
	ポテトサラダ	9.3	98	56.4	1.2	6.4	0.9	133	8	14	33	0.30	0.2	36	0.05	0.03	17	0.34	1.0
	献立合計	98.9	755	380.8	27.4	25.9	5.5	979	265	81	458	1.54	3.8	217	0.34	0.51	33	2.45	2.8
2日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 クリームシチュー 焼きフルーツ ツナのマリネ のりふりかけ	クリームシチュー	16.2	181	98.8	6.3	10.1	2.0	496	45	18	78	0.33	0.6	185	0.07	0.08	14	1.26	1.3
	焼きフルーツ	2.6	144	30.2	6.2	11.4	1.1	300	4	8	63	0.24	1.0	4	0.24	0.07	1	0.76	0.2
	ツナのマリネ	3.6	53	50.2	2.2	3.4	1.0	267	30	12	36	0.46	0.2	35	0.03	0.03	13	0.68	0.8
	のりふりかけ		6		0.3			103	15			0.07						0.26	0.2
献立合計	101.7	843	373.2	27.3	33.6	5.9	1251	325	79	454	1.82	3.9	303	0.49	0.51	31	3.16	2.9	
3日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 わかめふりかけ 白身魚フライ 卵スープ わかめふりかけ オイスター炒め	卵スープ	4.3	72	88.6	5.5	3.5	1.8	477	41	13	72	0.71	0.6	144	0.04	0.13	8	1.22	1.0
	白身魚フライ	12.8	155	36.7	6.3	8.7	1.1	299	14	13	58	0.37	0.2	17	0.03	0.05		0.75	0.6
	オイスター炒め	3.1	50	55.7	4.7	2.1	1.1	246	18	12	53	0.24	0.7	34	0.16	0.06	18	0.62	0.8
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	99.7	737	375.0	28.8	23.0	6.3	1308	307	81	460	2.09	3.6	273	0.39	0.56	28	3.30	3.1	
4日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 輪切りいかの生姜煮 さつま芋スティック 白菜のお浸し 手作りじゃこふりかけ 手作りひじきふりかけ	輪切りいかの生姜煮	15.0	112	133.1	8.7	1.9	2.5	500	32	52	135	1.90	0.9	157	0.09	0.05	20	1.27	2.0
	さつま芋スティック	22.5	132	33.9	0.6	4.5	0.6	19	21	13	23	0.35	0.1	25	0.06	0.02	15	0.04	1.2
	白菜のお浸し	2.1	10	39.6	0.6	0.1	0.9	187	43	6	18	0.63	0.1	54	0.02	0.03	12	0.47	0.6
	手作りじゃこふりかけ	1.0	13	2.5	0.9	0.5	0.1	49	18	5	18	0.12	0.1	12	0.01			0.13	0.2
献立合計	119.9	725	403.0	23.1	15.6	5.8	840	344	116	471	3.73	3.2	327	0.33	0.43	48	2.11	4.4	
7日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 カレーライス オムレツ チキンサラダ	カレーライス	27.9	200	119.7	8.2	6.2	3.6	951	36	32	113	1.15	1.2	119	0.28	0.11	19	2.41	2.8
	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	
	チキンサラダ	3.5	37	44.6	2.3	1.6	1.0	251	16	7	32	0.14	0.1	41	0.02	0.03	6	0.63	0.6
献立合計	113.7	753	397.8	26.5	19.5	7.0	1464	298	84	476	2.56	3.8	283	0.47	0.59	27	3.70	3.8	
8日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 コーンコロケ トックスープ 豚キムチ	トックスープ	15.3	100	72.9	4.7	2.3	1.6	507	20	15	48	0.34	0.5	45	0.05	0.05	8	1.28	1.2
	豚キムチ	6.6	121	73.9	12.7	5.8	3.6	1105	18	22	133	0.45	1.9	17	0.44	0.16	8	2.80	0.6
	コーンコロケ	19.1	192	42.2	2.8	11.7	1.3	337	9	14	43	0.36	0.3	7	0.06	0.03	1	0.87	1.5
	献立合計	120.4	872	383.0	32.5	28.4	8.3	2034	279	92	501	1.87	4.7	148	0.69	0.57	20	5.15	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 6月分

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	Ca 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	B1 mg	B2 mg	C mg		
9日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 手作りごま塩 レタスのスープ かつおのケチャップ煮 ジャーマンポテト	レタスのスープ	4.0	41	78.4	3.1	1.5	1.8	547	14	10	39	0.22	0.3	86	0.04	0.04	4	1.39	1.1
	鯉のケチャップ煮	13.8	206	66.3	16.3	9.2	2.0	445	14	27	171	1.13	0.5	12	0.08	0.09	1	1.11	0.2
	ジャーマンポテト	7.2	41	45.2	1.5	0.8	0.7	116	5	9	26	0.18	0.2		0.06	0.02	12	0.29	0.7
	手作りごま塩	0.1	2		0.1	0.2	0.4	155	4	2	2	0.03						0.39	
	献立合計	104.4	748	383.9	33.2	20.2	6.7	1348	269	90	514	2.28	3.1	176	0.34	0.48	20	3.39	2.5
10日(木) 昼	コーヒー牛乳	15.1	118		4.3	4.8		96	148	18								0.25	
	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
コーヒー牛乳 ご飯 肉団子の中華煮 蓮根のはさみ揚げ もやしの和え物 鮭ふりかけ	肉団子の中華煮	11.7	142	81.7	8.2	6.6	2.1	444	154	17	88	3.40	0.7	86	0.11	0.07	8	1.12	1.2
	蓮根のはさみ揚げ	18.5	148	43.8	3.9	6.4	1.1	293	12	12	51	0.42	0.3	11	0.06	0.06	1	0.75	1.4
	もやしの和え物	1.3	11	28.6	0.6	0.6	0.5	155	12	6	12	0.15	0.1	3	0.01	0.01	3	0.39	0.4
	鮭ふりかけ	1.2	7	0.2		0.1			6			0.03						0.32	0.1
	献立合計	117.4	746	168.3	22.4	19.2	4.1	990	336	74	236	4.72	2.4	100	0.26	0.16	11	2.82	3.6
11日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	焼鳥丼	78.7	514	101.5	18.6	11.5	2.8	651	19	44	228	1.24	2.6	29	0.14	0.16	5	1.61	1.0
牛乳 焼鳥丼 豚肉の赤だし 胡麻和え	茄子の味噌汁	6.3	76	71.4	6.3	2.9	2.2	608	31	23	74	0.92	0.9	84	0.17	0.09	6	1.38	1.7
	ごま和え	2.2	12	42.5	0.5	0.3	0.8	178	35	8	17	0.33	0.1	58	0.02	0.02	9	0.46	0.6
	献立合計	97.1	740	395.5	32.2	22.5	7.1	1522	311	96	511	2.49	4.5	250	0.40	0.58	21	3.66	3.3
14日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 冬瓜のスープ チキン南蛮 キャベツのソテー	冬瓜のスープ	2.9	35	79.4	3.3	1.2	1.8	531	30	12	36	0.36	0.4	65	0.09	0.05	21	1.35	1.1
	チキン南蛮	15.2	297	61.1	11.8	20.2	1.5	392	10	17	130	0.54	1.2	37	0.05	0.15	2	0.96	
	キャベツのソテー	2.3	39	38.8	2.0	2.6	0.7	173	15	8	28	0.23	0.1	39	0.02	0.02	13	0.43	0.7
	献立合計	99.7	829	373.2	29.3	32.6	5.9	1181	287	78	470	1.86	3.8	219	0.32	0.54	37	2.95	2.3
15日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 白菜の味噌汁 のりの佃煮 鯖のおろしだれ 南瓜の天ぷら	かぶの味噌汁	8.0	53	58.3	2.5	1.4	1.9	529	48	26	60	0.87	0.4	8	0.03	0.03	7	1.33	1.9
	鯖の塩焼き	2.0	140	42.7	7.1	10.9	1.0	202	8	14	90	0.41	0.4	18	0.06	0.14	3	0.52	0.3
	かぼちゃの天ぷら	14.0	149	31.4	1.4	9.8	0.8	156	6	11	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.39	1.4
	のりの佃煮(個)	2.7	11	4.6	0.3		0.4	120	3	4		0.06		6		0.01		0.30	0.2
	献立合計	105.9	812	331.0	23.6	30.9	5.9	1091	297	96	444	2.27	3.0	241	0.27	0.55	29	2.76	4.3
16日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 若布スープ 酢豚 パインアップル(缶)	わかめスープ	2.3	44	55.3	4.1	2.2	1.6	512	9	11	45	0.25	0.4	60	0.04	0.05	2	1.30	0.9
	酢豚	20.5	214	105.9	11.4	9.3	2.7	701	20	25	134	0.60	1.7	121	0.38	0.14	10	1.76	1.4
	パインアップル(缶)	7.6	32	32.1	0.2		0.1		3	4	2	0.04		1	0.02		8		
	献立合計	109.6	748	387.2	27.9	20.2	6.2	1298	262	81	457	1.61	4.2	260	0.60	0.52	23	3.27	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 6月分

中学1・2・3年生用

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	Ca 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	B1 mg	B2 mg	C mg			
17日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	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	
牛乳 ご飯 なすの揚げ浸し 豚じゃが 鮭の塩焼き	豚じゃが	18.6	113	133.2	5.9	2.0	2.1	399	38	26	89	0.66	0.9	117	0.21	0.08	22	1.00	2.5	
	鮭の塩焼き		122	39.9	11.7	7.7	0.9	23	11	17	150	0.18	0.2	96	0.08	0.07	1	0.06		
	茄子の揚げ浸し	2.6	58	38.4	0.5	5.3	0.4	79	7	7	13	0.13	0.1	3	0.02	0.02	2	0.20	0.9	
	献立合計	100.4	752	405.5	30.4	23.6	5.2	586	287	91	529	1.69	3.3	295	0.46	0.50	26	1.47	3.8	
18日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	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	
牛乳 ご飯 けんちん汁 けんちん汁 赤紫蘇ふりかけ 竹輪の磯辺揚げ 塩ぼん酢和え ぶどうゼリー	けんちん汁	6.4	42	83.6	2.1	1.3	1.9	445	110	32	81	2.70	0.2	84	0.03	0.02	6	1.12	2.6	
	竹輪の磯辺揚げ	9.1	171	29.5	6.6	12.0	1.0	373	11	9	40	0.05	0.1	1		0.01		0.91		
	塩ぼん酢和え	3.2	13	42.9	0.4			0.8	197	19	5	14	0.13	0.1	34	0.02	0.01	8	0.50	0.6
	赤じそふりかけ(クラス用)	0.8	4	0.1	0.2			0.9	340	5	2	2	0.06		16		0.01		0.86	0.2
	ひとくちゼリー(ぶどう)	4.5	17	17.4					9										0.02	0.1
献立合計	103.3	705	367.6	21.6	22.0	6.4	1449	376	89	413	3.66	2.6	213	0.20	0.38	16	3.62	4.1		
21日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	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	
牛乳 ご飯 鶏すき 鱈の甘酢 ごぼうのサラダ	鶏すき	12.6	124	153.3	7.6	5.0	2.4	539	107	34	127	1.21	1.0	13	0.07	0.08	12	1.34	2.0	
	鱈の甘酢	7.6	147	41.5	10.0	8.1	1.2	278	14	20	121	0.54	0.5	8	0.05	0.11		0.70		
	ごぼうのサラダ	3.8	77	31.6	1.5	6.3	0.8	174	41	16	32	0.56	0.3	65	0.06	0.03	5	0.43	1.3	
献立合計	103.3	807	420.4	31.4	28.0	6.2	1077	393	112	556	3.03	3.9	165	0.34	0.54	19	2.69	3.8		
22日(火) 昼	飲むヨーグルト	27.1	142	156.7	5.8	1.2	1.5	98	250	19	211	7.68	0.6	117	0.06	0.27	42	0.25	1.5	
	ハヤシライス	87.8	500	117.0	15.7	8.0	3.1	736	29	44	208	1.33	2.7	18	0.42	0.16	7	1.85	2.3	
飲むヨーグルト ハヤシライス フルーツミックス こんにやく寒天のサラダ	フルーツミックス	13.4	54	30.6	0.1	0.1	0.1	1	1	1	4	0.06		4	0.01		9		0.7	
	こんにやく寒天のサラダ	3.9	53	40.0	2.2	3.3	0.7	179	9	7	31	0.12	0.1	45	0.02	0.02	4	0.46	0.7	
	献立合計	132.1	749	344.2	23.8	12.5	5.5	1014	288	72	454	9.19	3.4	184	0.50	0.45	62	2.55	5.2	
23日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	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	
牛乳 ご飯 鯉ふりかけ ハンバーグ ポトフ コーンサラダ	ポトフ	5.6	97	102.7	7.0	5.0	1.8	462	21	16	76	0.29	0.7	166	0.05	0.08	7	1.15	1.4	
	ハンバーグ	7.3	148	39.8	7.9	9.2	1.2	338	8	13	77	0.40	0.9	8	0.15	0.07	2	0.88	0.5	
	コーンサラダ	4.0	55	43.4	0.9	4.1	0.6	125	19	11	24	0.22	0.2	7	0.02	0.02	11	0.32	0.8	
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6			0.3	107	9			0.07			0.01	0.01		0.27	0.1
献立合計	97.3	765	379.9	28.6	27.0	5.7	1117	287	80	452	1.70	3.8	259	0.38	0.50	23	2.82	3.2		

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 6月分

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	Ca 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	B1 mg	B2 mg	C mg		
24日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	おにぎり	34.7	160	7.0	2.7	0.4	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり1個 担担麺 太刀魚の唐揚げ	坦々麺	34.4	241	178.2	12.0	6.3	4.0	1066	71	30	99	1.29	0.9	152	0.23	0.11	14	2.75	2.0
	太刀魚の唐揚げ	6.1	187	30.6	7.9	14.0	3.0	1017	7	15	89	0.14	0.2	25	0.01	0.04		2.55	
	献立合計	85.2	727	395.9	29.4	28.6	9.2	2401	307	77	421	1.79	2.6	255	0.35	0.46	17	6.10	2.2
25日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ガパオ風ご飯 ツナサラダ	ガパオ風ご飯(具)	14.1	128	111.3	11.1	3.0	3.4	921	27	26	130	0.83	1.1	121	0.40	0.11	17	2.34	1.8
	ツナサラダ	1.0	88	36.1	1.8	8.5	0.6	130	8	5	29	0.25	0.1	8	0.03	0.02	2	0.32	0.3
	目玉焼き	0.1	62	30.1	4.9	4.7	0.4	56	20	4	71	0.72	0.5	60	0.02	0.17		0.16	
	献立合計	94.5	736	371.5	30.1	24.9	6.1	1192	286	77	506	2.52	3.8	267	0.61	0.63	21	3.02	2.5
28日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 すまし汁 秋刀魚のピリ辛だれ 柚子和え	すまし汁	6.4	78	82.6	5.0	3.8	2.0	453	117	38	116	2.81	0.5	89	0.04	0.05	6	1.14	2.1
	秋刀魚のピリ辛だれ	7.7	186	25.4	7.6	13.2	0.7	168	14	13	79	0.65	0.3	5		0.10		0.41	
	柚子和え	2.7	12	44.3	0.5		0.7	187	19	6	17	0.14	0.1	34	0.01	0.01	8	0.47	0.6
	献立合計	96.0	734	346.4	25.3	25.7	5.3	892	381	98	487	4.32	3.0	206	0.21	0.49	16	2.23	3.2
29日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	67.6	339	30.5	7.0	3.0	1.9	551	14	27	99	0.83	1.3	18	0.08	0.03		1.40	1.0
牛乳 炊き込みご飯 豚肉と厚揚げの煮物 たこ焼き 胡瓜のごま塩和え	豚肉と大根の煮物	11.2	142	127.0	11.1	5.7	2.3	425	31	46	127	2.74	1.5	89	0.32	0.12	10	1.04	1.4
	たこ焼き	11.1	86	29.0	2.4	3.5	0.9	281	3	1	1	0.07		3				0.72	
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	28.6	0.4	0.4	0.6	194	12	6	13	0.12	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.4
	献立合計	101.0	713	395.2	27.7	20.4	7.2	1535	286	101	431	3.77	3.8	197	0.49	0.48	16	3.86	2.8
30日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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
牛乳 ご飯 白菜のスープ ユーリンチー ナムル	白菜のスープ	3.5	36	68.4	3.5	1.0	1.7	510	19	11	42	0.23	0.4	37	0.09	0.04	7	1.29	0.8
	ユーリンチー	10.1	235	63.1	11.7	15.8	1.3	296	9	18	123	0.42	1.2	32	0.05	0.13	4	0.72	0.2
	ナムル	2.1	12	39.0	0.6	0.2	0.6	172	13	5	11	0.20	0.1	17	0.02	0.02	5	0.44	0.5
	献立合計	94.9	742	364.6	28.1	25.7	5.4	1064	273	74	452	1.58	3.8	164	0.31	0.52	18	2.65	2.0