

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10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	炭水化物 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		
2日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 えのきとわかめのスープ 豚肉の竜田揚げ ポテトサラダ	えのきとわかめのスープ	4.6	26	92.8	1.9	0.1	4.6	1.9	542	48	16	35	0.60	0.3	78	0.04	0.05	12	1.38	1.5
	豚肉の竜田揚げ	6.6	141	35.2	9.0	8.1	6.6	0.8	134	3	12	92	0.26	1.3	2	0.32	0.11	1	0.32	
	ポテトサラダ	7.3	91	32.7	1.0	6.5	7.3	0.7	120	3	10	26	0.24	0.2	4	0.04	0.02	11	0.31	0.7
	献立合計	93.9	699	354.0	23.9	23.4	93.9	5.1	881	285	78	424	1.78	3.8	162	0.55	0.51	26	2.22	2.7
3日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 五目煮 鯖の塩焼き 炒り豆腐	五目煮	13.0	118	127.9	8.6	3.4	13.0	2.5	467	32	31	118	0.65	1.4	57	0.29	0.11	12	1.15	2.3
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.2	0.6	50	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18	1	0.15	
	炒り豆腐	3.7	29	31.6	1.6	1.2	3.7	0.8	136	92	23	67	2.52	0.1	27	0.01	0.01	1	0.35	1.4
	献立合計	108.6	749	357.7	29.6	19.9	108.6	5.5	728	382	108	562	11.99	3.7	111	0.48	0.55	13	1.84	6.1
4日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	34.7	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 醤油ラーメン 肉野菜炒め プレーンヨーグルト	醤油ラーメン	31.1	238	141.5	12.2	7.0	31.1	2.4	699	32	21	86	0.57	1.1	98	0.24	0.11	8	1.82	1.0
	肉野菜炒め	1.7	42	38.1	3.1	2.5	1.7	0.7	160	14	8	34	0.23	0.7	2	0.03	0.04	12	0.40	0.5
	プレーンヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	9.5	0.6	31	84	8	69		0.3	27	0.03	0.11	1	0.07	0.1
	献立合計	86.9	650	421.6	27.3	20.5	86.9	5.8	1208	359	69	423	1.16	3.6	205	0.41	0.58	24	3.08	1.9
5日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 クリームシチュー 鶏肉のオレンジソース グリーンサラダ	クリームシチュー	17.7	143	88.4	3.7	5.9	17.7	2.5	531	77	18	168	0.42	0.4	73	0.08	0.06	14	1.35	1.9
	鶏肉のオレンジソース	2.8	122	40.1	9.0	7.7	2.8	0.7	137	3	11	89	0.23	0.9	22	0.04	0.10	2	0.32	
	グリーンサラダ	4.0	25	41.5	0.7	0.8	4.0	0.8	203	17	7	16	0.15	0.1	4	0.02	0.02	14	0.51	0.7
	献立合計	100.8	736	363.2	25.9	23.0	100.8	6.1	957	336	77	545	1.54	3.4	177	0.29	0.51	32	2.65	3.1
6日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 鶏肉と大根の生姜煮 さつまいもの天ぷら 豚肉とピーマンの炒め	豚肉と大根の生姜煮	8.0	108	116.4	7.3	5.1	8.0	1.9	405	32	43	89	3.11	0.7	44	0.05	0.06	7	1.00	1.5
	さつまいもの天ぷら	18.0	104	27.3	1.1	3.1	18.0	0.6	79	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.20	0.9
	豚肉とピーマンの炒め	1.3	42	33.5	4.3	2.1	1.3	0.5	104	2	6	42	0.14	0.6	4	0.15	0.05	8	0.26	0.5
	献立合計	118.9	694	348.3	23.5	12.3	118.9	4.7	665	304	100	422	11.89	3.1	55	0.35	0.37	27	1.64	5.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10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	炭水化物 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		
10日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 豆腐の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	豆腐の味噌汁	7.7	71	63.7	5.0	2.5	7.7	2.2	541	119	40	118	3.05	0.5	42	0.04	0.04	5	1.36	2.4
	蓮根のはさみ揚げ	13.6	161	40.8	1.4	10.7	13.6	0.7	173	10	9	41	0.30	0.3	2	0.06	0.02	5	0.42	1.0
	おかか和え	2.1	11	44.6	1.0	0.1	2.1	0.6	185	7	8	16	0.24	0.2	18	0.02	0.03	5	0.47	0.7
	献立合計	115.0	682	320.0	18.1	15.2	115.0	5.3	976	391	98	446	11.95	2.7	67	0.23	0.34	15	2.44	6.4
11日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏団子汁 ししゃもの天ぷら 豚肉と切干大根の炒め物 一口ゼリー	鶏団子汁	7.3	92	86.7	7.0	4.3	7.3	2.3	684	29	18	72	0.52	0.5	60	0.05	0.07	11	1.73	1.4
	豚肉と切干大根の炒め物	3.3	49	35.3	4.5	1.9	3.3	1.0	165	37	14	54	0.44	0.7	35	0.16	0.07	6	0.41	0.9
	ししゃもの天ぷら	0.1	71	13.9	3.1	6.3	0.1	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4			4.5		9										0.02	0.1
献立合計	90.6	670	346.5	26.6	21.1	90.6	5.8	1061	366	83	470	1.91	3.6	197	0.36	0.53	19	2.67	2.8	
12日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 ブラウンシチュー フランクフルト キャベツのソテー	ブラウンシチュー	25.5	145	103.8	3.1	3.7	25.5	4.0	761	20	23	59	0.65	0.4	66	0.09	0.05	20	1.93	2.3
	フランクフルト	0.6	184	29.3	8.4	15.5	0.6	1.2	325	2	9	83	0.28	1.3	4	0.32	0.07		0.83	
	キャベツのソテー	3.2	45	36.9	2.2	2.7	3.2	0.6	117	12	10	35	0.29	0.2	2	0.03	0.02	11	0.29	0.8
献立合計	104.7	814	363.3	25.7	30.5	104.7	7.6	1288	265	83	448	1.89	4.0	149	0.59	0.47	33	3.25	3.5	
13日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 春巻き ナムル	キムチ豆腐	10.5	109	123.2	7.4	4.7	10.5	3.0	683	156	47	161	4.03	0.7	32	0.07	0.09	11	1.72	3.3
	春巻き	13.8	164	25.6	2.6	11.0	13.8	0.6	168	6	6	26	2.60	2.9	21	0.08	0.03	3	0.45	0.5
	ナムル	2.0	10	41.3	0.7		2.0	0.6	202	7	5	13	0.13	0.1	21	0.02	0.02	4	0.52	0.6
	献立合計	117.9	722	361.2	21.4	17.7	117.9	5.9	1128	423	98	471	15.12	5.5	79	0.27	0.39	18	2.88	6.6
16日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	15.9	134	104.8	9.1	4.0	15.9	2.7	448	41	55	111	2.50	1.1	65	0.25	0.11	18	1.12	2.4
	太刀魚の塩焼き		103	23.4	6.3	8.2		2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	2.3	11	45.3	0.5	0.1	2.3	0.8	186	26	6	18	0.27	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.6
献立合計	93.7	688	366.7	27.9	20.8	93.7	7.6	1212	303	113	469	3.53	3.4	179	0.42	0.48	31	3.07	3.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

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	炭水化物 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(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト 中華丼 白身魚フライ フルーツミックス	中華丼(具)	9.0	74	129.8	5.5	2.0	9.0	2.1	493	61	22	86	0.69	0.9	109	0.20	0.10	19	1.25	1.9
	フルーツミックス	11.3	46	38.5	0.1	0.1	11.3	0.1		1	1	3	0.04		2	0.01		9		0.4
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	10.3	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	献立合計	122.2	704	371.1	22.5	12.6	122.2	4.5	691	325	75	417	9.34	2.9	128	0.34	0.40	28	1.74	5.2
18日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	すまし汁	5.4	41	65.0	3.7	0.9	5.4	1.9	521	77	25	76	1.99	0.2	66	0.03	0.04	6	1.32	1.9
	鶏肉の唐揚げ	5.7	214	49.6	11.4	15.4	5.7	1.0	197	5	14	115	0.32	1.1	27	0.05	0.13	2	0.47	
	ごま和え	2.0	13	39.8	0.9	0.3	2.0	0.7	185	26	7	18	0.43	0.1	26	0.02	0.03	6	0.47	0.6
	献立合計	88.6	709	347.6	27.9	25.2	88.6	5.4	988	339	86	480	3.42	3.5	198	0.26	0.52	16	2.45	2.9
19日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 かき玉スープ ハンバーグ ツナサラダ	かき玉スープ	5.0	68	85.2	5.1	3.2	5.0	1.8	489	35	13	76	0.74	0.5	82	0.05	0.15	14	1.25	1.2
	ハンバーグ	6.6	122	33.0	6.5	7.3	6.6	1.0	273	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.71	0.4
	ツナサラダ	3.1	41	44.6	1.9	2.5	3.1	0.8	190	16	8	36	0.27	0.1	5	0.02	0.02	6	0.47	0.5
献立合計	90.1	672	356.1	25.4	21.6	90.1	5.3	1037	288	70	445	1.99	3.4	172	0.35	0.55	24	2.64	2.5	
20日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 豚肉と野菜の煮物 竹輪の磯辺揚げ お浸し	豚肉と野菜の煮物	11.8	94	115.5	6.9	2.5	11.8	2.2	509	35	26	102	0.56	1.1	41	0.22	0.11	12	1.27	2.2
	竹輪の磯辺揚げ	9.2	174	29.7	6.4	12.3	9.2	1.0	373	15	11	45	0.09	0.2	1	0.01	0.01		0.91	
	お浸し	1.9	9	39.9	0.7		1.9	0.6	174	13	5	13	0.21	0.1	17	0.02	0.02	5	0.44	0.5
	献立合計	98.3	718	378.2	25.9	23.4	98.3	5.6	1141	294	82	432	1.54	3.4	137	0.39	0.47	18	2.84	3.2
23日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 肉じゃが 秋刀魚のかば焼き風 塩ぼん酢和え	肉じゃが	18.4	123	130.7	5.5	3.1	18.4	2.1	398	36	25	85	0.75	1.2	57	0.09	0.07	22	1.00	2.4
	秋刀魚のかば焼き風	5.5	162	26.4	7.2	11.6	5.5	0.7	161	11	12	73	0.58	0.3	6		0.11		0.40	
	塩ぼん酢和え	2.9	12	40.5	0.3		2.9	0.7	196	18	5	14	0.13	0.1	14	0.01	0.01	8	0.49	0.6
	献立合計	102.2	738	390.8	25.1	23.4	102.2	5.3	840	297	82	443	2.14	3.6	156	0.25	0.52	32	2.10	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10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	炭水化物 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(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ビーフンスープ	8.6	73	94.1	4.5	2.3	8.6	1.7	465	28	13	51	0.33	0.5	51	0.03	0.05	11	1.16	1.4
飲むヨーグルト 肉みそ丼 ビーフンスープ 鱈の甘酢	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
	肉みそ丼(具)	3.7	72	43.8	8.3	2.5	3.7	1.0	165	9	14	85	0.48	0.8	16	0.35	0.10	2	0.35	0.6
	鱈の甘酢	8.2	130	29.3	7.8	6.9	8.2	0.7	142	11	16	94	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	献立合計	96.0	715	360.5	32.6	20.3	96.0	5.2	857	279	83	502	1.92	3.7	151	0.57	0.56	16	2.07	2.5
25日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	34.7	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり わかめうどん 鯖の生姜揚げ 鯖の生姜揚げ 胡瓜のごま塩和え	わかめうどん	16.4	111	95.7	6.9	1.8	16.4	2.5	712	44	20	83	0.58	0.7	59	0.16	0.08	10	1.78	1.5
	鯖の生姜揚げ	9.5	284	38.3	10.6	21.4	9.5	1.2	223	6	20	135	0.65	0.6	26	0.08	0.21	1	0.60	
	胡瓜のごま塩和え	1.8	10	28.6	0.5	0.4	1.8	0.7	194	20	12	15	0.17	0.1	8	0.02	0.01	4	0.49	0.7
	献立合計	72.4	705	349.8	27.5	32.0	72.4	6.5	1447	300	83	467	1.76	2.9	173	0.37	0.62	17	3.67	2.4
26日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 わかめご飯 ポトフ カップグラタン チキンマリネ わかめふりかけ	ポトフ	12.0	147	119.8	6.6	8.6	12.0	2.5	625	27	23	82	0.48	0.9	39	0.24	0.08	30	1.58	1.8
	カップグラタン	11.3	112	19.8	1.2	6.9	11.3	0.8	84	97	11	27	4.52	0.2	13	0.03	0.01	2	0.20	1.6
	チキンマリネ	2.5	49	30.9	2.4	3.1	2.5	1.1	343	22	8	27	0.26	0.1	55	0.02	0.03	5	0.87	0.3
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.3	0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	101.5	750	363.8	22.3	27.3	101.5	6.7	1336	379	83	409	5.98	3.3	187	0.44	0.45	39	3.37	4.3	
27日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	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 さつま汁 チキン南蛮 人参しりしり	さつま汁	14.0	83	82.5	4.0	1.4	14.0	2.2	541	52	28	76	1.11	0.4	7	0.06	0.04	14	1.35	2.2
	チキン南蛮	11.6	273	51.8	11.0	19.6	11.6	1.5	390	10	16	121	0.51	1.1	37	0.05	0.14	2	0.97	
	人参しりしり	3.2	41	34.2	1.8	2.4	3.2	0.7	166	9	6	28	0.20	0.1	216	0.03	0.02	2	0.43	0.8
	献立合計	120.5	836	339.5	27.6	25.3	120.5	6.1	1172	325	90	497	10.18	3.4	266	0.24	0.46	17	2.93	5.4
30日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	9.9	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏すき 卵焼き のりあえ	鶏すき	11.2	105	131.2	6.2	3.9	11.2	2.2	508	44	35	86	0.80	0.7	47	0.05	0.06	11	1.28	1.7
	卵焼き	1.7	80	45.1	6.3	5.3	1.7	0.9	210	24	5	90	0.78	0.6	108	0.03	0.19		0.54	
	のりあえ	5.9	27	41.9	4.1	0.4	5.9	1.4	254	31	11	70	1.19	0.2	49	0.08	0.22	6	0.64	0.7
	献立合計	94.2	652	411.5	28.6	18.2	94.2	6.3	1057	330	91	518	3.46	3.4	283	0.31	0.80	19	2.66	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10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	炭水化物 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		
31日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	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	65.5	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト キーマカレー 南瓜コロケ キャベツのサラダ	キーマカレー(具)	22.4	154	86.6	5.3	4.9	22.4	3.5	688	28	24	74	0.93	1.1	56	0.07	0.06	12	1.74	2.2
	かぼちゃコロケ	17.3	174	28.3	2.3	10.6	17.3	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	キャベツのサラダ	3.4	33	32.8	0.6	2.0	3.4	0.5	115	12	5	13	0.11	0.1	14	0.01	0.01	10	0.29	0.6
	献立合計	134.7	800	318.8	18.9	19.5	134.7	6.2	993	396	80	383	11.70	3.1	128	0.23	0.34	27	2.53	6.3