

献立日程表（案）

標準献立

日付	献立名称	児童 一人当り	（予定合計）		（一人当り栄養素）													
					ビタミン										塩分相当 g	食物繊維 g		
		エネルギー kcal	たんぱく 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	A μ g RE	B1 mg	B2 mg	C mg					
ごはん1	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げ焼売 中華和え	246.54			665	27.2	23.6	807	344	196	3.0	3.8	220	0.77	0.50	14	2.1	3.1
ごはん2	ごはん 牛乳 豚肉と小松菜のオイスター炒め ナムル 卵とわかめのスープ	256.03			590	26.8	20.8	1,307	314	102	3.4	3.9	260	0.83	0.63	27	2.1	2.6
ごはん3	ごはん 牛乳 酢鶏 春雨スープ 苳とみかんの二色ゼリー	238.60			634	23.5	18.5	859	315	51	2.6	2.4	282	0.57	0.45	53	2.2	2.7
ごはん4	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	243.92			640	28.2	23.6	1,226	358	129	3.2	3.1	234	0.53	0.47	15	1.9	2.4
ごはん5	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばのスタミナ焼き 梅和え	257.24			628	29.6	18.6	760	287	81	2.9	2.9	256	0.62	0.58	38	1.9	3.0
ごはん6	ごはん 牛乳 モロの竜田揚げ 昆布漬け 豚汁	243.44			589	27.9	17.1	829	341	105	2.8	3.0	207	0.61	0.47	33	2.3	3.0
ごはん7	ごはん 牛乳 新:豚肉のポン酢炒め レモン酢和え 根菜の味噌汁	257.28			617	26.7	18.7	715	332	80	3.3	3.8	196	0.82	0.53	26	1.8	3.2
ごはん8	【十五夜】ごはん 牛乳 セルフきのこご飯の具 さんまのかば焼き けんちん汁	269.98			684	27.3	25.1	988	350	106	3.0	2.9	281	0.55	0.58	16	2.5	3.5
ごはん9	ごはん 牛乳 ポークカレー オムレツ コールスローサラダ アセロラゼリー	301.49			731	21.2	25.5	1,026	360	72	8.2	3.2	327	0.68	0.56	141	2.6	6.9
ごはん10	ごはん 牛乳 セルフジャンバラヤの具 フライドポテト アルファベットスープ	230.71			644	20.7	23.8	813	260	69	3.0	2.9	177	0.66	0.45	32	2.1	3.1
ごはん11	ごはん 牛乳 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ とうもろこしと卵のスープ	257.28			605	22.3	19.5	811	268	73	2.4	2.8	166	0.52	0.55	18	2.1	3.1
ごはん12	ごはん 牛乳 ハヤシライス 鶏肉のてり焼き キャベツとコーンのソテー	246.30			658	25.8	21.4	1,145	263	77	2.2	3.0	209	0.65	0.49	32	2.9	3.5
ごはん13	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ こんにゃくサラダ 新:カレーポトフ	263.80			724	27.4	26.3	817	273	80	3.0	3.1	210	0.67	0.49	45	2.1	3.6
パン1	【とち介】県産コッペパン 巨峰ジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き なすとトマトのスパゲティ サラダ	247.18			634	29.2	22.5	953	285	76	1.5	2.6	119	0.39	0.51	21	2.5	3.9
パン2	丸パンスライス 牛乳 ハンバーガーてり焼きソースがけ ゆで野菜サラダ 春雨スープ ヨーグルト	269.12			656	27.2	25.1	1,181	431	81	2.6	2.8	222	0.35	0.66	24	3.0	5.6
パン3	ホットドッグ ケチャップ&マスタード 牛乳 ジャーマンポテトサラダ ワンタンスープ	260.97			628	25.8	26.6	1,212	274	68	2.9	2.9	134	0.54	0.54	32	3.1	3.4
パン4	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	195.78			618	22.7	25.8	868	305	85	1.6	2.6	391	0.43	0.50	38	2.2	5.5
パン5	減量アップルパン 牛乳 ホテとお米のささみカツ もやしと小松菜のおひたし きのこうどん	302.68			599	28.5	19.7	880	304	66	1.8	2.5	184	0.36	0.53	13	2.2	4.3
パン6	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のピザソース焼き イタリアンサラダ じゃが芋のスープ煮	270.07			640	28.1	25.3	959	374	77	1.7	2.8	206	0.35	0.59	39	2.5	4.1
パン7	ココア揚げパン 牛乳 大根と茎わかめのサラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタ	264.64			605	19.8	22.2	972	408	121	4.2	2.1	198	0.35	0.46	19	2.5	3.9
パン8	背割りコッペパン 牛乳 ミートサンドの具 やみつききゅうり 豆腐入りたまごスープ	254.31			585	29.5	24.4	959	322	101	2.3	3.5	314	0.58	0.70	18	2.5	3.9
当 月 平 均		256.06			636	25.9	22.5	956	322	90	2.9	2.9	228	0.56	0.53	33	2.3	3.7
一 人 当 り（所 要 栄 養 素 基 準）		5377.4			650	26.8	18.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5
充 足 率（％）		0			97	96	125	0	92	180	96	145	114	140	132	132	115	82

献立日程表（案）

標準献立

日付	献立名称	生徒 一人当り	(予定合計)		(一人当り栄養素)													
		予定単価 円	予定人員	総使用額	エネルギー kcal	たんぱく 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				塩分相当 g	食物繊維 g
													A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
ごはん1	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げ焼売 中華和え	273.59			822	31.7	25.7	930	368	234	3.9	4.5	248	0.96	0.54	16	2.4	3.7
ごはん2	ご飯 牛乳 豚肉と小松菜のオイスター炒め ナムル 卵とわかめのスープ	292.36			752	32.1	23.6	1,552	332	122	4.3	4.8	296	1.05	0.71	32	2.5	3.2
ごはん3	ご飯 牛乳 酢鶏 春雨スープ 苺とみかんの二色ゼリー	262.49			796	28.1	20.8	1,011	325	61	3.3	3.0	322	0.75	0.49	56	2.6	3.2
ごはん4	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	277.78			811	33.7	26.9	1,455	385	155	4.2	3.8	265	0.70	0.51	17	2.3	3.0
ごはん5	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばのスタミナ焼き 梅和え	293.81			797	35.4	20.9	895	300	98	3.8	3.6	291	0.80	0.64	45	2.3	3.8
ごはん6	ご飯 牛乳 モロの竜田揚げ 昆布漬け 豚汁	277.28			751	33.3	19.1	978	365	127	3.7	3.7	232	0.80	0.51	39	2.7	3.7
ごはん7	ご飯 牛乳 新:豚肉のポン酢炒め レモン酢和え 根菜の味噌汁	293.85			783	31.9	21.1	841	355	97	4.2	4.7	219	1.04	0.58	31	2.1	3.9
ごはん8	【十五夜】ご飯 牛乳 セルフきのこご飯の具 さんまのかば焼き けんちん汁	299.42			871	33.0	29.4	1,179	377	128	4.0	3.7	323	0.73	0.64	19	3.0	4.3
ごはん9	ご飯 牛乳 ポークカレー オムレツ コールスローサラダ アセロラゼリー	340.60			937	26.2	31.0	1,255	415	88	9.5	4.0	388	0.88	0.65	148	3.2	7.7
ごはん10	ご飯 牛乳 セルフジャンバラヤの具 フライドポテト アルファベットスープ	261.97			816	24.7	27.2	960	268	83	3.8	3.6	197	0.85	0.48	38	2.5	3.8
ごはん11	ご飯 牛乳 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ とうもろこしと卵のスープ	288.68			768	26.6	22.0	932	277	88	3.2	3.4	183	0.69	0.60	22	2.4	3.8
ごはん12	ご飯 牛乳 ハヤシライス 鶏肉のてり焼き キャベツとコーンのソテー	282.34			837	31.3	24.5	1,357	272	93	2.9	3.8	235	0.85	0.53	38	3.5	4.3
ごはん13	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ こんにゃくサラダ 新:カレーポトフ	301.59			912	32.8	30.1	965	284	97	3.9	3.8	236	0.87	0.54	53	2.5	4.5
パン1	【とち介】県産コッペパン 巨峰ジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き なすとトマトのスパゲティ サラダ	285.33			829	36.8	27.0	1,241	310	93	2.0	3.2	128	0.48	0.58	25	3.2	5.2
パン2	丸パンスライス 牛乳 ハンバーガーてり焼きソースがけ ゆで野菜サラダ 春雨スープ ヨーグルト	304.89			854	34.6	30.4	1,521	481	100	3.5	3.4	247	0.45	0.74	28	3.9	7.4
パン3	ホットドッグ ケチャップ&マスタード 牛乳 ジャーマンポテトサラダ ワンタンスープ	300.66			823	32.6	32.1	1,564	296	84	3.8	3.6	145	0.67	0.62	38	4.0	4.6
パン4	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	221.60			807	28.5	30.8	1,139	333	103	2.2	3.2	454	0.52	0.57	45	2.9	7.2
パン5	減量アップルパン 牛乳 ホットとお米のささみカツ もやしと小松菜のおひたし きのこうどん	366.66			807	37.1	24.6	1,169	330	83	2.3	3.0	205	0.44	0.61	15	3.0	5.8
パン6	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のピザソース焼き イタリアンサラダ じゃが芋のスープ煮	313.39			844	35.1	30.1	1,248	422	96	2.3	3.4	231	0.43	0.68	46	3.2	5.5
パン7	ココア揚げパン 牛乳 大根と茎わかめのサラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタ	295.15			782	25.1	26.2	1,258	432	135	4.6	2.5	221	0.43	0.52	23	3.3	5.3
パン8	背割りコッペパン 牛乳 ミートサンドの具 やみつききゅうり 豆腐入りたまごスープ	291.71			767	36.7	29.0	1,246	353	123	2.9	4.2	361	0.71	0.80	21	3.2	5.2
当 月 平 均		291.67			817	31.7	26.3	1,176	346	108	3.7	3.6	258	0.71	0.59	37	2.8	4.7
一 人 当 り (所 要 栄 養 素 基 準)		6125.2			830	34.2	23.0	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0
充 足 率 (%)		0			98	92	114	0	76	90	82	120	86	142	98	105	112	67