

郡市名 加賀市

献立名	食品名	数量 g	エネルギー kcal	タンパク 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			ナトリウム (食塩相 当量) g	食物繊維 g	価格 円 銭	
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg				C mg
橋立産いか入り加賀五彩ピラフ	バターライス	75	310	5.1	2.5	5	0.8	11	0.35	0.04	0	0.2	0.8	-
	橋立産あかいが	20	18	3.6	0.3	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	24.00
	料理酒	0.6	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11
	ベーコン	7	28	0.9	2.7	0	0.0	0	0.03	0.01	2	0.1	0.0	9.10
	たまねぎ	25	9	0.3	0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	3.80
	にんじん	8	3	0.1	0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.0	0.2	1.36
	ホールコーン	5	5	0.2	0.1	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	2.00
	小松菜	10	1	0.2	0	17	0.3	26	0.01	0.01	4	0.0	0.2	5.30
	サラダ油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19
	コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.30
	塩	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.0	-
トパーラット！加賀市産トマトのチキンカチャ	若鶏もも皮付	50	102	8.3	7.1	3	0.3	20	0.05	0.08	2	0.1	0.0	55.00
	料理酒	0.5	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.09
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.00
	こしょう	0	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	マヨネーズ	2.5	18	0.0	1.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.32
	にんにく	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	3.60
	エリンギ	15	3	0.4	0.1	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.0	0.5	15.90
	柴山トマト	25	5	0.2	0	2	0.1	11	0.01	0.01	4	0.0	0.3	7.13
	オリーブ油	0.3	3	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43
	上白糖	1	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.24
	ブロッコリー	25	8	1.1	0.1	10	0.3	33	0.04	0.05	30	0.0	1.1	10.50
潮風香る橋立産わかめの卵スープ	橋立産生わかめ	7	1	0.1	0	7	0.0	6	0.00	0.01	1	0.1	0.3	1.75
	卵	25	38	3.1	2.6	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.1	0.0	5.75
	絹ごし豆腐	30	17	1.5	0.9	17	0.2	0	0.03	0.01	0	0.0	0.1	9.45
	えのきたけ	15	3	0.4	0	0	0.2	0	0.04	0.03	0	0.0	0.6	3.75
	ねぎ	5	2	0.1	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	3.45
	コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.30
	がらスープチキン	2	0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.33
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.20
	淡口しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.46
	塩	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	でんぷん	0.8	3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17
ココア大豆	加賀市産乾燥大豆	5	21	1.7	1	9	0.3	0	0.04	0.01	0	0.0	0.9	2.00
	でんぷん	0.5	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11
	揚げ油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	上白糖	3.5	13	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.79
	水	5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	ピュアココア	0.5	1	0.1	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.85
合 計			776	18.0%	33.1%	322	3.2	282	0.75	0.72	48	2.3	5.9	170.96
基 準 量			780	エネルギー の13~ 20 %	エネルギー の20~ 30 %	360	4.0	240	0.50	0.50	25	2.5 未満	5.0以上	