

郡市名 小松市

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			
小松とまとで和！混ぜご飯	麦飯	65	254	4.4	0.7	5	0.6	0	0.30	0.03	0	0.0	0.9	0.00
	鶏むねひき肉	30	44	6.4	1.8	1	0.1	5	0.03	0.03	1	0.0	0.0	18.00
	酒	0.7	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.21
	まいたけ	10	2	0.2	0.1	0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.0	0.4	12.00
	トマト	45	9	0.3	0.0	3	0.1	20	0.02	0.01	7	0.0	0.5	18.00
	葉ねぎ	7	2.1	0.133	0.021	5.6	0.07	8.4	0.0042	0.0077	2.24	0	0.224	7.70
	ごま油	0.3	3	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46
	三温糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.34
	しょうゆ	4	3	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0	1.03
	塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	0.00
大麦衣でカリッとさば竜田 にんじんあんかけと一緒に	さば切り身	30	74	6.2	5.0	2	0.4	11	0.06	0.09	0	0.1	0.0	24.75
	しょうが	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.90
	酒	1.2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.36
	片栗粉	4	13	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.84
	小松産蒸し大麦	10	15	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	12.00
	片栗粉	2	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42
	油	4	37	0.0	4.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.90
	にんじん	6	2	0.0	0.0	2	0.0	43	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.90
	三温糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	しょうゆ	3	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	0.77
	だしパック	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.57
	片栗粉	0.8	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17
きゅうりと干しエビのさつぱり和え	きゅうり	15	2	0.2	0.0	4	0.0	4.2	0.00	0.00	2	0.0	0.2	5.70
	小松産切干大根	2	6	0.1	0.0	11	0.2	0	0.01	0.00	0	0.0	0.4	3.80
	(乾)わかめ	0.2	0	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.35
	(乾)干しあみえび	0.2	1	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.88
	三温糖	0.7	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16
	しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.26
	酢	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.09
鉄カルたっぷりごま汁	生揚げ	40	60	4.3	4.5	96	1.0	0	0.03	0.01	0	0.0	0.3	10.05
	小松菜	25	4	0.4	0.1	43	0.7	65	0.02	0.03	10	0.0	0.5	11.50
	じゃがいも	20	15	0.3	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.0	0.3	3.80
	にんじん	4	2	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.60
	ねぎ	4	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	2.60
	だしパック	3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.39
	小松産味噌	7	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.9	0.3	4.70
	白すりごま	0.8	5	0.2	0.5	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.04
小松産かぼちゃの	かぼちゃ	30	27	0.6	0.09	5	0.2	99	0.02	0.03	13	0.0	1.1	10.50
	牛乳	13	9	0.4	0.5	14	0.0	5	0.01	0.02	0	0.0	0.0	3.17
	三温糖	5	19	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.13
	粉寒天	0.3	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	2.00
	水	20	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
合 計			792.257	16.6%	29.4%	442.631	4.1	368.57	0.63	0.64	45.25	2.4	6.2	169.50
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	