

郡市名 白山市

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
もめぐみん こはもんの 黄 麦 金	精白米	70	258	4.0	1	4	0.6	0	0.06	0.01	0	0.0	0.7	
	もち麦	7	24	0.0	0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9	2.63
	とうもろこし	10	9	0.0	0	0	0.1	0	0.02	0.01	1	0.0	0.3	5.00
	食塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.03
	えだまめ	7	10	1.0	0	5	0.2	2	0.02	0.01	1	0.0	0.3	8.82
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	
白山ぐるっと 春巻き	堅豆腐	20	14	1.0	1	24	0.0	0	0.10	0.01	0	0.0	0.1	8.80
	スライスチーズ(鉄 強化)	10	34	2.0	3	56	1.6	39	0.00	0.04	0	0.0	0.0	5.49
	大葉	0.5	0	0.0	0	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.80
	人参	5	2	0.0	0	1	0.0	35	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.97
	豚肉スライス	10	22	2.0	1	0	0.0	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	10.00
	みそ	1	2	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.65
	みりん	1	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	春巻きの皮	25	72	2.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00
	小麦粉	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	水	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
揚げ油	3	27	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46	
しずくちゃん サラダ と 朝顔 ジュレ	ちりめんじゃこ	5	17	3.0	0	110	0.9	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0	4.50
	きゅうり	20	3	0.2	0	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0	0.2	10.86
	ブロッコリー	15	5	1.0	0	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.0	0.7	13.00
	トマト	10	2	0.0	0	1	0.0	5	0.01	0.00	2	0.0	0.1	7.56
	黄ピーマン	4	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.0	0.0	6.48
	梅干し	2.5	1	0.0	0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.1	0.50
	だし汁	20	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	食塩	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01
	うすくち醤油	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.90
	三温糖	0.2	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	りんご酢	2	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.75
ゆきママ 温泉 汁	丸いも	30	20	1.0	0	5	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.3	16.60
	木滑なめこ	10	2	0.0	0	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3	10.80
	大根	20	4	0.0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.3	3.83
	人参	5	2	0.0	0	1	0.0	35	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.97
	かつおぶし	2	7	2.0	0	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0	2.29
	だし昆布	0.3	0	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00
	うすくち醤油	3	2	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.90
	清酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.35
	本みりん	1	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	食塩	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.03
	ねぎ	10	3	0.0	0	4	0.0	0	0.01	0.00	1.4	0.0	0.3	6.53
フデ イチョ ン な ん ば チ ョ コ	ホットケーキミックス	10	37	1.0	0	0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.1	0.2	3.20
	おから	2	3	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	3.00
	牛乳	4	3	0.0	0	4	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	2.52
	鶏卵	10	15	1.0	1	5	0.0	15	0.01	0.01	0	0.0	0.0	3.63
	サラダ油	3	27	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.70
	剣崎なんばチョコ	3	10	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.70
合 計		784		14.3%	23.9%	472	4.2	233	0.48	0.52	35.4	2.2	5.3	169.08
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	