

郡市名 金沢市

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	
								レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
白飯 牛乳	白飯(学校給食用)	90	321	5.5	0.8	5	0.7	0	0.40	0.04	0	0.0	0.5	
	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	
車麩の竜田揚げ タルタル風ソースかけ	車麩 スライス	14	54	4.2	0.5	4	0.6	0	0.02	0.01	0	0.0	0.4	
	清酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	淡口しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	しょうが	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	でんぷん	2	7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	米粉	2	7	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆白絞油	2	18	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	8	3	0.1	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	
	赤ピーマン	6	2	0.1	0	1	0.0	5	0.00	0.01	10	0.0	0.1	
	加賀つるまめ	3	1	0.1	0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	サラダ油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ノンエッグマヨネーズ	8	50	0.1	5.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	豆乳	5	3	0.2	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ワイン白	1.5	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	塩こしょう	0.05	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
金沢の緑いっぱい 磯辺和え	こまつな	16	2	0.2	0	27	0.4	42	0.01	0.02	6	0.0	0.3	
	もやし	12	2	0.2	0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0	0.2	
	みずな	12	3	0.3	0	25	0.3	13	0.01	0.02	7	0.0	0.4	
	きゅうり	6	1	0.1	0	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.1	
	きざみのり 角切り	0.4	1	0.2	0	1	0.0	9	0.00	0.01	1	0.0	0.1	
	三温糖	0.45	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	淡口しょうゆ	1.3	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
夏の スタミナめった汁	豚肉スライス	20	37	4.1	2	1	0.1	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0	
	清酒	0.6	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうが	0.12	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	にんにく	0.12	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ごま油	0.8	7	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	16	6	0.2	0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.3	
	加賀太きゅうり	10	1	0.1	0	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.1	
	にんじん	10	4	0.1	0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	0.3	
	キャベツ	20	5	0.3	0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.0	0.4	
	にら	8	2	0.1	0	4	0.1	23	0.00	0.01	2	0.0	0.2	
	だしパック(かつお)	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	加賀みそ	7.5	14	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.9	0.4	
	一味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カルシウムたっぷり! 手作りふりかけ	ひじき	2.8	4	0.3	0.1	28	0.2	10	0.00	0.01	0	0.1	1.5	
	三温糖	1.3	5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうゆ糀	2.7	5	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	乾燥ちりめんじゃこ	1.8	4	0.7	0.1	9	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	いりごま(白)	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	花がっお	0.6	2	0.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
加賀棒茶と牛乳の タビオカゼリー	牛乳	30	20	1.0	1.1	33	0.0	11	0.01	0.05	0	0.0	0.0	
	アガー	1	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	三温糖	3	11	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	加賀棒茶	30	0	0.0	0	2	0.1	0	0.00	0.01	1	0.0	0.0	
	アガー	1	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	三温糖	4	15	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	タビオカボール(冷)	6	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		785		13.8%	25.6%	413	3.0	275	0.73	0.58	43	2.0	6.0	
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	

価格 円 銭
21.42
0.27
0.33
1.38
0.37
1.20
0.28
0.91
6.24
3.81
0.15
3.64
0.87
0.46
0.02
10.90
1.94
10.56
2.48
4.40
0.08
0.29
22.00
0.16
0.15
0.43
1.29
1.83
3.42
2.10
3.24
7.06
1.44
2.70
0.06
7.22
0.22
1.40
11.41
0.48
2.03
14.07
1.94
0.51
3.50
1.94
0.68
6.60
169.88