

郡市名 珠洲市

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
みつけたろうの珠洲自慢カレシ	学校給食用米	70	269	4.6	0.7	4	0.6	0	0.33	0.03	0	0.0	0.4	
	(乾)大浜大豆	10	42	3.4	2	18	0.7	0	0.07	0.03	0	0.0	1.8	6.00
	(乾)能登大納言小豆	5	17	1.0	0.1	4	0.3	0	0.02	0.01	0	0.0	0.9	6.40
	酒	2	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.41
	だし昆布	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.90
	鶏もも肉	30	61	5.0	4.3	2	0.2	12	0.03	0.05	1	0.1	0.0	29.40
	珠洲産ブロッコリー	65	21	2.8	0.3	25	0.7	44	0.09	0.13	78	0.0	2.9	31.60
	塩(ブロッコリー茹で用)	0.7	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	0.2	0.07
	ブロッコリーのゆで汁		0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	玉ねぎ	12	4	0.1	0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	1.68
	しょうが	0.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.54
	にんにく	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.67
	塩	0.8	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	0.08
	油	2	18	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60
	牛乳	12	8	0.4	0.5	13	0.0	5	0.00	0.02	0	0.0	0.0	2.37
	カレー粉	1.2	5	0.2	0.1	6	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	3.45
	粉チーズ	2	10	0.9	0.6	26	0.0	5	0.00	0.01	0	0.1	0.0	1.00
	能登かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	5	0.2	99	0.02	0.03	13	0.0	1.1	7.50
	なす	15	3	0.2	0	3	0.0	1	0.01	0.01	1	0.0	0.3	4.90
	オリーブ油	1	9	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50
赤ピーマン	10	3	0.1	0	1	0.0	9	0.01	0.01	17	0.0	0.2	3.27	
さやいんげん	7	2	0.1	0	3	0.0	3	0.00	0.01	1	0.0	0.2	3.50	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	
まるごとイカす！イカマヨ	するめいか	35	29	6.3	0.3	4	0.0	5	0.02	0.02	0	0.2	0.0	30.80
	酒	2	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.41
	片栗粉	4	13	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.04
	油	2	18	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60
	ハーフマヨネーズ	5	17	0.1	1.7	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	2.82
	プレーンヨーグルト	2.5	2	0.1	0.1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.79
	加糖練乳	1	3	0.1	0.1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.31
	レモン汁	0.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	いしる	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.22
彩り福神	(乾)芽ひじき	0.3	0	0.0	0	3	0.2	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.94
	(乾)切干大根	3	9	0.3	0	15	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0	0.6	5.88
	きゅうり	10	1	0.1	0	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.1	3.33
	にんじん	5	2	0.0	0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.24
	濃口しょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.30
	みりん	1	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.21
	酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.21
	三温糖	0.4	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.09
	いりごま	0.2	1	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11
真っ赤な夕陽ゼリー	ミニトマト	15	4	0.2	0	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.0	0.2	8.00
	100%りんごジュース	50	22	0.1	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	4.90
	りんご酢	2.5	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.74
	クールゼリーの素	6	24	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.50
合計			794	17.0%	27.1%	378	3.5	317	0.70	0.69	122	2.5	9.9	174.48
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	