

自由献立

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 略 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
人參しりしり井	学校給食米	80	286	4.9	0.7	4	0.6	0	0.35	0.03	0	0.0	0.4	-
	にんじん	8	3	0.1	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.0	0.2	1.52
	おから	10	11	0.6	0.4	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	1.2	1.00
	こまつな	20	3	0.3	0.0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0.0	0.4	6.59
	あみこ	8	19	1.5	0.1	39	0.6	14	0.01	0.02	0	0.5	0.0	16.00
	白ごま	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.50
うすくち醤油	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.13	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
豚輝(トンスキー)の 紋平柿ソース添え	豚輝	40	90	7.4	6.3	2	0.2	2	0.30	0.10	0	0.1	0.0	40.00
	米	3	11	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.85
	大豆油	3	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.49
	干柿ペースト	4	11	0.1	0.1	1	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.6	6.53
	トマトピューレ	3.3	1	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.77
	ウスターソース	0.6	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.09
	白ワイン	1.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24
	上白糖	2.5	10	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46
こいくち醤油	0.8	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.19	
顔ほっくりさらッ にゃんたろうもニッ コリ	かほっくり	35	49	0.3	0.2	14	0.2	1	0.04	0.01	9	0.0	1.0	16.33
	たまねぎ	3	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48
	きゅうり	9	1	0.1	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.1	4.77
	干しぶどう	1	3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.84
	ハーフマヨネーズ	3	8	0.1	0.8	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.39
	ヨーグルト	3	2	0.1	0.1	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.83
	からし	3	9	0.2	0.4	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.05
	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	コショウ	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	かほくのとり野菜汁	鶏もも皮なし	15	21	3.3	0.7	1	0.3	3	0.02	0.05	0	0.0	0.0
おろしニンニク		0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40
大海みそ		8	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	1.0	0.4	2.80
生椎茸		4	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	7.46
にんじん		4	2	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.76
はくさい		20	3	0.2	0.0	9	0.1	2	0.01	0.01	4	0.0	0.3	3.00
切干大根		5	15	0.5	0.0	25	0.2	0	0.02	0.01	1	0.0	1.1	5.73
もやし		10	1	0.2	0.0	1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.0	0.1	1.88
木綿豆腐		15	11	1.0	0.6	13	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	5.18
下山田なんば		0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05
甘い 魔法の スイカ	スイカ汁	55	20	0.3	0.1	2	0.1	38	0.02	0.01	6	0.0	0.2	22.92
	レモン	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	1.04
合計			782	29.6	22.6%	415	3.8	287	0.92	0.62	34	2.5	6.5	169.40
基準量			750	28 範囲 (22~38)	25~30%	400	4.0	200	0.50	0.50	25	2.5未満	6.0	170.00