

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			ナトリウム mg 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円	
								チ ン ン ル 当 量 μg	B1 mg	B2 mg				C mg
能登の太陽の恵み 夏野菜のドライカレー	学校給食米	76	274	4.7	0.7	4	0.6	0	0.34	0.03	0	0	0.4	-
	白カレ	7	24	0.5	0.1	1	0.1	0	0.01	0	0	0	0.6	1.90
	カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0	0	0	0	0.2	1.56
	バター	1	7	0	0.8	0	0	5	0	0	0	0	0	1.97
	牛ひき肉	20	45	3.8	3.0	1	0.5	1	0.02	0.04	0	0	0	23.74
	豚ひき肉	15	33	2.8	2.3	1	0.2	2	0.09	0.03	0	0	0	16.50
	クッキングワイン	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.90
	なす	8	2	0.1	0	1	0	1	0	0	0	0	0.2	3.60
	玉ねぎ	52	19	0.5	0.1	11	0.1	0	0.02	0.01	4	0	0.8	6.24
	ピーマン	6	1	0.1	0	1	0	2	0	0	5	0	0.1	4.20
	トマト	20	4	0.1	0	1	0	9	0.01	0	3	0	0.2	8.00
	にんじん	0.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.99
	りんご	5	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0.1	1.75
	調合油	0.7	7	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0.16
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0.02
	しょう油	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04
コンソメ	0.2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.17	
カレー粉	0.3	1	0	0	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.93	
パルメザンチーズ	2	10	0.9	0.6	26	0	5	0	0.01	0	0.1	0	4.32	
ウスターソース	1.6	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0.1	0	0.62	
薄力粉	2	7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.42	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
里山 海草 サラダ の 小 木 い か の	切干大根(乾)	7	20	0.4	0	38	0.7	0	0.02	0.01	0	0	1.4	14.70
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.10
	うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0	0.77
	ホールコーン缶	6	6	0.2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0	0.2	2.46
	こまつな	17	2	0.3	0	29	0.5	45	0.02	0.02	7	0	0.3	8.50
	いか短冊	10	9	1.8	0.1	1	0	1	0.01	0	0	0.1	0	12.00
	ハーフマヨネーズ	7	24	0.2	2.4	1	0	3	0	0.01	0	0.2	0	4.14
	すりごま	1.6	10	0.3	0.9	1	0.1	0	0.02	0	0	0	0.2	1.20
上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.10	
コ ン ソ メ ス ト ー プ の フ	レタス	20	2	0.1	0	4	0.1	4	0.01	0.01	1	0	0.2	5.00
	たまご	19	30	2.4	2.0	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.1	0	6.46
	にんじん	4	2	0	0	1	0	37	0	0	1	0	0.1	1.20
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0.1	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0	0.6	7.35
	コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0	0.70
	うすくちしょうゆ	2.3	1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0.4	0	0.89
	食塩	0.17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0.01
しょう油	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.07	
ミ ル ク ゼ リ ー の 特 産	ブルーベリージャム	3.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	8.79
	牛乳	15	10	0.5	0.6	17	0	6	0.01	0.02	0	0	0	3.49
	クールゼリーの素	12	47	0	0	-	-	0	-	-	-	0.2	0.2	12.99
合 計			760	27.5	26.5%	383	3.6	229	0.70	0.61	26	2.6	6.2	168.95
基 準 量			750	28 範囲 (22-35)	25~30%	400	4.0	200	0.50	0.50	25	2.5未満	6.0	170.00