

自由献立 <七尾市>

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 mg 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								ビタミンC mg	B2 mg	B1 mg	ビタミンA μg			
炊き込みごはん	学校給食用精白米	85.0	303	5.2	0.8	4	0.7	0	0.40	0.00	0	0.0	0.4	—
	小菊かぼちゃ	25.0	12	0.4	0.0	5	0.1	15	0.00	0.00	4	0.0	0.7	8.75
	刻み昆布(乾)	0.5	1	0.0	0.0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	6.30
	しょうが	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.52
	淡口醤油	2.4	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.63
	料理酒	2.5	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.07	
牛乳	飲用牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—
しいらと甘酢がらめ	しいら角切り	25.0	27	5.3	0.5	3	0.2	2	0.05	0.04	0	0.0	0.0	14.50
	料理酒	1.6	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24
	米粉	2.2	8	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.36
	大豆油	2.5	23	0.0	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37
	赤土じゃがいも	20.0	15	0.3	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.0	0.3	8.40
	大豆(乾)	5.0	21	1.7	1.0	9	0.3	0	0.04	0.01	0	0.0	0.9	1.85
	大豆油	2.5	23	0.0	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37
	大穀物酢	6.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.15
濃口醤油	3.0	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	0.78	
上白糖	2.5	10	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45	
ごましそあえ	金糸瓜	50.0	12	0.4	0.1	14	0.2	2	0.03	0.01	6	0.0	0.8	9.00
	きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	6.00
	切干大根(乾)	1.2	4	0.1	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	2.15
	濃口醤油	1.5	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.39
	上白糖	1.0	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18
	大葉	0.4	0	0.0	0.0	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.40
白半すりごま	1.0	6	0.2	0.5	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	0.64	
能登豚の豆乳めった汁	小松菜	20.0	3	0.3	0.0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0.0	0.4	11.60
	能登豚ももスライス	15.0	27	3.1	1.5	1	0.1	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0	22.50
	料理酒	1.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15
	にんじん	8.0	3	0.1	0.0	2	0.0	55	0.01	0.00	0	0.0	0.2	2.24
	玉ねぎ	15.0	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	1.95
	しめじ	6.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	3.30
	木綿豆腐	25.0	18	1.7	1.1	22	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	7.43
	みょうが	5.0	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	16.50
	米粉	2.0	7	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.23
	豆乳	20.0	9	0.7	0.4	3	0.2	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	3.60
みょうが	6.0	12	0.8	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.8	0.3	2.20	
うるめ	2.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.60	
りんごのゼリー	クールゼリーの素	9.0	35	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	12.80
	かもうり	10.0	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.0	0.1	1.50
	上白糖	2.0	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.36
	100%りんごジュース	22.0	9	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.61
	レモン果汁	1.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.70
	水	25.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	—
ブルーベリー	2.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	7.00	
合計			762	28.3	19.1%	357	3.3	209	0.84	0.48	34	2.4	5.7	169.2
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