

自由献立 <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 mg 食塩相当量 g	食物 繊維 g	価格 円
								ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	ビタミン D μg			
小豆ごはん	学校給食米	80.00	286	4.9	0.7	4	0.6	0	0.35	0.03	0	1	0.4	-
	能登大納言	6.00	20	1.2	0.1	5	0.3	0	0.03	0.01	0	0	1.1	9.00
	食塩	0.40	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	156	0.0	0.04
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	84	0.0	-
あごフライ	とびうお	40.00	38	8.4	0.3	5	0.2	1	0.00	0.04	0	26	0.0	40.00
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	78	0.0	0.01
	こしよ	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.06
	米	2.00	7	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1.23
	卵	4.05	6	0.5	0.4	2	0.1	6	0.00	0.02	0	6	0.0	1.01
	パソ粉	6.00	22	0.9	0.4	2	0.1	0	0.01	0.00	0	28	0.2	2.40
簡単タルソース	大豆油	4.00	37	0.0	4.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.92
	珠洲産玉ねぎ	15.00	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.2	2.25
	パセリ	0.20	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0	0.0	0.30
	マヨネーズ	6.00	20	0.1	2.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	63	0.0	3.55
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	39	0.0	0.01
こしよ	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.06	
ミニトマト	ミニトマト	30.00	9	0.3	0.0	4	0.1	24	0.02	0.02	10	1	0.4	20.00
くずきりサラダ	くずきり	5.00	18	0.0	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0	0.0	6.48
	ハム	5.00	10	0.8	0.7	1	0.0	0	0.03	0.01	3	50	0.0	7.00
	キャベツ	25.00	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	1	0.5	5.00
	きゅうり	15.00	2	0.2	0.0	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0	0.2	6.00
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	1	0.1	1.00
	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.77
	濃口しょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	143	0.0	0.84
	みりん	1.00	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	0.0	0.21
	三温糖	1.00	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.24
	ごま油	1.50	14	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1.37
白すりごま	5.00	30	1.0	2.7	60	0.5	0	0.02	0.01	0	0	0.6	3.00	
珠洲の里山里海汁	卵	25.00	38	3.1	2.6	13	0.5	38	0.02	0.11	0	35	0.0	6.25
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	1	0.1	1.00
	だいこん	20.00	4	0.1	0.0	5	0.0	0	0.00	0.00	2	4	0.3	4.00
	干しいたけ(のと115)	1.00	2	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0	0.4	3.00
	珠洲産わかめ	2.00	2	0.3	0.0	16	0.1	13	0.01	0.02	1	132	0.7	2.00
	こまつな	15.00	2	0.2	0.0	26	0.4	39	0.01	0.02	6	2	0.3	7.50
	大浜大豆豆腐	30.00	22	2.0	1.3	26	0.3	0	0.02	0.01	0	18	0.1	12.00
	あごだし		0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	3.60
	淡口しょうゆ	2.00	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	126	0.0	0.80
	濃口しょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	57	0.0	0.34
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	39	0.0	0.01
	合成清酒	1.50	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.32
みりん	1.50	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	0.0	0.32	
片栗粉	1.50	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.38	
農家のこだわり	珠洲産すいか	50.00	0	0.3	0.1	2	0.1	35	0.02	0.01	5	1	0.2	25.00
合計			764	32.3	24.8% (29.2)	422	3.5	314	0.64	0.64	42	1,094 (2.8)	5.8	179.27
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