

自由献立 No. 8

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 銭
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
ごはん	学校給食米	90.00	323	5.5	0.8	5	0.7	0	0.40	0.04	0	0.0	0.5	-
牛乳	牛乳	206.00	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	0	0.2	0.0	-
あじの南蛮つけ	あじ切身	40.00	48	8.3	1.4	11	0.3	4	0.04	0.08	0	0.1	0.0	48.60
	調理酒	0.50	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.03
	こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06
	県産米粉	5.00	18	0.3	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.33
	大豆油	5.00	46	0.0	5.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.26
	玉ねぎ	25.00	9	0.3	0.0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	5.40
	人参	5.00	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.08
	黄ピーマン	2.00	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0	1.72
	ピーマン	2.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.0	0.0	1.72
	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.75
	濃口しょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.75
三温糖	2.00	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50	
塩	0.20	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.02	
いしるべん漬の風	キャベツ	25.00	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.0	0.5	5.00
	きゅうり	20.00	3	0.2	0.0	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0	0.2	8.00
	人参	5.00	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.08
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.03
	いしる	0.80	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.80
	ミニトマト	10.00	3	0.1	0.0	1	0.0	8	0.01	0.01	3	0.0	0.1	10.00
チーズ納豆	小松菜	25.00	4	0.4	0.1	43	0.7	65	0.02	0.03	10	0.0	0.5	16.20
	ダイスチーズ	8.00	27	1.8	2.1	50	0.0	21	0.00	0.03	0	0.2	0.0	9.50
	ひきわり納豆	20.00	39	3.3	2.0	12	0.5	0	0.03	0.07	0	0.0	1.2	15.12
	濃口しょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	2.02
	みりん	1.50	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38
	白いりごま	1.20	7	0.2	0.7	14	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.2	0.77
夏のかす汁	大根	25.00	5	0.1	0.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	0.4	4.86
	人参	5.00	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.08
	じゃがいも	15.00	11	0.2	0.0	0	0.1	0	0.01	0.00	5	0.0	0.2	3.00
	生しいたけ	5.00	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	6.48
	うす揚げ	5.00	21	1.2	1.7	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	9.94
	ねぎ	10.00	3	0.1	0.0	4	0.0	1	0.01	0.00	1	0.0	0.3	6.48
	だしパック	2.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	酒粕	5.00	11	0.7	0.1	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.3	0.00
	みそ	5.00	10	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.6	0.2	2.43
	淡口しょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	1.01
フルーツ	ブルーベリー	10.00	5	0.1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.3	15.00
合計			763	31.3	26.2%	421	3.3	294	0.66	0.63	43	2.9	5.9	175.52
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