

2 月 献 立 予 定 表

	主 食	牛 乳	お か ず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1日(水)	(減)揚げパン(きなこ)	牛乳	煮込みうどん からしあえ くだもの	636	27.3	21.7	3.8
				769	32.3	25.6	4.6
2日(木)	麦ごはん	牛乳	肉豆腐 与一君餃子 にらのあえもの	724	30.4	20.2	3.2
				924	37.9	23.7	4.1
3日(金)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 ごぼうサラダ さつま汁 福豆	696	27.7	21.9	2.1
				895	34.5	27.3	2.7
6日(月)	セルフビビンバ	牛乳	中華風コーンスープ くだもの	668	27.5	19.0	2.3
				833	33.0	21.8	2.9
7日(火)	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 野菜サラダ みそ汁(じゃがいも)	636	25.6	14.3	2.7
				810	31.8	16.4	3.4
8日(水)	(減)丸パン	牛乳	五目やきそば わかめスープ 県産生乳ヨーグルト	696	27.3	19.6	4.1
				811	32.0	22.1	5.2
9日(木)	麦ごはん	牛乳	ささかまの磯辺揚げ じゃがいものうま煮 即席漬け	743	28.1	19.6	3.3
				899	32.2	21.6	3.8
10日(金)	ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ くだもの	707	21.9	20.8	2.3
				890	26.1	24.8	3.1
13日(月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 県産豚肉シューマイ(2・3)	687	29.5	21.5	2.1
				885	37.2	26.1	2.9
14日(火)	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き しもつかれ いものこ汁	662	29.0	20.8	2.2
				860	37.6	25.8	2.8
15日(水)	ドッグパン	牛乳	ホタテとブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ くだもの	751	29.0	33.5	3.0
				891	34.8	37.6	3.6
16日(木)	ごはん	牛乳	二色丼 ごまあえ けんちん汁	695	28.8	22.7	2.2
				885	35.6	27.3	2.9
17日(金)	ごはん	牛乳	サケのホイル焼き ひじきの煮付 にらたま汁 くだもの	635	30.6	17.5	2.5
				803	38.1	21.0	3.1
20日(月)	ごはん	牛乳	いか天井 天井のたれ おひたし 豚汁	690	24.2	21.5	2.9
				868	29.4	25.6	3.3
21日(火)	ごはん	牛乳	肉じゃが 納豆 海藻サラダ くだもの	653	22.0	13.4	1.9
				798	24.7	14.4	2.2
22日(水)	黒パン(減)	牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト	743	29.2	22.6	2.5
				936	37.6	27.4	3.1
23日(木)	ごはん	牛乳	わかさぎのフリッター 生揚げのそぼろ煮 五目スープ	706	28.3	24.7	1.7
				890	34.4	29.4	2.2
24日(金)	五目ご飯	牛乳	厚焼き卵 ごま酢あえ みそ汁	678	25.7	19.5	2.3
				855	31.8	22.7	2.9
27日(月)	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 五目のきんぴら すまし汁 くだもの	641	25.9	17.6	2.6
				800	31.0	19.8	3.2
28日(火)	ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 和風サラダ のっぺい汁	623	29.3	16.9	2.6
				778	35.6	19.1	3.4
29日(水)	米粉パン	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ ヨーグルト	749	30.3	31.2	2.8
				909	36.6	37.5	3.6
計(21回)	小学校			14,419	577.6	440.5	55.2
	中学校			17,989	704.2	517.0	69.0
平均値	小学校			687	27.5	21.0	2.5
	中学校			857	33.5	24.6	3.2
基準値	小学校			660	20.0	22.0	2.5
	中学校			850	28.0	28.3	3.0