





2024年2月5日 月

献立名(基本)	[ 5A食品名 ]	[ 5A重量 ]	02. <sup>△</sup> エネルギー	04. <sup>△</sup> たんぱく質	06. <sup>△</sup> 脂質	08. <sup>△</sup> 炭水化物	12. <sup>△</sup> カルシウム	15. <sup>△</sup> 鉄	28. <sup>△</sup> レチノール当量	36. <sup>△</sup> ビタミンB1	37. <sup>△</sup> ビタミンB2	45. <sup>△</sup> ビタミンC	52. <sup>△</sup> 食物繊維総量	53. <sup>△</sup> 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚肉柳川風	豚肉	20.00	37	4.1	2.0	0.0	1	0.1	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0
	鶏卵	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	ごぼう	20.00	12	0.3	0.0	2.7	10	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0
	こいくちしょうゆ	5.00	4	0.4	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	2.40	6	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.40	3	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カニクリームコロッケ	コロッケ・クリームタイプ・フライ用-冷凍	30.00	48	1.4	1.9	6.3	13	0.2	72	0.02	0.03	1	0.0
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チンゲン菜ソテー	チンゲンサイ	30.00	3	0.2	0.0	0.6	30	0.3	51	0.01	0.02	7	0.4	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
切り干し大根サラダ	大根・切り干し大根	5.00	14	0.3	0.0	3.4	27	0.5	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0
	豚・ハム・ロース	4.00	8	0.7	0.6	0.1	0	0.0	0	0.02	0.00	2	0.0	0.1
	スイートコーン・未熟・ホール-冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり-生	3.00	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	レバーの甘辛炒め	国産豚レバー打ち粉付き 1k	20.00	29	3.4	0.6	2.4	1	2.2	2149	0.06	0.60	4	0.0
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	にら・葉-生	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	りょくともやし	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
さつまいも煮	さつまいも	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	605.5	886.6	30.9	23.8	131.2	361.1	5.6	2461.8	0.58	1.26	31.6	5.0	2.5







2024年2月9日

金

献立名(基本)	[ <sup>5A</sup> 食品名]	[ <sup>5A</sup> 重量]	02. <sup>A</sup> エネルギー	04. <sup>A</sup> たんぱく質	06. <sup>A</sup> 脂質	08. <sup>A</sup> 炭水化物	12. <sup>A</sup> カルシウム	15. <sup>A</sup> 鉄	28. <sup>A</sup> レチノール当量	36. <sup>A</sup> ビタミンB1	37. <sup>A</sup> ビタミンB2	45. <sup>A</sup> ビタミンC	52. <sup>A</sup> 食物繊維総量	53. <sup>A</sup> 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
麻婆豆腐	絹ごし豆腐	50.00	28	2.5	1.5	1.0	22	0.4	0	0.05	0.02	0	0.2	0.0
	豚・ひき肉-生	20.00	44	3.7	3.0	0.0	1	0.2	2	0.12	0.04	0	0.0	0.0
	凍り豆腐(きざみ)	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長ネギ	8.00	2	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	しょうがおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トウバンジャン	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	1.80	3	0.2	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
揚げ餃子 2個	ぎょうざ-冷凍	32.00	63	2.3	2.6	7.6	10	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニ醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
バンサンスー	はるさめ	4.00	14	0.0	0.0	3.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	48	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さとう	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	精製塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	錦糸玉子	8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0
	チンゲン菜のソテー	チンゲンサイ	40.00	4	0.2	0.0	0.8	40	0.4	68	0.01	0.03	10	0.5
	豚・ソーセージ・ウインナー	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みかん	みかん	20.00	9	0.1	0.0	2.4	4	0.0	17	0.02	0.01	6	0.2	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稻)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	551.5	821.6	27.1	25.3	116.8	358.7	3.5	234.1	0.45	0.54	24.4	3.8	2.5













2024年2月20日 火

献立名(基本)	[ <sup>5A</sup> 食品名]	[ <sup>5A</sup> 重量] (g)	02. <sup>A</sup> エネルギー	04. <sup>A</sup> たんぱく質	06. <sup>A</sup> 脂質	08. <sup>A</sup> 炭水化物	12. <sup>A</sup> カルシウム	15. <sup>A</sup> 鉄	28. <sup>A</sup> レチノール当量	36. <sup>A</sup> ビタミンB1	37. <sup>A</sup> ビタミンB2	45. <sup>A</sup> ビタミンC	52. <sup>A</sup> 食物繊維総量	53. <sup>A</sup> 食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
トマトのオムレツ	豚・ソーセージ・ウインナー	8.00	26	1.1	2.3	0.2	1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.0	0.2
	玉ねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
少し刻んで→	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	トマト	15.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	卵	43.00	65	5.3	4.4	0.1	22	0.8	65	0.03	0.18	0	0.0	0.2
	油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マーガリン	1.00	8	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
コロッケ	コロッケ・ポテトタイプ・フライ用-冷凍	50.00	82	2.3	2.5	12.7	10	0.4	36	0.05	0.03	4	0.0	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
肉野菜炒め	鶏小間	10.00	19	2.0	1.2	0.0	0	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.70	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんのピーナツ和え	さやいんげん・若ざや-ゆで	25.00	7	0.5	0.1	1.4	14	0.2	12	0.02	0.03	2	0.7	0.0
	焼き竹輪	5.00	6	0.6	0.1	0.7	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ピーナツ和えの素(三島)	2.00	10	0.4	0.7	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
手作りひじきふりかけ	ひじき・ほしひじき	1.50	2	0.2	0.0	0.8	21	0.8	4	0.01	0.02	0	0.6	0.1
	かつお・削り節	0.30	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-いり	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	車糖・上白糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.20	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	564.7	870.8	28.2	28.9	121.2	348	4.2	219.5	0.37	0.68	44	4.7	2.3

2024年2月21日 水

献立名(基本)	[ <sup>5A</sup> 食品名]	[ <sup>5A</sup> 重量]	<sup>02</sup> エネルギー	<sup>04</sup> たんぱく質	<sup>06</sup> 脂質	<sup>08</sup> 炭水化物	<sup>12</sup> カルシウム	<sup>15</sup> 鉄	<sup>28</sup> レチノール当量	<sup>36</sup> ビタミンB1	<sup>37</sup> ビタミンB2	<sup>45</sup> ビタミンC	<sup>52</sup> 食物繊維総量	<sup>53</sup> 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
キーマカレー	豚・ひき肉-生	40.00	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	たまねぎ	35.00	13	0.4	0.0	3.1	7	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	スイートコーン・未熟・ホール-冷凍	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	しょうが・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.28	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.00												
豆のツナサラダ	トマト・缶詰・ダイス	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ケチャップ	1.20	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレールウ	8.00	41	0.5	2.7	3.6	7	0.3	0	0.01	0.00	0	0.3	0.9
	中濃ソース	1.20	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	大豆・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	ツナ	12.00	32	2.1	2.6	0.0	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	キャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこソテー	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.20	5	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	しめじ	15.00	3	0.5	0.0	1.0	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.7	0.0
	えのきたけ-ゆで	10.00	2	0.3	0.0	0.8	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
	にんにく・おろし	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.20	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	車糖・三温糖	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
粉ふき芋	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	じゃがいも	40.00	30	0.6	0.0	7.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	604.4	825.0	30.4	23.7	119.4	310	3.0	281.1	0.55	0.51	29	6.0	2.4













2024

年

2

月度

## 栄養価集計表

日にち	曜日	[5A重量] (g)	02.エネルギー kcal	04.たんぱく質 g	06.脂質 g	08.炭水化物 g	12.カルシウム mg	15.鉄 mg	28.レチノール当量 μg	36.ビタミンB1 mg	37.ビタミンB2 mg	45.ビタミンC mg	52.食物繊維総量 g	53.食塩相当量 g
1	木	549	840	30.7	23.8	122	418	3.8	182	0.43	0.49	26	5.5	2.5
2	金	591	858	30.1	25.8	122	398	3.7	390	0.35	0.58	32	5.6	2.4
5	月	606	887	30.9	23.8	131	361	5.6	2462	0.58	1.26	32	5.0	2.5
6	火	580	886	33.2	29.1	117	385	4.4	322	0.55	0.74	22	4.1	2.5
7	水	565	838	28.3	24.9	121	296	2.1	245	0.32	0.56	40	5.0	1.9
8	木	580	884	32.6	27.7	121	368	3.0	526	0.51	0.54	26	5.9	2.3
9	金	552	822	27.1	25.3	117	359	3.5	234	0.45	0.54	24	3.8	2.5
12	月													
13	火	586	843	30.5	25.8	118	494	4.0	310	0.52	0.55	23	6.0	3.0
14	水													
15	木													
16	金													
19	月	560	878	29.4	27.4	125	418	3.3	217	0.31	0.48	25	5.5	2.3
20	火	565	871	28.2	28.9	121	348	4.2	219	0.37	0.68	44	4.7	2.3
21	水	604	825	30.4	23.7	119	310	3.0	281	0.55	0.51	29	6.0	2.4
22	木	607	873	33.8	27.1	118	516	3.9	266	0.61	0.73	53	4.8	2.5
23	金													
26	月	558	874	34.1	23.9	126	341	2.8	139	0.35	0.62	37	3.6	2.1
27	火	585	832	33.1	24.1	116	358	3.2	241	0.61	0.60	62	5.6	2.3
28	水	647	836	25.7	23.0	129	327	2.7	444	0.36	0.52	41	6.8	2.4
29	木	548	839	33.7	26.0	113	341	3.5	186	0.61	0.58	25	4.5	2.5
	---	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	---													
	合計	9283	13685	491.7	410.3	1937	6037	56.6	6662	7.49	9.99	540	82.5	38.4
	平均	580	855	30.7	25.6	121	377	3.5	416	0.47	0.62	34	5.2	2.4
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5