

2025年2月4日

火

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 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	60.00	34	2.9	1.8	1.2	26	0.5	0	0.06	0.02	0	0.2	0.0
	豚ひき肉	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	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	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	7.00	22	0.9	2.0	0.2	0	0.1	0	0.02	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		560.51	833	27.8	26.2	117.0	362	3.6	233	0.46	0.55	24	3.8	2.5

2025年2月5日 水

献立名(基本)	[5A.食品名]	5A.重量	02.エネルギー	04.たんぱく質	06.脂質	08.炭水化物	12.カルシウム	15.鉄	28.レチノール当量	36.ビタミンB1	37.ビタミンB2	45.ビタミンC	52.食物繊維総量	53.食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
煮魚(バス)	バス	60.00	95	11.0	5.2	0.0	11	0.2	43	0.20	0.06	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	3.50	2	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5
	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	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付け合わせ	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	0.0	136	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	さやいんげん	20.00	5	0.4	0.0	1.0	10	0.1	10	0.01	0.02	2	0.5	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	顆粒和風調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
金平ごぼう	ごぼう	25.00	15	0.4	0.1	3.4	12	0.2	0	0.01	0.01	0	1.5	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	さやいんげん	5.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ごま-いり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	みりん・本みりん	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	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
	七味	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	南瓜のサラダ	かぼちゃ(西洋)-冷凍	35.00	29	0.8	0.1	6.5	9	0.2	109	0.02	0.03	12	1.5
	ぶどう・干しぶどう	3.00	9	0.1	0.0	2.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	マヨネーズ-全卵型	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
小松菜としらすの和え物	こまつな	30.00	5	0.5	0.0	0.9	45	0.6	78	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	いわし・しらす干し-半乾燥品	3.00	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	めんつゆ・ストレート	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
フランクフリッター	フランクフルト	23.00	69	2.9	5.7	1.4	3	0.2	1	0.05	0.03	2	0.0	0.4
	薄力粉	5.00	18	0.4	0.1	3.8	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	片栗粉	0.80	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
衣	ベーキングパウダー	0.15	0	0.0	0.0	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	7.50						0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油(衣用)	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油(揚げ用)	2.00	18	0.0	2.0	0.0	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	587.7	888	32.2	27.3	123.6	363	2.9	525.5	0.51	0.53	26	5.9	2.3

2025年2月7日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	⁰² エネルギー	⁰⁴ たんぱく質	⁰⁶ 脂質	⁰⁸ 炭水化物	¹² カルシウム	¹⁵ 鉄	²⁸ レチノール当量	³⁶ ビタミンB1	³⁷ ビタミンB2	⁴⁵ ビタミンC	⁵² 食物繊維総量	⁵³ 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	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												
	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
	豆のツナサラダ	大豆・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4
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
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
きのこソテー		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	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	
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	
粉ふき芋	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	310.4	3.0	281.1	0.55	0.51	29.0	6.0	2.4

2025

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
3	月	588	856	30.1	25.8	122.2	397	3.7	367	0.35	0.58	32	5.5	2.4
4	火	561	833	27.8	26.2	117.0	362	3.6	233	0.46	0.55	24	3.8	2.5
5	水	588	888	32.2	27.3	123.6	363	2.9	526	0.51	0.53	26	5.9	2.3
6	木	565	871	28.2	28.9	121.2	348	4.2	219	0.37	0.68	44	4.7	2.3
7	金	604	825	30.4	23.7	119.4	310	3.0	281	0.55	0.51	29	6.0	2.4
10	月	659	877	28.0	26.4	128.7	470	3.5	444	0.37	0.56	42	6.8	2.8
11	火	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
12	水	565	838	28.3	24.9	120.9	296	2.1	245	0.32	0.56	40	5.0	1.9
13	木	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
14	金	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
17	月	581	828	28.4	24.7	119.3	359	3.3	369	0.54	0.53	23	5.4	2.5
18	火	606	881	31.2	23.2	130.6	351	5.5	2414	0.57	1.25	33	5.4	2.5
19	水	580	886	33.2	29.1	116.9	385	4.4	322	0.55	0.74	22	4.1	2.5
20	木	585	832	33.1	24.1	116.1	358	3.2	241	0.61	0.60	62	5.6	2.3
21	金	558	874	34.1	23.9	126.2	341	2.8	139	0.35	0.62	37	3.6	2.1
24	月	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
25	火	560	878	29.4	27.4	125.0	418	3.3	217	0.31	0.48	25	5.5	2.3
26	水	574	859	29.0	25.6	123.9	290	2.0	354	0.60	0.59	68	5.1	2.3
27	木	607	873	33.8	27.1	118.4	516	3.9	266	0.61	0.73	53	4.8	2.5
28	金	549	840	30.7	23.8	121.9	418	3.8	182	0.43	0.49	26	5.5	2.5

	合計	9330	13740	487.8	412.1	1951	5982	55.0	6818	7.51	10.01	584	82.8	38.2
	平均	583	859	30.5	25.8	122	374	3.4	426	0.47	0.63	37	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