

2026年6月4日 木

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	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
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ポークチャップ	豚肉	40.00	101	6.8	7.7	0.0	2	0.2	2	0.25	0.09	1	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	青ピーマン	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.0
	ケチャップ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	ウスターソース	2.50	3	0.0	0.0	0.8	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	白ワイン	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
豆腐ステーキ(揚げ)	豆腐のふわふわ寄せ	40.00	35	7.1	0.5	0.1	1	0.1	2	0.02	0.04	1	0.0	0.4
	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
ボイルキャベツ	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	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
野菜のコンソメ煮	じゃがいも	30.00	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	ブロッコリー	10.00	3	0.4	0.0	0.4	3	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	きつねサラダ	きゅうり	15.00	2	0.2	0.0	0.5	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	油揚げ	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青梗菜胡麻和え	チンゲンサイ	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-すり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	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	655.9	842	33.6	25.5	115.4	362.8	2.8	340.8	0.59	0.57	55.7	4.7	2.7

2026年6月8日 月

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
メンチカツ	手造り風メンチカツ60g	60.00	118	5.9	4.3	13.8	19	1.0	22	0.08	0.08	1	0.0	0.7
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	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
ビーフソテー	ビーフ	12.00	45	0.8	0.2	9.6	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	8.00	18	1.5	1.2	0.0	0	0.1	1	0.05	0.02	0	0.0	0.0
	赤ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.6	1	0.0	7	0.00	0.01	14	0.1	0.0
	たけのこ	5.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
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
切り干し大根煮	切り干し大根	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.4	0	0.01	0.01	0	0.8	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
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こまつな	5.00	1	0.1	0.0	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆腐サラダ	乾燥わかめ	0.50	1	0.1	0.0	0.2	4	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	木綿豆腐 冷	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	スイートコーン	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	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	まぐろ・缶詰	5.00	13	0.9	1.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	香味和風ドレッシング	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
磯香和え	ほうれんそう	10.00	2	0.2	0.0	0.3	5	0.2	35	0.01	0.02	4	0.3	0.0
	キャベツ(短冊)	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	のり	0.20	0	0.1	0.0	0.1	1	0.0	5	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	しょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	0.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.40	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	579.1	892	29.0	26.6	130.7	376	3.9	215.0	0.43	0.58	53	5.3	2.6

2026年6月16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	
焼肉風	豚小間	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0	
	玉葱	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
	人参	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	にら	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	0.0	
	焼肉のたれ醤油味(エハラ)	9.00	13	0.5	0.1	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	
	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	
かに玉風	鶏卵	30.00	45	3.7	3.1	0.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0	0.0	0.1	
	かに風味かまぼこ	8.00	9	0.9	0.0	1.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	乾しいたけ	1.00	2	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
	たけのこ・ゆで	10.00	3	0.4	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0	
	長ネギ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	中華だし	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	車糖・三温糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	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	
	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	
	あん	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
	中華だし	0.30	0	0.0	0.0	0.0	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	
	片栗粉	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
大豆サラダ	だいず・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1	
	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	コーン	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	ウインナー	3.00	10	0.4	0.9	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	
	マヨネーズ	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	
小松菜の煮浸し	こまつな	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	0.0	
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	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	
	みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
レンコンのはさみ揚げ	レンコンのはさみ揚げ	30.00	42	1.7	1.3	5.6	3	0.1	24	0.01	0.01	2	0.4	0.2	
	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	
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		627.5	898.3	34.7	29.4	119.1	376	3.5	454.2	0.64	0.66	31	6.0	2.8	

2026

年

6

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー kcal	04. ^A たんぱく質 g	06. ^A 脂質 g	08. ^A 炭水化 物 g	12. ^A カルシウム mg	15. ^A 鉄 mg	28. ^A レチノール当 量 μg	36. ^A ビタミンB1 mg	37. ^A ビタミンB2 mg	45. ^A ビタミンC mg	52. ^A 食物繊維総 量 g	53. ^A 食塩相当量 g
1	月	542	861	34.4	27.1	114	417	3.4	284	0.29	0.59	48	4.9	2.7
2	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
3	水	576	834	37.8	22.4	115	356	3.0	218	0.46	0.62	54	3.6	2.5
4	木	656	842	33.6	25.5	115	363	2.8	341	0.59	0.57	56	4.7	2.7
5	金	590	832	30.2	25.1	116	376	4.0	296	0.32	0.72	37	4.8	2.7
8	月	579	892	29.0	26.6	131	376	3.9	215	0.43	0.58	53	5.3	2.6
9	火	617	851	37.5	25.0	114	355	3.2	237	0.75	0.59	58	4.3	2.6
10	水	562	865	30.6	23.1	129	526	4.7	274	0.36	0.58	23	4.8	2.1
11	木	582	867	31.0	28.3	118	407	4.7	284	0.58	0.51	31	5.6	2.1
12	金	619	837	32.0	22.0	125	357	4.4	212	0.85	0.58	60	7.3	2.8
15	月	560	916	30.9	29.0	130	386	5.5	152	0.47	0.69	77	5.4	2.6
16	火	628	898	34.7	29.4	119	376	3.5	454	0.64	0.66	31	6.0	2.8
17	水	555	868	29.5	26.7	123	376	3.6	165	0.38	0.54	23	5.7	2.7
18	木	569	859	31.8	22.6	127	288	4.3	2166	0.38	1.08	33	3.9	2.5
19	金	584	842	30.7	25.0	118	392	3.4	388	0.38	0.59	30	4.9	2.3
22	月	620	895	32.8	28.9	120	348	3.2	306	0.41	0.63	23	4.2	2.4
23	火	606	892	30.4	26.9	127	329	2.9	278	0.52	0.56	39	4.2	2.2
24	水	645	858	34.3	24.0	123	312	5.2	443	0.41	0.60	38	5.6	2.6
25	木	579	907	30.5	29.6	125	322	3.4	279	0.57	0.61	27	5.0	2.4
26	金	602	890	29.9	29.1	114	386	3.0	146	0.35	0.56	40	4.6	2.3
29	月	569	905	32.0	27.6	127	334	8.2	271	0.39	0.56	23	4.3	2.7
30	火	555	869	32.7	26.6	119	527	3.1	317	0.32	0.62	23	3.9	2.8

	合計	12396	18283	676.5	550.5	2549	7908	83.3	7724	9.87	13.06	827	102.9	53.2
	平均	590	871	32.2	26.2	121	377	4.0	368	0.47	0.62	39	4.9	2.5
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5