















2026年7月10日 金

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
タラ千種揚げ	タラ切り身40g	40.00	32	7.2	0.1	0.0	16	0.2	22	0.03	0.06	0	0.0	0.1
	薄力粉・	4.00	15	0.4	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんじん	4.00	1	0.0	0.0	0.4	1	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹さや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
高野豆腐の卵とし	凍り豆腐	6.00	32	3.0	2.0	0.3	40	0.4	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
	鶏卵・全卵	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
後のせ	スナックえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	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
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	2.00	5	0.0	0.0	0.9	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
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
フランクソテー	豚・フランクフルト	20.00	60	2.5	4.9	1.2	2	0.2	1	0.04	0.03	2	0.0	0.4
	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
	ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
野菜炒め	鶏小間	5.00	10	0.8	0.7	0.0	0	0.0	2	0.00	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
	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
	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
	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	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜の胡麻和え	こまつな	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	かに風味かまぼこ	7.00	7	0.8	0.1	0.7	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	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
	車糖・三温糖	1.60	6	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	585.6	842	33.7	25.3	115.5	413	4.1	346.0	0.37	0.64	57	4.6	2.3







2026

年

7

月度

## 栄養価集計表

日にち	曜日	[ <sup>5A</sup> 重量] (g)	02. <sup>A</sup> エネルギー kcal	04. <sup>A</sup> たんぱく質 g	06. <sup>A</sup> 脂質 g	08. <sup>A</sup> 炭水化 物 g	12. <sup>A</sup> カルシウム mg	15. <sup>A</sup> 鉄 mg	28. <sup>A</sup> レチノール当 量 μg	36. <sup>A</sup> ビタミンB1 mg	37. <sup>A</sup> ビタミンB2 mg	45. <sup>A</sup> ビタミンC mg	52. <sup>A</sup> 食物繊維総 量 g	53. <sup>A</sup> 食塩相当量 g
1	水	586	821	27.8	24.9	118	321	2.6	245	0.35	0.61	50	5.3	2.4
2	木	619	876	31.1	26.9	122	320	2.7	258	0.55	0.63	50	5.7	2.6
3	金	600	841	30.6	25.5	118	421	3.9	290	0.64	0.60	30	5.2	2.3
6	月	602	893	27.5	27.9	129	434	3.5	206	0.44	0.47	25	4.7	2.0
7	火	551	900	27.4	29.2	127	311	5.2	303	0.65	0.51	21	4.3	1.9
8	水	609	852	37.1	25.5	113	433	3.8	450	0.36	0.66	39	4.1	2.6
9	木	591	833	31.2	23.8	119	339	3.3	238	0.69	0.61	50	5.2	1.9
10	金	586	842	33.7	25.3	115	413	4.1	346	0.37	0.64	57	4.6	2.3
13	月	569	867	30.8	27.7	117	312	2.1	205	0.32	0.56	28	4.9	2.0
14	火	603	857	30.9	23.4	124	352	3.9	328	0.36	0.62	47	5.5	2.6
15	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
16	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
17	金	594	852	28.9	27.3	119	366	3.9	329	0.55	0.66	66	6.0	2.4
20	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
21	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
22	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
23	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
24	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
27	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
28	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
29	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
30	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
31	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	---													
	合計	6510	9434	337.1	287.2	1322	4023	39.1	3199	5.28	6.58	464	55.5	25.1
	平均	592	858	30.6	26.1	120	366	3.6	291	0.48	0.60	42	5.0	2.3
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5