2026年11月2日　　月

| 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.*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.*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 |
| タラのチリソースがけ | すけとうだら | 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 |
| | 根深ねぎ | 5.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| | 干焼蝦仁 | 5.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.3 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | ケチャップ | 5.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 1 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| 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 |
| ごぼうのチャプチェ | はるさめ・緑豆-乾 | 7.00 | 24 | 0.0 | 0.0 | 5.9 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | 豚もも小間 | 10.00 | 18 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.09 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 乾ししいたけ-乾 | 0.80 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | ごぼう | 20.00 | 13 | 0.4 | 0.0 | 3.1 | 9 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 1.1 | 0.0 |
| | にんじん | 7.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 2 | 0.0 | 53 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | たまねぎ | 8.00 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| | にんにく・おろし | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 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 |
| | ごま油 | 2.00 | 18 | 0.0 | 2.0 | 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 |
| | 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 | 3.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 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 |
| | ごま-いり | 1.00 | 6 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 12 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| ほうれん草の胡麻和え | ほうれんそう | 35.00 | 7 | 0.8 | 0.1 | 1.1 | 17 | 0.7 | 123 | 0.04 | 0.07 | 21 | 1.0 | 0.0 |
| | カニカマフレーク | 6.00 | 6 | 0.7 | 0.1 | 0.6 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 | 2.30 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 車糖・三温糖 | 1.80 | 7 | 0.0 | 0.0 | 1.8 | 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 |
| 肉団子 | KS肉団子 | 30.00 | 58 | 2.7 | 2.7 | 5.5 | 5 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0.3 | 0.5 |
| 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(水稲) | 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 | 585.8 | 894.2 | 31.6 | 25.2 | 130.1 | 337 | 3.0 | 311 | 0.42 | 0.57 | 40 | 5.5 | 2.7 |

2026年11月4日　　水

| 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 |
| ささみチーズフライ | 北海道チーズささみフライ　45g | 45.00 | 72 | 5.7 | 1.6 | 8.2 | 20 | 0.3 | 5 | 0.04 | 0.03 | 1 | 0.7 | 0.4 |
| | 調合油 | 4.50 | 41 | 0.0 | 4.5 | 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 |
| カリフラワーときのこのソテー | カリフラワー | 25.00 | 7 | 0.7 | 0.0 | 1.3 | 6 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 13 | 0.8 | 0.0 |
| きのこミックス　10g | 生しいたけ-ゆで | 3.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | しめじ・ぶなしめじ-ゆで | 3.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | マッシュルーム・水煮 | 5.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 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 |
| ミートオムレツ | ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ | 50.00 | 64 | 3.5 | 3.0 | 5.3 | 15 | 0.5 | 56 | 0.03 | 0.10 | 1 | 0.3 | 0.6 |
| | 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 |
| ごぼうサラダ | ごぼう | 25.00 | 16 | 0.5 | 0.0 | 3.9 | 12 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 1.4 | 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 |
| | 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 |
| | さとう | 0.50 | 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 | 2.20 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 白ごまーいり | 0.50 | 3 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 6 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | マヨネーズ | 5.40 | 38 | 0.1 | 4.1 | 0.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 食塩 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | こしょう・白 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 高野豆腐のカレー煮 | 凍り豆腐 | 4.00 | 21 | 2.0 | 1.3 | 0.2 | 26 | 0.3 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | こいくちしょうゆ | 1.30 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 |
| | 和風顆粒風味調味料 | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | カレー粉 | 0.50 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 3 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| コンソメポテト | じゃがいも | 40.00 | 34 | 0.6 | 0.0 | 7.9 | 1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.7 | 0.0 |
| | コンソメ | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 559.3 | 857 | 27.5 | 24.3 | 127.7 | 330 | 2.9 | 206.6 | 0.30 | 0.53 | 26 | 5.7 | 2.8 |

2026年11月5日　　木

| 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 |
| 豆腐の中華煮 | 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 |
| | むきエビ | 10.00 | 8 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 6 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 乾ししいたけ-乾 | 0.50 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | たけのこ・若茎-ゆで | 15.00 | 5 | 0.5 | 0.0 | 0.8 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.5 | 0.0 |
| 後入れ　2個 | うずら卵・水煮 | 20.00 | 36 | 2.2 | 2.8 | 0.1 | 9 | 0.6 | 96 | 0.01 | 0.07 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | チンゲンサイ | 15.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 15 | 0.2 | 26 | 0.00 | 0.01 | 4 | 0.2 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | こいくちしょうゆ | 3.80 | 3 | 0.3 | 0.0 | 0.4 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.6 |
| | オイスターソース | 2.50 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 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 | 1.20 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | みりん | 0.30 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 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 | 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 |
| 揚げ餃子　　2個 | ぎょうざ-冷凍 | 30.00 | 59 | 2.1 | 2.4 | 7.1 | 9 | 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 |
| ひじきとさつま芋のサラダ | ひじき・ほしひじき | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 14 | 0.6 | 3 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.4 | 0.0 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 大豆・水煮 | 6.00 | 8 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 6 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.0 |
| | ツナ缶 | 10.00 | 7 | 1.6 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.1 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | マヨネーズ | 5.00 | 35 | 0.1 | 3.8 | 0.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| チヂミ | チヂミ30g | 30.00 | 34 | 1.3 | 0.7 | 5.3 | 8 | 0.2 | 10 | 0.02 | 0.02 | 4 | 0.4 | 0.1 |
| 麦ごはん | 米・精白米(水稲) | 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 | 594.62 | 870 | 28.1 | 25.8 | 127.3 | 350 | 3.8 | 341 | 0.34 | 0.56 | 24 | 5.2 | 2.7 |

2026年11月6日　　金

| 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 |
| 味噌カツ | 豚カツ60g | 60.00 | 106 | 9.5 | 2.8 | 10.0 | 5 | 0.4 | 1 | 0.33 | 0.07 | 1 | 0.4 | 0.4 |
| | 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 |
| スロー | 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 |
| みそだれ | 味噌 | 10.00 | 22 | 1.0 | 0.3 | 3.8 | 8 | 0.3 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.6 | 0.6 |
| | 水 | 25.00 | | | | | | | | | | | | |
| | 車糖・三温糖 | 8.00 | 31 | 0.0 | 0.0 | 7.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | みりん風調味料 | 7.00 | 16 | 0.0 | 0.0 | 3.8 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ごま-いり | 0.70 | 4 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 8 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 万ネギ | 3.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 3 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| 春雨の甘酢和え | はるさめ | 6.00 | 21 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | 豚・ハム・プレス | 5.00 | 6 | 0.8 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | ホールコーン | 5.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 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 |
| | 食塩 | 0.30 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 酢 | 5.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 人参しりしり | 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 |
| | 鶏卵 | 10.00 | 15 | 1.2 | 1.0 | 0.0 | 5 | 0.2 | 15 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | キャベツ | 12.00 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 5 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 5 | 0.2 | 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 | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| 高野豆腐のそぼろ煮 | 凍り豆腐(ダイス) | 6.00 | 32 | 3.0 | 2.0 | 0.3 | 40 | 0.4 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | たけのこ | 15.00 | 5 | 0.5 | 0.0 | 0.8 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.5 | 0.0 |
| | 鶏・ひき肉 | 5.00 | 8 | 1.0 | 0.4 | 0.0 | 1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 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 |
| | 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 |
| | 食塩 | 0.10 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | みりん風調味料 | 0.50 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 559.1 | 898 | 31.77 | 22.4 | 137.4 | 329.2 | 2.8 | 257.4 | 0.59 | 0.53 | 22.3 | 3.8 | 2.3 |

2026年11月9日　　月

| 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 |
| 竹輪の二色揚げ | 焼き竹輪 | 25.00 | 30 | 3.1 | 0.5 | 3.4 | 4 | 0.3 | 0 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.5 |
| | 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 |
| | 千切り紅生姜 | 3.00 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | あおさ粉 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 |
| 塩鶏肉じゃが | 鶏小間 | 30.00 | 60 | 4.9 | 4.2 | 0.0 | 2 | 0.1 | 12 | 0.02 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.0 |
| | じゃがいも | 45.00 | 34 | 0.7 | 0.0 | 7.9 | 1 | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.01 | 16 | 0.6 | 0.0 |
| | 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 |
| | にんじん | 15.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 4 | 0.0 | 114 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 |
| | さやいんげん | 7.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 3 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | にんにく | 0.50 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | しょうが | 1.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 塩 | 1.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 1.0 |
| | 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 | 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 |
| 蓮根炒め | れんこん | 20.00 | 13 | 0.3 | 0.0 | 3.2 | 4 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 4 | 0.5 | 0.0 |
| | しらたき | 15.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 11 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 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 |
| | 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 | 1.80 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.10 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 |
| 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え | 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 |
| | 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 |
| | プロセスチーズ | 5.00 | 17 | 1.1 | 1.3 | 0.1 | 32 | 0.0 | 13 | 0.00 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 刻みのり | 0.30 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.0 | 7 | 0.00 | 0.01 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| | いわし・しらす干し-半乾燥品 | 2.50 | 5 | 1.0 | 0.1 | 0.0 | 13 | 0.0 | 6 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | こいくちしょうゆ | 0.80 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| お好み焼き | お好み焼き | 30.00 | 34 | 1.3 | 0.7 | 5.3 | 8 | 0.2 | 10 | 0.02 | 0.02 | 4 | 0.4 | 0.1 |
| 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 |
| 麦ごはん | 米・精白米(水稲) | 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 | 605.31 | 834 | 27.8 | 21.9 | 127.4 | 378 | 2.8 | 360 | 0.33 | 0.52 | 42 | 5.7 | 2.9 |

2026年11月10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 |
| 鶏肉のきじやき | 若鶏・もも | 80.00 | 160 | 13.0 | 11.2 | 0.0 | 4 | 0.3 | 31 | 0.06 | 0.14 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | トマト加工品・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 |
| | 中濃ソース | 2.50 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 車糖・三温糖 | 0.40 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | こいくちしょうゆ | 0.80 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| ポテトソテー | 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 |
| | ホールコーン | 7.00 | 7 | 0.2 | 0.1 | 1.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 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 | 0.30 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 豆腐チャンプル | 木綿豆腐 | 40.00 | 29 | 2.6 | 1.7 | 0.6 | 48 | 0.4 | 0 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | ベーコン | 5.00 | 9 | 0.9 | 0.6 | 0.1 | 1 | 0.0 | 0 | 0.03 | 0.02 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | にら | 3.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.0 | 9 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 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 |
| | 卵 | 15.00 | 23 | 1.8 | 1.5 | 0.0 | 8 | 0.3 | 23 | 0.01 | 0.06 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 調合油 | 0.20 | 2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | かつお・削り節 | 0.20 | 1 | 0.2 | 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 |
| | 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 |
| | 食塩 | 0.10 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | ごま油 | 0.30 | 3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 大根と蒟蒻の田楽 | こんにゃく | 20.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 15 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.6 | 0.0 |
| | 大根 | 20.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 5 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.3 | 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 |
| | 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 |
| | 米みそ・甘みそ | 3.00 | 7 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.2 |
| | みりん風調味料 | 3.00 | 7 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 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 |
| おかか和え | はくさい | 25.00 | 4 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 11 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 5 | 0.3 | 0.0 |
| | こまつな | 15.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 23 | 0.3 | 39 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.4 | 0.0 |
| | りょくとうもやし | 15.00 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.4 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | かつお・削り節 | 0.80 | 3 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ごま-いり | 1.00 | 6 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 12 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 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 | 2.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| 麦ごはん | 米・精白米(水稲) | 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 | 617.9 | 853.6 | 35.3 | 25.8 | 115.6 | 373 | 3.5 | 185.0 | 0.37 | 0.65 | 30 | 5.0 | 2.2 |

2026年11月11日　　水

| 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 |
| 鮭のコーンマヨ焼き | 鮭切り身60g | 60.00 | 83 | 13.5 | 2.7 | 0.1 | 6 | 0.2 | 16 | 0.16 | 0.09 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 薄力粉 | 3.00 | 11 | 0.2 | 0.1 | 2.3 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | マヨネーズ・全卵型 | 7.00 | 49 | 0.1 | 5.3 | 0.3 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | ホールコーン | 10.00 | 10 | 0.4 | 0.2 | 1.9 | 0 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 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 |
| 粉吹き芋 | 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 | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| いんげんソテー | いんげん | 30.00 | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.7 | 17 | 0.2 | 14 | 0.02 | 0.03 | 2 | 0.8 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ポークビーンズ | 豚・ひき肉 | 10.00 | 22 | 1.9 | 1.5 | 0.0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.06 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 |
| | えだまめ−冷凍 | 15.00 | 24 | 2.0 | 1.1 | 1.6 | 11 | 0.4 | 2 | 0.04 | 0.02 | 4 | 1.1 | 0.0 |
| | 大豆水煮 | 13.00 | 23 | 2.1 | 1.2 | 1.3 | 9 | 0.3 | 0 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.9 | 0.0 |
| | クラッシュ大豆 | 7.00 | 13 | 1.1 | 0.6 | 0.7 | 5 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0.0 |
| | トマトソース | 8.00 | 4 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 1 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | 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 | 0.01 | 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 | 0.20 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 中濃ソース | 2.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| もずくサラダ | もずく | 10.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 2 | 0.1 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 大根 | 15.00 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 4 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.2 | 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 |
| | キャベツ | 10.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 4 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.2 | 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 |
| | 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 |
| | 酢 | 0.50 | 0 | 0.0 | 0.0 | 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 |
| | ごま油 | 2.00 | 18 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 柿 | かき | 20.00 | 12 | 0.1 | 0.0 | 3.2 | 2 | 0.0 | 7 | 0.01 | 0.00 | 14 | 0.3 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 629.8 | 867.2 | 37.4 | 24.3 | 121.0 | 312.9 | 3.0 | 199 | 0.60 | 0.59 | 63.2 | 6.9 | 2.0 |

2026年11月12日　　木

| 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 |
| 厚揚げと豚肉の味噌炒め | 生揚げ | 40.00 | 60 | 4.3 | 4.5 | 0.4 | 96 | 1.0 | 0 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | 豚小間 | 15.00 | 44 | 2.7 | 3.4 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.12 | 0.02 | 0 | 0.0 | 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 | 1.50 | 3 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 5 | 0.5 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.9 | 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 |
| | 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 |
| | 米みそ・甘みそ | 7.00 | 15 | 0.7 | 0.2 | 2.7 | 6 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.4 | 0.4 |
| | 車糖・三温糖 | 2.50 | 11 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 合成清酒 | 1.50 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| コロッケ | 牛肉コロッケ | 70.00 | 115 | 3.2 | 3.4 | 17.7 | 14 | 0.5 | 50 | 0.06 | 0.04 | 5 | 0.0 | 0.5 |
| | 調合油 | 7.00 | 64 | 0.0 | 7.0 | 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 |
| ひじきの煮つけ | ひじき・ほしひじき | 4.00 | 6 | 0.4 | 0.1 | 2.2 | 56 | 2.2 | 11 | 0.01 | 0.04 | 0 | 1.7 | 0.1 |
| | 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 |
| | さつま揚げ | 5.00 | 7 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 3 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | こまつな | 10.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 17 | 0.3 | 26 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.2 | 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 |
| | 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 |
| レンコンの梅肉和え | れんこん水煮 | 20.00 | 13 | 0.3 | 0.0 | 3.2 | 4 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 4 | 0.5 | 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 | 53 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | ごま-いり | 0.20 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 穀物酢 | 0.50 | 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 | 0.40 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | こいくちしょうゆ | 0.80 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 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 |
| | 梅びしお | 1.00 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 561.1 | 903 | 26.7 | 27.9 | 132.9 | 451 | 6.1 | 337.5 | 0.44 | 0.51 | 22 | 5.6 | 2.1 |

2026年11月13日　　金

| 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 |
| ポークピカタ | 豚・ロース切身 | 60.00 | 158 | 11.6 | 11.5 | 0.1 | 2 | 0.2 | 4 | 0.41 | 0.09 | 1 | 0.0 | 0.1 |
| 30g×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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| まぶす→ | 薄力粉 | 2.00 | 7 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 鶏卵 | 25.00 | 38 | 3.1 | 2.6 | 0.1 | 13 | 0.5 | 38 | 0.02 | 0.11 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 卵液 | 粉チーズ | 1.00 | 5 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 13 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | パセリ | 0.30 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 薄力粉(ダマにならないように) | 0.40 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 盛り付け時にかける | ケチャップ | 5.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 1 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| 小松菜のソテー | 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 |
| | 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 |
| | しょうがすりおろし | 1.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 調合油 | 0.80 | 7 | 0.0 | 0.8 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 甘酢炒め | 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 |
| | れんこん | 15.00 | 10 | 0.2 | 0.0 | 2.4 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 3 | 0.3 | 0.0 |
| | なす-ゆで | 15.00 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 3 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | 赤ピーマン | 15.00 | 5 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 1 | 0.1 | 13 | 0.01 | 0.02 | 26 | 0.2 | 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 |
| | 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 |
| | みりん・本みりん | 2.50 | 6 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 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 |
| | 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 |
| ブロッコリーのサラダ | ブロッコリー | 20.00 | 5 | 0.7 | 0.1 | 0.9 | 7 | 0.1 | 13 | 0.01 | 0.02 | 11 | 0.7 | 0.0 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ホールコーン | 5.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | ジェフダ　ノンオイルドレッシングロ | 5.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.9 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| しんじょ煮 | 木の葉しんじょ | 15.00 | 28 | 1.0 | 2.2 | 1.1 | 4 | 0.1 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 597.5 | 873.7 | 34.7 | 28.8 | 112.3 | 354.5 | 3.1 | 324.7 | 0.69 | 0.64 | 59.1 | 4.3 | 1.8 |

2026年11月16日　　月

| 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 |
| トマト包みメンチ | トマト包みメンチ | 50.00 | 74 | 4.7 | 1.6 | 9.8 | 17 | 0.4 | 0 | 0.06 | 0.04 | 5 | 1.0 | 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 |
| ぶり照り焼き | ぶり | 40.00 | 103 | 8.6 | 7.0 | 0.1 | 2 | 0.5 | 20 | 0.09 | 0.14 | 1 | 0.0 | 0.0 |
| | こいくちしょうゆ | 4.00 | 3 | 0.3 | 0.0 | 0.4 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.6 |
| | みりん・本みりん | 3.00 | 7 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 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 |
| カットコーン | カットコーン | 20.00 | 19 | 0.7 | 0.3 | 3.7 | 1 | 0.1 | 1 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.6 | 0.0 |
| 豆腐ステーキ | 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 |
| | やきとりのたれ(ｴﾊﾞﾗ) | 3.00 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| いんげんのピーナツ和え | さやいんげん | 30.00 | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.7 | 17 | 0.2 | 14 | 0.02 | 0.03 | 2 | 0.8 | 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 |
| | ﾋﾟｰﾅﾂ和えの素(三島) | 1.00 | 5 | 0.2 | 0.3 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 昆布と野菜のサウザンサラダ | 刻み昆布 | 2.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 19 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.8 | 0.2 |
| | 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 |
| | パインアップル・缶詰 | 10.00 | 8 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| | ホールコーン | 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 |
| | 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 |
| | サウザンアイランドドレッシング | 4.00 | 17 | 0.0 | 1.7 | 0.4 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.01 | 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 |
| | こしょう・白 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 572.1 | 884.5 | 37.1 | 25.5 | 121.1 | 304 | 2.7 | 181.1 | 0.42 | 0.64 | 22 | 4.5 | 2.5 |

2026年11月17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 |
| 八宝菜 | 豚小間 | 15.00 | 32 | 2.8 | 2.2 | 0.0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.10 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | キャベツ | 25.00 | 6 | 0.3 | 0.1 | 1.3 | 11 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 |
| | 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 |
| | イカ短冊 | 10.00 | 7 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | さやえんどう | 5.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 | 2 | 0.0 | 2 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 |
| | なると | 10.00 | 8 | 0.8 | 0.0 | 1.2 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 |
| | 中華だし(顆粒) | 0.30 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 食塩 | 0.50 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.5 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 片栗粉 | 3.00 | 10 | 0.0 | 0.0 | 2.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ゆで卵 | 鶏卵 | 25.00 | 38 | 3.1 | 2.6 | 0.1 | 13 | 0.5 | 38 | 0.02 | 0.11 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 炊き合わせ | れんこん | 15.00 | 10 | 0.2 | 0.0 | 2.4 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 3 | 0.3 | 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 |
| | 味わい豆乳がんも | 18.00 | 59 | 3.4 | 4.3 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 |
| | 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 |
| 春巻き | 安心素材春巻き35(鉄・食物繊維 | 30.00 | 55 | 1.2 | 2.0 | 8.8 | 5 | 1.4 | 14 | 0.02 | 0.01 | 2 | 1.7 | 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 |
| 切り干し大根サラダ | 切り干し大根 | 6.00 | 17 | 0.3 | 0.0 | 4.1 | 32 | 0.6 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 1.2 | 0.0 |
| | プレスハム | 5.00 | 10 | 0.8 | 0.7 | 0.1 | 1 | 0.0 | 0 | 0.03 | 0.01 | 3 | 0.0 | 0.1 |
| | ホールコーン | 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 | 3.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | マヨネーズ | 5.00 | 35 | 0.1 | 3.8 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 556.7 | 887 | 29.1 | 28.8 | 124.3 | 320 | 4.2 | 364.6 | 0.42 | 0.55 | 26 | 6.4 | 2.6 |

2026年11月18日　　水

| 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 |
| いか千種揚げ | こういか | 40.00 | 26 | 6.0 | 0.1 | 0.0 | 7 | 0.0 | 2 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 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 |
| 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 |
| 豚肉ときのこのしぐれ煮 | 豚小間 | 25.00 | 46 | 5.1 | 2.6 | 0.1 | 1 | 0.2 | 1 | 0.23 | 0.05 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | えのきたけ | 20.00 | 4 | 0.5 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0.2 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0 | 0.8 | 0.0 |
| | しめじ・ぶなしめじ | 30.00 | 5 | 0.8 | 0.2 | 1.5 | 0 | 0.1 | 0 | 0.05 | 0.05 | 2 | 1.1 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 2.50 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.4 |
| | おろししょうが | 0.50 | 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 | 20.00 | 7 | 0.9 | 0.1 | 1.0 | 8 | 0.2 | 13 | 0.03 | 0.04 | 24 | 0.9 | 0.0 |
| あさりとキャベツのみそ和え | 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 |
| | 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 |
| | 鶏卵・全卵−生 | 15.00 | 23 | 1.8 | 1.5 | 0.0 | 8 | 0.3 | 23 | 0.01 | 0.06 | 0 | 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 |
| | あさり・缶詰・水煮 | 10.00 | 11 | 2.0 | 0.2 | 0.2 | 11 | 3.8 | 1 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 合わせ調味料 | 米みそ・赤色辛みそ | 3.00 | 6 | 0.4 | 0.2 | 0.6 | 4 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.4 |
| | みりん・本みりん | 1.30 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 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 |
| | 和風だし | 0.08 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| フランクソテー | 豚・ソーセージ・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 |
| 干しえびの佃煮 | えび・干しえび | 3.00 | 7 | 1.5 | 0.1 | 0.0 | 213 | 0.5 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 水 | 9.00 | | | | | | | | | | | | |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 577.5 | 829.7 | 36.5 | 24.4 | 112.1 | 503.3 | 6.8 | 230.1 | 0.62 | 0.66 | 41.9 | 4.5 | 2.8 |

2026年11月19日　　木

| 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 |
| 豚肉柳川風 | 豚肉 | 30.00 | 65 | 5.6 | 4.4 | 0.1 | 1 | 0.2 | 2 | 0.20 | 0.07 | 1 | 0.0 | 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 |
| | 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 |
| | 鶏卵・全卵 | 40.00 | 60 | 4.9 | 4.1 | 0.1 | 20 | 0.7 | 60 | 0.02 | 0.17 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | スナップえんどう | 5.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 2 | 0.0 | 2 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.1 | 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 |
| エビフライ | ちょくさくエビフライ | 30.00 | 42 | 3.1 | 0.6 | 6.1 | 13 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 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 |
| 豆腐と昆布のサラダ | 絹ごし豆腐 | 30.00 | 17 | 1.5 | 0.9 | 0.6 | 13 | 0.2 | 0 | 0.03 | 0.01 | 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 |
| | 刻み昆布 | 3.00 | 3 | 0.2 | 0.0 | 1.4 | 28 | 0.3 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 1.2 | 0.3 |
| | ホールコーン | 5.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 和風しょうゆﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 4.00 | 7 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| 南瓜のいとこ煮 | 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 | 0.0 |
| | あずき・ゆで小豆缶詰 | 12.00 | 26 | 0.5 | 0.0 | 5.9 | 2 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 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 |
| 野沢菜ふりかけ | いわし・しらす干し | 3.00 | 6 | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 16 | 0.0 | 7 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | のざわな-調味漬 | 7.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 7 | 0.0 | 14 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.2 |
| | ごま-いり | 1.20 | 7 | 0.2 | 0.7 | 0.2 | 14 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | ごま油 | 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 | 0.30 | 0 | 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 | 0.50 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 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 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 584.7 | 876.9 | 33.1 | 23.6 | 127.8 | 373 | 3.6 | 273 | 0.5 | 0.7 | 21.6 | 5.9 | 2.7 |

2026年11月20日　　金

| 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 |
| チリコンカーン | 豚・ひき肉 | 35.00 | 77 | 6.5 | 5.3 | 0.0 | 2 | 0.4 | 4 | 0.22 | 0.08 | 1 | 0.0 | 0.0 |
| | 大豆・水煮缶詰 | 25.00 | 35 | 3.2 | 1.7 | 1.9 | 25 | 0.5 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 1.7 | 0.1 |
| | たまねぎ | 13.00 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 3 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | にんじん | 13.00 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.2 | 4 | 0.0 | 99 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0.0 |
| | ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイス | 26.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 1.1 | 2 | 0.1 | 12 | 0.02 | 0.01 | 3 | 0.3 | 0.2 |
| | にんにく | 0.17 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | マカロニ | 5.00 | 19 | 0.7 | 0.1 | 3.6 | 1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 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 |
| | 薄力粉 | 1.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | トマト加工品・ケチャップ | 5.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 1 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 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 |
| | 中濃ソース | 2.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | チリパウダー | 0.18 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 1 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 水 | 12.00 | | | | | | | | | | | | |
| わかめとコーンのサラダ | 豚・ハム・プレス | 5.00 | 6 | 0.8 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | ホールコーン | 10.00 | 10 | 0.4 | 0.2 | 1.9 | 0 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.3 | 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 |
| | カットわかめ | 2.00 | 3 | 0.4 | 0.1 | 0.8 | 16 | 0.1 | 3 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.7 | 0.5 |
| | 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 4.00 | 16 | 0.1 | 1.4 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| 小松菜としめじのソテー | 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 |
| | しめじ | 10.00 | 2 | 0.3 | 0.1 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.4 | 0.0 |
| | ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ | 0.50 | 4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 精製塩 | 0.40 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.4 |
| | 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 |
| コキールフライ | コキールフライ | 40.00 | 76 | 3.1 | 1.9 | 11.6 | 7 | 0.4 | 4 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.6 | 0.4 |
| | 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 |
| りんご | りんご | 20.00 | 11 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.3 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 597.1 | 869.4 | 30.3 | 25.3 | 126.6 | 358.5 | 3.6 | 311 | 0.54 | 0.51 | 20.7 | 6.7 | 2.9 |

2026年11月24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 |
| 煮魚(バサ) | バサ | 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 | 1.50 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 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 | かぼちゃ(西洋 | 30.00 | 27 | 0.6 | 0.1 | 6.2 | 5 | 0.2 | 99 | 0.02 | 0.03 | 13 | 1.1 | 0.0 |
| | にんじん | 15.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 4 | 0.0 | 102 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 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 |
| | 和風顆粒風味調味料 | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| ベーコンとごぼうの炒め煮 | ベーコン | 7.00 | 15 | 1.2 | 1.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.04 | 0.01 | 4 | 0.0 | 0.2 |
| | 大根 | 20.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 5 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.3 | 0.0 |
| | ごぼう | 15.00 | 10 | 0.3 | 0.0 | 2.3 | 7 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.9 | 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 |
| | こまつな | 10.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 15 | 0.2 | 26 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 |
| | ごま-いり | 2.00 | 12 | 0.4 | 1.1 | 0.4 | 24 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 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 |
| | 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 | 1.00 | 4 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ブロッコリーのおかか和え | ブロッコリー | 35.00 | 12 | 1.5 | 0.2 | 1.8 | 13 | 0.4 | 23 | 0.05 | 0.07 | 42 | 1.5 | 0.0 |
| | かに風味かまぼこ | 5.00 | 5 | 0.6 | 0.0 | 0.5 | 6 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ | 1.00 | 5 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 13 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 | 1.00 | 4 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 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 |
| ツナとコーンのかき揚げ | 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 |
| | ツナ缶 | 10.0 | 27 | 1.8 | 2.2 | 0.0 | 0 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 人参 | 8.0 | 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 | 3.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 薄力粉 | 6.0 | 22 | 0.5 | 0.1 | 4.6 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | 食塩 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 調合油 | 3.0 | 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(水稲) | 110.0 | 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 | 206.0 | 138 | 6.8 | 7.8 | 9.9 | 227 | 0.0 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 合計 | 581.4 | 854.3 | 33.6 | 23.6 | 122.3 | 347 | 2.6 | 514.6 | 0.54 | 0.57 | 67 | 6.0 | 2.3 |

2026年11月25日　　水

| 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 |
| 鶏肉のごま揚げ | 鶏もも肉 | 60.00 | 120 | 9.7 | 8.4 | 0.0 | 3 | 0.2 | 23 | 0.04 | 0.11 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | にんにく・おろし | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | ごま油 | 0.30 | 3 | 0.0 | 0.3 | 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 |
| | 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 |
| | ごま-いり | 5.00 | 30 | 1.0 | 2.7 | 0.9 | 60 | 0.5 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.6 | 0.0 |
| | 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 |
| | 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 |
| いんげんお浸し | さやいんげん | 30.00 | 7 | 0.5 | 0.0 | 1.5 | 14 | 0.2 | 15 | 0.02 | 0.03 | 2 | 0.7 | 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 |
| | 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 |
| 山菜金平 | 山菜ミックス | 20.00 | 3 | 0.3 | 0.0 | 0.6 | 6 | 0.1 | 3 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.6 | 0.0 |
| | しらたき | 15.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 11 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.0 |
| | たけのこ・若茎ーゆで | 15.00 | 5 | 0.5 | 0.0 | 0.8 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.5 | 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 |
| | 油揚げ | 2.00 | 8 | 0.4 | 0.7 | 0.1 | 6 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | かつおだし | 1.00 | 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 | 3.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 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 |
| | ごま油 | 0.50 | 5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 竹輪の照り煮 | 焼き竹輪1／6×2 | 16.00 | 19 | 2.0 | 0.3 | 2.2 | 2 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 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 |
| | みりん・本みりん | 0.30 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 車糖・三温糖 | 0.30 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 合成清酒 | 0.30 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 花野菜サラダ | カリフラワー | 20.00 | 5 | 0.5 | 0.0 | 1.0 | 5 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 11 | 0.6 | 0.0 |
| | ブロッコリー | 20.00 | 5 | 0.7 | 0.1 | 0.9 | 7 | 0.1 | 13 | 0.01 | 0.02 | 11 | 0.7 | 0.0 |
| | ホールコーン | 5.00 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | カニカマフレーク | 5.00 | 5 | 0.6 | 0.0 | 0.5 | 6 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | ノンオイルドレッシング　梅 | 4.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 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 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 570.1 | 851.1 | 31.4 | 28.1 | 114.0 | 362.5 | 2.9 | 232.5 | 0.3 | 0.6 | 29.8 | 5.5 | 2.2 |

2026年11月26日　　木

| 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 | 45.00 | 25 | 2.2 | 1.4 | 0.9 | 19 | 0.4 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 豚・ひき肉 | 4.00 | 9 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.02 | 0.01 | 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 |
| | 小ネギ | 10.00 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 5 | 0.1 | 15 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.3 | 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 |
| 具入り卵焼き | 鶏卵・全卵-生 | 45.00 | 68 | 5.5 | 4.6 | 0.1 | 23 | 0.8 | 68 | 0.03 | 0.19 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 鶏・ひき肉 | 5.00 | 8 | 1.0 | 0.4 | 0.0 | 1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 調合油 | 0.80 | 7 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| | さやえんどう | 3.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 |
| | 乾ししいたけ | 0.50 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | 車糖・上白糖 | 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 | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 |
| 塩焼きそば | 蒸し中華めん | 20.00 | 40 | 1.1 | 0.3 | 7.7 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.4 | 0.1 |
| | 豚小間 | 5.00 | 7 | 1.1 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 中華あじ(顆粒) | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 精製塩 | 0.25 | 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 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ゆかり大根 | 大根(いちょう切り) | 30.00 | 8 | 0.7 | 0.0 | 1.6 | 78 | 0.9 | 99 | 0.03 | 0.05 | 16 | 1.2 | 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 |
| | ゆかり | 0.40 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| 海鮮焼売 | 海鮮焼売 | 30.00 | 52 | 1.9 | 2.2 | 5.8 | 5 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0.2 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 567.2 | 838.6 | 31.2 | 24.1 | 118.6 | 413 | 4.4 | 330.6 | 0.40 | 0.69 | 32 | 4.6 | 2.3 |

2026年11月27日　　金

| 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 |
| 三色丼の具 | 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 |
| | 鶏ひき肉 | 40.00 | 66 | 8.4 | 3.3 | 0.0 | 4 | 0.5 | 16 | 0.04 | 0.08 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 |
| | 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 | 3.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | しょうが | 0.80 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 炒り卵 | 鶏卵・全卵ー生 | 50.00 | 76 | 6.2 | 5.2 | 0.2 | 26 | 0.9 | 75 | 0.03 | 0.22 | 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 |
| | 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 |
| | 合成清酒 | 2.50 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| 青菜の和え物 | チンゲンサイ | 45.00 | 5 | 0.4 | 0.0 | 1.1 | 54 | 0.3 | 99 | 0.01 | 0.02 | 7 | 0.7 | 0.0 |
| | しめじ・ぶなしめじ-ゆで | 10.00 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.5 | 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 |
| | 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 |
| 大豆磯煮 | 大豆・水煮缶詰 | 20.00 | 28 | 2.6 | 1.3 | 1.5 | 20 | 0.4 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 1.4 | 0.1 |
| | 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 |
| | さつま揚げ | 6.00 | 8 | 0.8 | 0.2 | 0.8 | 4 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | つきこん | 8.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 6 | 0.0 | 0 | 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 |
| | 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 |
| | 合成清酒 | 0.70 | 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 |
| 大根とわかめのポ | 大根 | 25.00 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.0 | 6 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 3 | 0.4 | 0.0 |
| | カットわかめ | 0.70 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 6 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.2 |
| | まぐろ・缶詰油漬ﾌﾚｰｸ・ﾗｲﾄ | 8.00 | 21 | 1.4 | 1.7 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 味ぽん | 2.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | ごま油 | 0.25 | 2 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 顆粒鶏がらだし | 0.10 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| チーズ | ピピピ鉄分・Ca入り | 10.00 | 33 | 2.0 | 2.7 | 0.2 | 143 | 0.8 | 0 | 0.00 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 591.0 | 856.0 | 36.9 | 27.2 | 110.6 | 532 | 5.0 | 276.4 | 0.30 | 0.75 | 14 | 5.0 | 2.8 |

2026年11月30日　　月

| 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 |
| チキンのカレー風味 | 若鶏・もも、皮つき-生 | 80.00 | 160 | 13.0 | 11.2 | 0.0 | 4 | 0.3 | 31 | 0.06 | 0.14 | 2 | 0.0 | 0.1 |
| | トマト加工品・ケチャップ | 5.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 1 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | オイスターソース | 1.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | にんにく | 0.50 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | しょうが | 0.50 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | カレー粉 | 0.40 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 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 |
| | こいくちしょうゆ | 0.30 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | こしょう・白 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| スロー | 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 |
| 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 |
| 切干大根の甘酢炒 | 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 |
| | ツナ缶 | 13.00 | 35 | 2.3 | 2.8 | 0.0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | こまつな | 15.00 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 23 | 0.3 | 39 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.4 | 0.0 |
| | にんじん | 7.00 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 2 | 0.0 | 53 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | しめじ・ぶなしめじ-ゆで | 8.00 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.4 | 0.0 |
| | ごま-いり | 1.80 | 11 | 0.4 | 1.0 | 0.3 | 22 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | すりごま | 1.80 | 11 | 0.4 | 1.0 | 0.3 | 22 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 |
| | 調合油 | 0.70 | 6 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 車糖・三温糖 | 1.70 | 6 | 0.0 | 0.0 | 1.7 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 穀物酢 | 3.00 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 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 |
| | 食塩 | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| いんげんの胡麻和 | さやいんげん | 30.00 | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.7 | 17 | 0.2 | 14 | 0.02 | 0.03 | 2 | 0.8 | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 1.00 | 4 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 玉子焼き | 厚焼きたまご | 25.00 | 38 | 2.7 | 2.3 | 1.6 | 11 | 0.4 | 28 | 0.01 | 0.08 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| オレンジ | オレンジ(1/8) | 20.00 | 8 | 0.2 | 0.0 | 2.0 | 4 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 8 | 0.2 | 0.0 |
| ご飯　240g(定時) | 米・精白米(水稲) | 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 | 575.6 | 864.5 | 35.8 | 28.4 | 112.4 | 382 | 3.6 | 260.2 | 0.37 | 0.69 | 42 | 5.0 | 2.1 |

2026 年 11 月度 **栄養価集計表**

| 日にち | 曜日 | [5A重量] | 02.Aエネルギー | 04.Aたんぱく質 | 06.A脂質 | 08.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 |
| 2 | 月 | 586 | 894 | 31.6 | 25.2 | 130 | 337 | 3.0 | 311 | 0.42 | 0.57 | 40 | 5.5 | 2.7 |
| 4 | 水 | 559 | 857 | 27.5 | 24.3 | 128 | 330 | 2.9 | 207 | 0.30 | 0.53 | 26 | 5.7 | 2.8 |
| 5 | 木 | 595 | 870 | 28.1 | 25.8 | 127 | 350 | 3.8 | 341 | 0.34 | 0.56 | 24 | 5.2 | 2.7 |
| 6 | 金 | 559 | 898 | 31.8 | 22.4 | 137 | 329 | 2.8 | 257 | 0.59 | 0.53 | 22 | 3.8 | 2.3 |
| 9 | 月 | 605 | 834 | 27.8 | 21.9 | 127 | 378 | 2.8 | 360 | 0.33 | 0.52 | 42 | 5.7 | 2.9 |
| 10 | 火 | 618 | 854 | 35.3 | 25.8 | 116 | 373 | 3.5 | 185 | 0.37 | 0.65 | 30 | 5.0 | 2.2 |
| 11 | 水 | 630 | 867 | 37.4 | 24.3 | 121 | 313 | 3.0 | 199 | 0.60 | 0.59 | 63 | 6.9 | 2.0 |
| 12 | 木 | 561 | 903 | 26.7 | 27.9 | 133 | 451 | 6.1 | 338 | 0.44 | 0.51 | 22 | 5.6 | 2.1 |
| 13 | 金 | 598 | 874 | 34.7 | 28.8 | 112 | 354 | 3.1 | 325 | 0.69 | 0.64 | 59 | 4.3 | 1.8 |
| 16 | 月 | 572 | 885 | 37.1 | 25.5 | 121 | 304 | 2.7 | 181 | 0.42 | 0.64 | 22 | 4.5 | 2.5 |
| 17 | 火 | 557 | 887 | 29.1 | 28.8 | 124 | 320 | 4.2 | 365 | 0.42 | 0.55 | 26 | 6.4 | 2.6 |
| 18 | 水 | 577 | 830 | 36.5 | 24.4 | 112 | 503 | 6.8 | 230 | 0.62 | 0.66 | 42 | 4.5 | 2.8 |
| 19 | 木 | 585 | 877 | 33.1 | 23.6 | 128 | 373 | 3.6 | 273 | 0.51 | 0.69 | 22 | 5.9 | 2.7 |
| 20 | 金 | 597 | 869 | 30.3 | 25.3 | 127 | 359 | 3.6 | 311 | 0.54 | 0.51 | 21 | 6.7 | 2.9 |
| 24 | 火 | 581 | 854 | 33.6 | 23.6 | 122 | 347 | 2.6 | 515 | 0.54 | 0.57 | 67 | 6.0 | 2.3 |
| 25 | 水 | 570 | 851 | 31.4 | 28.1 | 114 | 363 | 2.9 | 233 | 0.32 | 0.58 | 30 | 5.5 | 2.2 |
| 26 | 木 | 567 | 839 | 31.2 | 24.1 | 119 | 413 | 4.4 | 331 | 0.40 | 0.69 | 32 | 4.6 | 2.3 |
| 27 | 金 | 591 | 856 | 36.9 | 27.2 | 111 | 532 | 5.0 | 276 | 0.30 | 0.75 | 14 | 5.0 | 2.8 |
| 30 | 月 | 576 | 864 | 35.8 | 28.4 | 112 | 382 | 3.6 | 260 | 0.37 | 0.69 | 42 | 5.0 | 2.1 |
| | --- | | | | | | | | | | | | | |
| | --- | | | | | | | | | | | | | |
| | --- | | | | | | | | | | | | | |
| | 合計 | 11084 | 16463 | 615.9 | 485.3 | 2321 | 7110 | 70.1 | 5497 | 8.51 | 11.43 | 646 | 101.7 | 46.8 |
| | 平均 | 583 | 866 | 32.4 | 25.5 | 122 | 374 | 3.7 | 289 | 0.45 | 0.60 | 34 | 5.4 | 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 |