2026年12月1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.*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
ビビンバ(具)	豚・ひき肉	45.00	99	8.4	6.8	0.0	3	0.5	5	0.28	0.10	1	0.0	0.0
	しょうが・おろし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	にんにく	0.20	0	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
	酒	0.80	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	1.20	5	0.0	0.0	1.2	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
(ナムル)	ぜんまい水煮	15.00	3	0.2	0.1	0.6	3	0.0	5	0.00	0.01	0	0.5	0.0
	大豆もやし	15.00	6	0.6	0.2	0.3	3	0.1	0	0.01	0.01	1	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
	こまつな	35.00	5	0.5	0.1	0.8	60	1.0	91	0.03	0.05	14	0.7	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	0.20	2	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごまーいり	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	0.2	0	0.01	0.00	0	0.3	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
	コチュジャン	1.50	4	0.1	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チヂミ	チヂミ40g	40.00	45	1.7	0.9	7.1	11	0.2	13	0.02	0.03	5	0.5	0.2
	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
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
豆とじゃが芋のサラダ	ひよこまめ-ゆで	10.00	17	1.0	0.3	2.7	5	0.1	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	レッドキドニー	10.00	15	0.9	0.1	2.5	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.8	0.0
	えだまめ-冷凍	8.00	13	1.0	0.6	0.8	6	0.2	1	0.02	0.01	2	0.6	0.0
	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0
	食塩	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
	マヨネーズ	6.00	42	0.1	4.5	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
りんご	りんご-生	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	564.9	860.3	29.3	26.7	120.7	355.1	3.7	256.9	0.62	0.58	33.8	6.2	2.1

2026年12月2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.*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
鯖の竜田揚げ	鯖	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	しょうが・おろし	0.50	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
	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
	片栗粉	2.00	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
親子煮	鶏小間	10.00	20	1.6	1.4	0.0	1	0.0	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	鶏卵・全卵-生	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	0	0.0	0.1
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	凍り豆腐細切り	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	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
	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
	みりん	1.20	3	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
切り干し大根の胡麻炒め	大根・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
	きくらげ-乾	0.50	1	0.0	0.0	0.4	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	こまつな	15.00	2	0.2	0.0	0.4	26	0.4	39	0.01	0.02	6	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
	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
	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
	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	0.30	1	0.0	0.0	0.3	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
甘酢和え	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
	人参	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	焼きちくわ	8.00	10	1.0	0.2	1.1	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	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
南瓜焼売	かぼちゃしゅうまい26g	26.00	47	1.5	2.3	5.1	6	0.1	1	0.02	0.01	2	0.4	0.4
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	552.4	869.7	33.5	26.9	117.8	369	3.7	259	0.32	0.72	27	4.7	2.4

2026年12月3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
タラのポテト焼き	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
	食塩	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
	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
	乾燥マッシュポテト	4.00	14	0.3	0.0	3.3	1	0.1	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
スクランブルエッグ	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	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
	プレスハム	5.00	5	0.7	0.2	0.2	1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.0	0.1
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	コンソメ	0.15	0	0.0	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
	こしょう・白	0.70	3	0.1	0.0	0.5	2	0.1	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
バジルパスタ	スパゲッティ-乾	10.00	38	1.3	0.2	7.2	2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	オリーブ油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	乾バジル・みじん切り	0.10	0	0.0	0.0	0.1	3	0.1	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ベーコンと大豆のトマト煮　大豆　多	豚・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
	大豆・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	ダイスカットトマト缶	20.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	0.3	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
	にんにく	0.20	0	0.0	0.0	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんサラダ	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
	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
	干しぶどう	2.00	6	0.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	マヨネーズ	3.00	21	0.0	2.3	0.1	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
竹輪の煮付け	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	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
	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
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	546.4	848.4	33.0	24.4	119.2	321	3.1	165.8	0.34	0.59	13	4.4	2.4

2026年12月4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
蒸し鶏ｺﾞﾏﾀﾞﾚかけ	鶏もも肉	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
	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
下処理用⇒	酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごまみそﾀﾚ	すりごま	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	味噌	6.00	12	0.8	0.4	1.3	6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.7
	砂糖	3.00	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	4.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ボイルキャベツ	キャベツ	35.00	8	0.5	0.1	1.8	15	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	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
筍のおかか和え	たけのこ・水煮	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	0.0
	かつお・削り節	0.30	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	みりん	0.80	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ハムとコーンのサラダ	豚・ハム・プレス	8.00	9	1.2	0.4	0.3	1	0.1	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	ホールコーン	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	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	1.80	2	0.3	0.1	0.8	15	0.1	3	0.00	0.00	0	0.6	0.4
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸ	4.00	15	0.0	1.4	0.5	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
	こしょう・白	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ほうれん草ｿﾃｰ	ほうれん草	35.00	7	1.2	0.1	1.1	46	0.6	175	0.02	0.05	7	1.1	0.1
	赤ピーマン	7.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	6	0.00	0.01	12	0.1	0.0
	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
	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
	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
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆(三島)	3.00	14	0.9	0.7	1.0	24	5.4	1	0.02	0.01	0	0.4	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	575.7	820	33.8	24.4	111.9	372	8.2	359.2	0.38	0.63	44	5.4	2.6

2026年12月7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
豚カツ	豚カツ	80.00	142	12.7	3.7	13.4	7	0.6	2	0.44	0.10	1	0.6	0.6
	調合油	8.00	74	0.0	8.0	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
チンゲン菜のソテー	チンゲン菜	40.00	4	0.2	0.0	0.8	40	0.4	68	0.01	0.03	10	0.5	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
	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
ミニトマト　　1個	ﾐﾆﾄﾏﾄ	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
花野菜サラダ	カリフラワー	15.00	4	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	8	0.5	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
	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	チルドドレッシングコーン(ｹﾝｺｰ)	5.00	16	0.1	1.5	0.7	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
刻み昆布煮	刻み昆布	4.00	4	0.2	0.0	1.8	38	0.3	0	0.01	0.01	0	1.6	0.4
	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
	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
	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	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふろふき大根	大根	40.00	7	0.2	0.0	1.6	10	0.1	0	0.01	0.00	5	0.6	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	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
	顆粒和風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま-いり	0.60	4	0.1	0.3	0.1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	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	586.71	844	30.0	23.4	124.2	359	3.0	253	0.70	0.54	43	6.1	2.6

2026年12月8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
鶏肉のガーリックペッパー焼き	若鶏・もも	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	ガーリックペッパーオイルソース	3.00	19	0.3	1.7	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
スパゲッティナポリタン	たまねぎ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	青ピーマン	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	豚・ベーコン	3.00	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	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
	スパゲッティ-乾	13.00	49	1.7	0.3	9.4	2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0
	有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	3	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
	ケチャップ	5.50	7	0.1	0.0	1.5	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	こしょう・黒	0.01	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
人参と厚揚げの炒め物	もやし	20.00	7	0.7	0.3	0.5	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	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
	生揚げ	10.00	15	1.1	1.1	0.1	24	0.3	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	こまつな	12.00	2	0.2	0.0	0.4	18	0.3	31	0.00	0.01	3	0.3	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	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
ロールキャベツ煮	ロールキャベツ40g	40.00	22	1.4	0.6	2.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	30.00	8	1.1	0.1	1.3	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	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
	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
	フレンチドレッシング	5.00	20	0.0	2.1	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
みかん	温州みかん・じょうのう	25.00	12	0.2	0.0	3.0	5	0.1	21	0.03	0.01	8	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	581.1	863	31.46	26.8	119.2	313.1	2.4	295.4	0.35	0.53	36.8	3.9	1.9

2026年12月9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
かに玉風	鶏卵	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2
	かにかまフレーク	10.00	11	1.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	乾ししいたけ-乾	2.00	4	0.4	0.1	1.3	0	0.0	0	0.01	0.03	0	0.8	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
	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
	中華だし	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	0.70	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	2.00	18	0.0	2.0	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
すき焼きフライ	すき焼き風ﾌﾗｲ45g(ﾔﾖｲ)	45.00	83	2.7	2.1	13.2	9	0.2	1	0.03	0.01	2	0.8	0.5
	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
春雨サラダ(きくらげ入り)	はるさめ・緑豆-乾	5.00	17	0.0	0.0	4.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.50	3	0.1	0.0	1.1	5	0.5	0	0.00	0.01	0	0.9	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
	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
	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
	ごま油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	3.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
茄子の鍋しぎ焼き	なす	30.00	7	0.3	0.0	1.5	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	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
	豚小間	10.00	18	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	2.00	4	0.3	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	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
	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.70	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
がんも煮	花がんも	14.00	19	1.2	0.6	2.2	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.5	0.2
	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
	合成清酒	0.14	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん	0.35	1	0.0	0.0	0.2	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
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	538.59	875	28.4	25.5	128.8	296	3.2	148	0.41	0.64	16	5.2	2.5

2026年12月10日　　木

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
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
豚肉の豆板醤炒め	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
	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
	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
	たけのこ・水煮	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	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
	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	0.02	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	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	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	2.00	2	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	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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
	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
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
オクラのおかか和え	オクラ	20.00	6	0.4	0.0	1.3	18	0.1	11	0.02	0.02	2	1.0	0.0
	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
	めんつゆ・三倍濃厚	1.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉団子の甘酢あん	ミートボール8(鉄・Ca)	24.00	42	2.5	2.4	2.6	49	4.7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こいくちしょうゆ	0.75	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	穀物酢	1.50	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ケチャップ	1.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
うずら豆煮	うずら豆煮	20.00	48	1.1	0.1	10.6	4	0.5	0	0.00	0.00	0	1.1	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	559.9	816.1	35.5	18.8	122.0	339	7.4	197.4	0.63	0.55	37	5.2	2.2

2026年12月11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
クリームコロッケ(ホタテ入り)	クリームコロッケ(ホタテ入り)	50.00	80	2.4	3.2	10.5	22	0.3	120	0.03	0.05	1	0.0	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さけ塩焼き	しろさけ・塩ざけ(切り身)	30.00	60	6.7	3.3	0.0	5	0.1	7	0.04	0.05	0	0.0	0.5
レバー炒め	焼きレバー(味付け)	20.00	36	4.7	0.8	2.3	1	1.8	1820	0.05	0.50	3	0.0	0.3
	にら	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	りょくとうもやし	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	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	0.30	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
卯の花和え	うの花(不二製油)	20.00	19	0.6	0.8	2.4	10	0.1	8	0.01	0.01	0	1.0	0.3
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	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
	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	0.80	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
	食塩	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鶏肉と大豆の煮物	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
	さつま揚げ(短冊5㎜厚)	10.00	14	1.3	0.4	1.4	6	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	大根(いちょう切5㎜厚)	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
	人参(いちょう切り)	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	大豆水煮	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
	長葱(小口)	4.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	和風顆粒風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	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	544.5	861.4	33.9	26.2	117.5	324.0	4.4	2125	0.35	1.00	14.4	3.9	2.7

2026年12月14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
豚の生姜焼き　1枚	豚・ロース	40.00	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	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
	こいくちしょうゆ	2.80	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	2.50	6	0.0	0.0	1.4	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
	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
	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
	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
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
ひじきのガーリック炒め	ひじき・ほしひじき	2.50	3	0.3	0.0	1.4	35	1.4	7	0.01	0.03	0	1.1	0.1
	豚・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
	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
	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
	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
	にんじん	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	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
大豆もやしと油揚げの酢の物	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
	大豆もやし	10.00	4	0.4	0.2	0.2	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	刻み昆布	1.50	2	0.1	0.0	0.7	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.2
	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
	穀物酢	2.50	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	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
紅あずま密煮　2　個	紅あずま水煮	30.00	56	0.3	1.9	9.3	12	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	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	531.2	860	28.3	26.7	121.8	354	3.9	211.2	0.57	0.56	16	4.8	2.2

2026年12月15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
マーボー春雨	はるさめ・緑豆	4.00	14	0.0	0.0	3.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	15.00	33	2.8	2.3	0.0	1	0.2	2	0.09	0.03	0	0.0	0.0
	たけのこ・水煮	12.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	きくらげ・きくらげー乾	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	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	8.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	3	0.00	0.00	6	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	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
	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
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
ひじきと高野豆腐の煮もの	ひじき・ほしひじき	3.00	4	0.3	0.0	1.7	42	1.7	8	0.01	0.03	0	1.3	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
	凍り豆腐　細切り	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	きぬさや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	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	1.80	7	0.0	0.0	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
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
	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
	ごま-すり	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	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
つくね串	つくね串	17.00	38	2.0	2.2	2.2	4	0.2	4	0.01	0.01	0	0.2	0.2
パイン缶	パインアップル・缶詰	20.00	17	0.1	0.0	4.1	1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	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	547.4	901.8	29.1	27.4	131.1	403.4	5.3	342.8	0.42	0.56	18.9	4.8	2.7

2026年12月16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
すき焼き風煮	豚小間	25.00	37	5.4	1.5	0.1	1	0.2	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0
	はくさい	30.00	4	0.2	0.0	1.0	13	0.1	2	0.01	0.01	6	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
	根深ねぎ	8.00	2	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	焼き豆腐	25.00	22	2.0	1.4	0.3	38	0.4	0	0.02	0.01	0	0.1	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
	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
	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	6.00	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	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
	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	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ゆで卵	鶏卵・全卵-生	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
棒餃子	棒餃子(野菜)20g	20.00	39	1.4	1.6	4.8	6	0.2	3	0.02	0.02	1	0.0	0.2
	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
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
ポテトサラダ	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
	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
	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
	マヨネーズ・全卵型	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
小魚と大豆のごまがらめ	かたくちいわし・煮干し	6.00	20	3.9	0.4	0.0	132	1.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3
大豆に片栗粉まぶす	大豆・水煮	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
余分な粉をおとしてあげる	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
	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
	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
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
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
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	602.0	869.1	33.3	24.9	124.2	485	4.2	202.2	0.57	0.61	34	4.9	2.6

2026年12月17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
白身魚フライ	白身魚ﾌﾗｲ50g	50.00	78	6.3	1.1	10.6	9	0.2	11	0.03	0.05	0	0.5	0.2
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
スパゲティー(玉葱)	マカロニ・スパゲッティ-乾	8.00	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	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
	パセリ	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	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
	食塩	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
五目旨煮	生揚げ	28.00	42	3.0	3.2	0.3	67	0.7	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
	鶏小間	5.00	5	1.1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	ごぼう	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	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
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	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
	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
野菜のマリネ	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
	カリフラワー	15.00	4	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	8	0.5	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
	黄ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00	12	0.1	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
	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	穀物酢	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン・果汁	0.50	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	1.20	1	0.1	0.0	0.1	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
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
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	553.5	855	29.8	22.7	128.3	343	2.7	179.6	0.31	0.48	52	4.5	2.2

2026年12月18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
鶏肉と豆のチリソース	鶏もも30/40	60.00	70	11.3	2.3	0.0	3	0.4	11	0.05	0.13	2	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
	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
	片栗粉	6.00	20	0.0	0.0	4.9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	大豆・水煮	15.00	21	1.9	1.0	1.2	15	0.3	0	0.00	0.00	0	1.0	0.1
	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
	たけのこ・水煮	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	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
	にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	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
	トウバンジャン	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	チリパウダー	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	4.50	17	0.0	0.0	4.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	5.00	5	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ケチャップ	16.00	19	0.3	0.0	4.4	3	0.1	9	0.01	0.01	1	0.3	0.5
	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
	水	30.00												
ミモザサラダ	ブロッコリー	35.00	9	1.2	0.1	1.5	12	0.2	22	0.02	0.03	19	1.3	0.0
	鶏卵・全卵ー生	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	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
	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
里芋コロッケ	里芋コロッケ30g	30.00	30	1.3	0.3	5.9	0	0.0	0	0.00	0.00	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
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
小松菜とあさりのソテー	こまつな	35.00	5	0.6	0.0	1.1	53	0.7	91	0.01	0.02	7	0.8	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
	ボイルむきあさり	7.00	8	1.4	0.2	0.1	8	2.6	0	0.00	0.01	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
	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
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	633.8	886.0	33.9	25.5	124.5	340.6	5.8	232.1	0.29	0.60	40.9	4.9	2.7

2026年12月21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
てりやきハンバーグ	サンランチハンバーグ	60.00	76	5.5	2.5	7.3	14	0.5	75	0.04	0.04	2	1.1	0.7
	やきとりのたれ(エバラ)	4.00	7	0.2	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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												
	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)	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
粉吹き芋	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
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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
	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
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
五目煮	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
	大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	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
	ごぼう	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	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
	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	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	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
蒟蒻と筍の酢味噌和え	こんにゃく・白	20.00	1	0.0	0.0	0.6	15	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
	たけのこ・ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	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
	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
	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
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
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	615.87	869.2	28.6	24.2	130.1	323	2.9	277	0.4	0.6	26.9	5.7	2.8

2026年12月22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
さわらの西京焼き	さわら	60.00	106	12.1	5.8	0.1	8	0.5	7	0.05	0.21	0	0.0	0.1
	みそ	6.00	8	0.5	0.2	1.0	3	0.1	0	0.00	0.02	0	0.2	0.6
	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酒	1.50	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付け合わせ	さやいんげん	25.00	6	0.5	0.0	1.3	12	0.2	12	0.02	0.03	2	0.6	0.0
	凍り豆腐	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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
	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
	顆粒和風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉野菜炒め	若鶏・もも	15.00	30	2.4	2.1	0.0	1	0.1	6	0.01	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	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	0.50	1	0.0	0.0	0.4	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	青ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	3	0.00	0.00	6	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
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうの胡麻和え	ごぼう	30.00	17	0.5	0.1	4.1	14	0.2	0	0.01	0.01	0	1.8	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
	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	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0
	あずき・ゆで小豆缶詰	10.00	22	0.4	0.0	4.9	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	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
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	570.5	830.2	34.3	20.2	122.4	337.9	3.0	238	0.31	0.68	32.8	6.2	2.3

2026年12月23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
キーマカレー	豚・ひき肉	40.0	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	3.0	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	たまねぎ	35.0	13	0.4	0.0	3.1	7	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	にんじん	20.0	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	ホールコーン	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	しょうが・おろし	0.2	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	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.0												
	ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイス	5.0	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	1.2	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	8.0	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	1.2	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	40.0	71	4.5	3.0	6.3	2	2.4	4	0.01	0.01	0	0.2	0.4
	調合油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツのコンソメ煮	キャベツ	40.0	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
	豚・ベーコン	3.0	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	コンソメ	0.8	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ほうれん草としらすの和え物	ほうれんそう	35.0	7	0.8	0.1	1.1	17	0.7	123	0.04	0.07	12	1.0	0.0
	カリフラワー	10.0	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	8	0.3	0.0
	いわし・しらす干し−半乾燥品	3.0	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	めんつゆ・三倍濃厚	3.0	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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	609.5	860.3	31.6	27.8	116.4	333	5.5	374.8	0.55	0.56	46	4.5	2.7

2026年12月24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
回鍋肉	豚肉	30.00	79	5.8	5.8	0.1	1	0.1	2	0.21	0.05	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	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	生揚げ	20.00	30	2.1	2.3	0.2	48	0.5	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	味噌	5.00	11	0.5	0.2	1.9	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	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
	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
	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
	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
パリパリ春巻(30g)	パリパリ春巻き	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
切り干し大根煮	大根・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
	えだまめ-冷凍	4.00	6	0.5	0.3	0.4	3	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	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	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
青菜のナムル	チンゲンサイ・葉	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	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
	白すりごま	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	すりおろしにんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
煮卵	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.7	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みかん	みかん	15.0	7	0.1	0.0	1.8	3	0.0	13	0.02	0.00	5	0.2	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	582.5	864.7	30.3	27.7	118.6	421	3.5	368.6	0.52	0.59	27	5.0	2.2

2026年12月25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
フライドチキン	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
	しょうが・おろし	1.70	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	1.70	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
下味	こいくちしょうゆ	1.40	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	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	0.03	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	フライドチキンスパイス	3.00	11	0.4	0.2	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉・薄力粉混ぜる	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
肉にまんべんなくまぶしてあげる	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
	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
ハッシュドポーク	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
	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
	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
	にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハヤシルウ	5.00	26	0.3	1.7	2.4	2	0.1	5	0.01	0.00	0	0.1	0.5
大根サラダ	だいこん	40.00	7	0.2	0.0	1.6	9	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	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
	精製塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	QP　ノンオイルドレッシング香味(	5.00	3	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ブロッコリーのスープ煮	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
	コンソメ	0.40	1	0.0	0.0	0.2	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	10.00												
ひよこ豆のソテー	ひよこまめ-ゆで	15.00	26	1.4	0.4	4.1	7	0.2	0	0.02	0.01	0	1.7	0.0
	調合油	0.10	1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・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	556.0	859.6	30.6	28.1	115.1	277.1	2.0	209.1	0.4	0.6	53.8	5.3	2.4

2026 年 12 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.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	火	565	860	29.3	26.7	121	355	3.7	257	0.62	0.58	34	6.2	2.1
2	水	552	870	33.5	26.9	118	369	3.7	259	0.32	0.72	27	4.7	2.4
3	木	546	848	33.0	24.4	119	321	3.1	166	0.34	0.59	13	4.4	2.4
4	金	576	820	33.8	24.4	112	372	8.2	359	0.38	0.63	44	5.4	2.6
7	月	587	844	30.0	23.4	124	359	3.0	253	0.70	0.54	43	6.1	2.6
8	火	581	863	31.5	26.8	119	313	2.4	295	0.35	0.53	37	3.9	1.9
9	水	539	875	28.4	25.5	129	296	3.2	148	0.41	0.64	16	5.2	2.5
10	木	560	816	35.5	18.8	122	339	7.4	197	0.63	0.55	37	5.2	2.2
11	金	544	861	33.9	26.2	118	324	4.4	2125	0.35	1.00	14	3.9	2.7
14	月	531	860	28.3	26.7	122	354	3.9	211	0.57	0.56	16	4.8	2.2
15	火	547	902	29.1	27.4	131	403	5.3	343	0.42	0.56	19	4.8	2.7
16	水	602	869	33.3	24.9	124	485	4.2	202	0.57	0.61	34	4.9	2.6
17	木	553	855	29.8	22.7	128	343	2.7	180	0.31	0.48	52	4.5	2.2
18	金	634	886	33.9	25.5	124	341	5.8	232	0.29	0.60	41	4.9	2.7
21	月	616	869	28.6	24.2	130	323	2.9	277	0.36	0.57	27	5.7	2.8
22	火	571	830	34.3	20.2	122	338	3.0	238	0.31	0.68	33	6.2	2.3
23	水	610	860	31.6	27.8	116	333	5.5	375	0.55	0.56	46	4.5	2.7
24	木	583	865	30.3	27.7	119	421	3.5	369	0.52	0.59	27	5.0	2.2
25	金	556	860	30.6	28.1	115	277	2.0	209	0.42	0.58	54	5.3	2.4

	合計	10852	16314	598.5	478.4	2314	6666	77.8	6695	8.40	11.57	613	95.6	46.3
	平均	571	859	31.5	25.2	122	351	4.1	352	0.44	0.61	32	5.0	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