

2025年5月8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
タコライス(具)	豚・ひき肉	40.00	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	豆プラスM	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	セロリ	3.00	0	0.0	0.0	0.1	1	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
	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
	たまねぎ	25.00	9	0.3	0.0	2.2	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.45	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	0.01	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.25	1	0.0	0.0	0.2	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	トマト・缶詰ダイス	25.00	5	0.2	0.1	1.1	2	0.1	12	0.02	0.01	3	0.3	0.0
	ケチャップ	3.00	4	0.1	0.0	0.8	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
	プロセスチーズ	8.00	27	1.8	2.1	0.1	50	0.0	21	0.00	0.03	0	0.0	0.2
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	40.00	71	4.5	3.0	6.3	2	2.4	4	0.01	0.01	0	0.2	0.4
2個	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
大根のサラダ	大根	25.00	5	0.1	0.0	1.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	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
	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
	しらす	3.00	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	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	0.30	3	0.0	0.3	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
	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	0.10	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
小松菜ソテー	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
	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
	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
グレープフルーツ	グレープフルーツ	30.00	11	0.3	0.0	2.9	5	0.0	0	0.02	0.01	11	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	598.54	851	33.0	27.3	113.6	426	5.4	328	0.52	0.53	38	4.8	2.3

2025年5月22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	
鶏肉のから揚げ	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	
	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	
	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	
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	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	
	片栗粉	4.00	13	0.0	0.0	3.3	0	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	
	キャベツソテー	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
	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	
	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、粉	0.01	0	0.0	0.0	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・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	
	人参のマリネサラダ	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
		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
	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	
	ツナフレーク	5.00	15	0.9	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0	
	干しぶどう	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	食塩	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	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	2.50	10	0.0	0.0	2.5	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	
黄桃缶	もも・缶詰・果肉	20.00	17	0.1	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
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(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
	合計	534.4	878.1	27.8	29.1	121.1	327	7.6	294.5	0.31	0.50	23	4.4	2.0	

2025年5月27日 火

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量	
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
麻婆豆腐	絹ごし豆腐	50.0	28	2.5	1.5	1.0	22	0.4	0	0.05	0.02	0	0.2	0.0	
	豚・ひき肉	25.0	55	4.7	3.8	0.0	2	0.3	3	0.16	0.06	1	0.0	0.0	
	高野豆腐(豆ミンチ)	3.0	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	にんじん	10.0	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	長ネギ	10.0	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	0.8	1	0.1	0.0	0.6	2	0.3	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0	
	グリーンピース-冷凍	4.0	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	0.2	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	
	赤色辛みそ	2.1	4	0.3	0.1	0.4	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	オイスターソース	0.8	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	甜面醬	0.6	2	0.1	0.1	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	車糖・三温糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	トウバンジャン	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.8	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	18.0													
	パンサンスー	はるさめ	4.0	14	0.0	0.0	3.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		きゅうり	8.0	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
にんじん		8.0	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	54	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
プレスハム		5.0	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1	
錦糸玉子		8.0	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0	
酢		4.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
さとう		1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ごま油		1.0	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こいくちしょうゆ		0.5	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
精製塩		0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
揚げ餃子 2個	ぎょうざ-冷凍	32.0	63	2.3	2.6	7.6	10	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4	
	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	
パイン缶	パインアップル・缶詰	30.0	25	0.1	0.0	6.1	2	0.1	0	0.02	0.00	2	0.2	0.0	
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	548.2	823.0	27.4	23.5	120.2	314	3.0	239.3	0.49	0.52	15	2.6	1.7	

2025

年

5

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー kcal	04. ^A たんぱく質 g	06. ^A 脂質 g	08. ^A 炭水化 物 g	12. ^A カルシウム mg	15. ^A 鉄 mg	28. ^A レチノール当 量 μg	36. ^A ビタミンB1 mg	37. ^A ビタミンB2 mg	45. ^A ビタミンC mg	52. ^A 食物繊維総 量 g	53. ^A 食塩相当量 g
1	木	606	832	29.6	26.8	112	336	3.1	408	0.34	0.64	28	2.7	2.1
2	金	571	830	32.8	25.4	112	424	6.7	2978	0.42	1.36	55	4.9	2.3
5	月													
6	火													
7	水	574	855	32.1	27.3	115	332	2.7	233	0.68	0.60	48	4.5	1.7
8	木	599	851	33.0	27.3	114	426	5.4	328	0.52	0.53	38	4.8	2.3
9	金	641	902	29.7	28.2	128	484	4.6	447	0.52	0.59	74	4.4	2.4
12	月	544	854	25.4	29.8	118	366	4.0	154	0.34	0.50	38	4.6	2.2
13	火	540	870	29.5	28.2	120	366	3.3	271	0.55	0.49	29	4.7	1.7
14	水	606	834	34.1	20.5	122	372	3.6	439	0.46	0.72	29	5.3	2.4
15	木	596	859	34.0	23.2	123	567	3.6	283	0.31	0.62	44	4.7	2.8
16	金	576	872	27.7	25.4	129	485	2.4	242	0.35	0.51	45	5.1	1.9
19	月	560	850	28.2	27.2	120	458	3.2	193	0.33	0.53	32	6.4	2.0
20	火	576	860	28.4	21.9	135	354	3.7	254	0.41	0.62	35	5.0	2.8
21	水	587	855	36.6	24.6	117	337	2.9	211	0.65	0.61	33	4.4	2.5
22	木	534	878	27.8	29.1	121	327	7.6	295	0.31	0.50	23	4.4	2.0
23	金	609	866	31.0	27.3	119	326	3.0	306	0.55	0.60	31	3.8	2.5
26	月	573	826	27.0	21.3	127	294	2.6	218	0.49	0.56	23	5.0	1.9
27	火	548	823	27.4	23.5	120	314	3.0	239	0.49	0.52	15	2.6	1.7
28	水	566	828	31.6	21.8	122	348	6.9	240	0.30	0.51	40	4.4	2.3
29	木	591	874	30.8	28.4	119	361	3.5	212	0.60	0.61	29	4.6	2.7
30	金	582	841	27.1	25.5	122	355	3.3	284	0.43	0.49	24	6.8	2.4

	合計	11577	17059	603.7	512.6	2416	7632	79.1	8235	9.05	12.11	713	93.2	44.5
	平均	579	853	30.2	25.6	121	382	4.0	412	0.45	0.61	36	4.7	2.2
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5