

2025年7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. ^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	
蒸し鶏のねぎソースがけ	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	
下処理用⇒	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	
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り	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
	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	
	合成清酒	4.00	4	0.0	0.0	0.2	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	
	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	
	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	
	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	0.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ポイルキャベツ	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
	ミニトマト	トマト・ミニマト	20.00	6	0.2	0.0	1.4	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0.0
金平ごぼう	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	
	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	
	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	1.60	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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	
	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	
	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	
	七味	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	おくらのサラダ	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
		かに風味かまぼこ	8.00	7	1.0	0.0	0.7	10	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	マヨネーズ	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	
	白すりごま	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	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コーンのかき揚げ	スイートコーン	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0	
	薄力粉	4.00	15	0.3	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	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	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		食塩	0.15	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	569.36	867	30.8	27.7	117.5	312	2.1	205	0.32	0.56	28	4.9	2.0	

2025年7月4日 金

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
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
高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐	6.00	32	3.0	2.0	0.3	40	0.4	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	鶏卵・全卵	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
後のせ	スナックえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	2.00	5	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
フランクソテー	豚・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
野菜炒め	鶏小間	5.00	10	0.8	0.7	0.0	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜の胡麻和え	こまつな	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	かに風味かまぼこ	7.00	7	0.8	0.1	0.7	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.60	6	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	585.6	837.0	32.4	25.3	115.5	403.9	4.0	325.6	0.36	0.60	57.8	4.6	2.5

2025年7月15日 火

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
チンジャオロースー風	豚肉	40.00	86	7.4	5.8	0.1	2	0.2	2	0.26	0.09	1	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
	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
	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	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	40.00	15	0.4	0.0	3.5	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	たけのこ・水煮	20.00	5	0.5	0.0	0.8	4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0
	青ピーマン	15.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.1	5	0.00	0.00	11	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
	かき油	2.00	2	0.2	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
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
荻わかめ入り海藻サラダ	くきわかめ	20.00	2	0.2	0.1	0.7	15	0.1	4	0.00	0.01	0	0.7	0.1
	カットわかめ	0.80	1	0.1	0.0	0.3	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	0.2
	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
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ホールコーン	5.00	4	0.1	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	はるさめ	2.00	7	0.0	0.0	1.7	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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
	マヨネーズ・全卵型	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
五目煮	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
	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
	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
	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	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	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	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
肉シューマイ	肉シューマイ	30.00	57	2.9	2.3	5.6	9	0.2	3	0.05	0.02	1	0.6	0.3
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	618.6	876.3	31.1	26.9	122.4	320	2.7	258.3	0.55	0.63	50	5.7	2.6

2025

年

7

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[5A重量] (g)	02.エネルギー kcal	04.たんぱく質 g	06.脂質 g	08.炭水化物 g	12.カルシウム mg	15.鉄 mg	28.レチノール当量 μg	36.ビタミンB1 mg	37.ビタミンB2 mg	45.ビタミンC mg	52.食物繊維総量 g	53.食塩相当量 g
1	火	569	857	30.9	23.4	124	352	3.9	328	0.36	0.62	47	5.5	2.6
2	水	603	834	31.4	23.8	119	340	3.3	238	0.69	0.62	51	5.3	1.9
3	木	601	837	32.4	25.3	115	404	4.0	326	0.36	0.60	58	4.6	2.5
4	金	586	867	30.8	27.7	117	312	2.1	205	0.32	0.56	28	4.9	2.0
7	月	551	900	27.4	29.2	127	311	5.2	303	0.65	0.51	21	4.3	1.9
8	火	609	893	27.5	27.9	129	434	3.5	206	0.44	0.47	25	4.7	2.0
9	水	602	863	31.7	28.8	114	443	3.2	251	0.33	0.57	29	4.9	2.3
10	木	560	852	28.9	27.3	119	366	3.9	329	0.55	0.66	66	6.0	2.4
11	金	594	826	28.1	25.1	118	322	2.6	246	0.35	0.61	50	5.4	2.4
14	月	588	852	37.1	25.5	113	433	3.8	450	0.36	0.66	39	4.1	2.6
15	火	619	876	31.1	26.9	122	320	2.7	258	0.55	0.63	50	5.7	2.6
16	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
17	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
18	金	600	841	30.6	25.5	118	421	3.9	290	0.64	0.60	30	5.2	2.3
21	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
22	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
23	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
24	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
25	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
28	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
29	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
30	水													

	合計	7082	10298	367.9	316.3	1436	4458	42.1	3430	5.60	7.12	494	60.6	27.5
	平均	590	858	30.7	26.4	120	371	3.5	286	0.47	0.59	41	5.0	2.3
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5