

2026年4月10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
蒸し鶏ゴマダレかけ	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	0.85	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	1.70	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごまみそだ	すりごま	1.30	8	0.3	0.7	0.2	16	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	味噌	4.50	9	0.6	0.3	1.0	5	0.2	0	0.00	0.00	0	0.2	0.6
	砂糖	2.20	8	0.0	0.0	2.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	2.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ポイル野菜	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
	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
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	0.80	1	0.1	0.0	0.6	2	0.3	0	0.00	0.01	0	0.5	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	2.00	18	0.0	2.0	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	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふきの煮物	ふき	30.00	2	0.1	0.0	0.6	10	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	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
	白だし	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	水	50.00												
	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
青菜のなめ茸和え	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
	えのきたけ・味付け瓶詰	5.00	2	0.2	0.0	0.8	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.2
	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
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	666.4	850.4	33.8	26.9	112.6	622.9	4.2	278	0.37	0.63	34.3	4.1	2.7

2026年4月20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
エビフライ	ちよくさくエビフライXL	30.0	42	3.1	0.6	6.1	13	0.5	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3
	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
塩鶏肉じゃが	鶏小間	30.0	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	45.0	34	0.7	0.0	7.9	1	0.2	0	0.04	0.01	16	0.6	0.0
	たまねぎ	20.0	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん	15.0	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	5.0	1	0.1	0.0	0.3	2	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	顆粒風味調味料	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	1.0	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	1.0	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	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうサラダ	ごぼう	25.0	16	0.5	0.0	3.9	12	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	0.0
	赤ピーマン	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1	0.0
	きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さとう	0.5	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	2.2	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	0.5	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	5.4	38	0.1	4.1	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーのバター醤油炒め	ブロッコリー	40.0	13	1.7	0.2	2.1	15	0.4	27	0.06	0.08	48	1.8	0.0
	ホールコーン	8.0	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	有塩バター	0.8	6	0.0	0.6	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.5	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	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
煮卵	鶏卵	25.0	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
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆(三島)	3.0	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)	110.0	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	599.6	862.5	29.9	25.3	124.9	334	8.4	284.3	0.39	0.67	81	6.1	2.7

2026年4月30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
鯖のチリソースがけ	さば切身	30.00	61	6.2	3.6	0.1	3	0.3	7	0.05	0.08	0	0.0	0.1
	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが・おろし	0.30	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	0.3	0.1	2.2	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	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
	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
	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
豚肉のバーベキューソース	豚小間	35.00	64	7.2	3.6	0.1	1	0.2	1	0.32	0.07	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
	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
	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
	しめじ	10.00	2	0.4	0.1	0.7	0	0.0	0	0.01	0.03	0	0.4	0.0
	ケチャップ	8.00	10	0.1	0.0	2.2	1	0.1	4	0.01	0.00	1	0.1	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
	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
	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
	中濃ソース	3.50	5	0.0	0.0	1.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
五目煮	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
	大根	25.00	5	0.1	0.0	1.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	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
	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	
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	10.00	2	0.1	0.0	0.5	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	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、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
筍焼売	筍焼売	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	571.0	879.2	34.6	23.4	125.5	281	2.3	240	0.70	0.59	20	4.0	2.4

2026

年

4

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
0	---	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
1	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
2	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
3	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
6	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
7	火	599	865	30.1	25.4	127	308	3.3	176	0.44	0.63	55	5.3	2.8
8	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
9	木	625	883	33.0	28.6	119	438	3.1	193	0.54	0.62	44	5.0	2.3
10	金	666	850	33.8	26.9	113	623	4.2	278	0.37	0.63	34	4.1	2.7
13	月	547	858	27.4	25.2	126	388	5.3	217	0.36	0.51	16	5.3	2.7
14	火	596	845	32.1	25.7	117	363	3.0	305	0.40	0.61	44	5.6	2.4
15	水	566	851	31.6	27.7	114	318	2.7	157	0.68	0.53	47	3.9	1.8
16	木	581	895	27.8	27.3	130	346	3.3	251	0.40	0.60	44	4.3	2.1
17	金	557	837	30.0	21.0	127	312	2.2	260	0.31	0.50	38	4.6	1.9
20	月	600	863	29.9	25.3	125	334	8.4	284	0.39	0.67	81	6.1	2.7
21	火	540	866	31.3	28.9	116	352	3.4	268	0.37	0.57	27	5.6	2.7
22	水	558	912	31.5	28.8	127	287	2.4	212	0.68	0.50	21	5.1	2.0
23	木	582	860	31.8	27.5	116	319	3.1	292	0.39	0.69	19	5.2	2.5
24	金	542	883	29.2	27.2	124	342	3.1	342	0.37	0.63	29	3.5	2.3
27	月	630	897	28.6	28.3	129	384	3.7	452	0.57	0.57	26	6.8	2.8
28	火	616	896	33.6	20.9	138	441	4.3	416	0.38	0.61	34	6.0	2.8
30	木	571	879	34.6	23.4	125	281	2.3	240	0.70	0.59	20	4.0	2.4

	合計	9374	13941	496.2	418.2	1974	5835	58.0	4343	7.34	9.47	578	80.5	38.9
	平均	586	871	31.0	26.1	123	365	3.6	271	0.46	0.59	36	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