

2026年10月1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
酢豚	豚もも角切り	45.00	131	8.2	10.2	0.1	1	0.1	3	0.35	0.06	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
	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
	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
	たけのこ・水煮	10.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	じゃがいも	15.00	11	0.2	0.0	2.6	0	0.1	0	0.01	0.00	5	0.2	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
	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
	乾しいたけ-乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	パインアップル・缶詰	15.00	13	0.1	0.0	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	生姜	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	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	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	4.00	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	4.00	15	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ケチャップ	2.60	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
春巻き	春巻き35(鉄・食物繊維・亜鉛)	35.00	64	1.4	2.4	10.3	5	1.6	16	0.02	0.01	2	2.0	0.4
	調合油	3.50	32	0.0	3.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜と塩昆布のナムル	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
	塩昆布	1.50	2	0.3	0.0	0.6	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
	ごま-いり	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
高野豆腐煮	高野豆腐	4.50	24	2.2	1.5	0.3	30	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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	553.3	894.4	28.0	29.5	125.5	368.6	4.9	319.8	0.63	0.51	33.6	5.8	2.3

2026年10月2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	
具入り卵焼き	鶏卵	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	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	きぬさや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	乾しいたけ-乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	
	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		
鯖の塩こうじ焼き	さば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2	
	塩こうじ ハナマルキ	3.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
付)蒸し南瓜	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	
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
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	
卵の花和え	うの花(ケンコーマヨネーズ)	20.00	19	0.6	0.8	2.4	10	0.1	8	0.01	0.01	0	1.0	0.2	
	ごぼう	8.00	5	0.1	0.0	1.1	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	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	
	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	1.00	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	
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	白菜のゆかり和え	はくさい	40.00	6	0.3	0.0	1.3	17	0.1	3	0.01	0.01	8	0.5	0.0
		ゆかり	0.50	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
麦ごはん	米・精白米(水稻)	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	
									</						

2026年10月5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
豚肉のプルコギ	豚肉	60.00	110	12.3	6.1	0.1	2	0.4	2	0.54	0.13	1	0.0	0.1
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	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
	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
	しめじ	15.00	3	0.4	0.1	0.8	0	0.1	0	0.02	0.02	1	0.6	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
	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
	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
紫いもコロッケ	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
	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
	紫いもコロッケ	30.00	38	0.9	0.3	7.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ミニトマト	20.00	6	0.2	0.0	1.4	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0.0
	切り干し大根サラダ	大根・切り干し大根	5.00	14	0.3	0.0	3.4	27	0.5	0	0.02	0.01	0	1.0
		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
		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
		きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1
		ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	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(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6
	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
	合計	583.00	841	33.1	22.6	122.5	298	2.7	292	0.84	0.64	18	4.2	2.2

2026年10月6日 火

[illegible]

2026年10月7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
豆腐ハンバーグ和風おろしソース	新豆腐野菜ハンバーグ	80.00	122	7.9	5.4	9.8	24	0.7	56	0.08	0.06	1	1.6	1.0
	めんつゆ・ストレート	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
スパンテー	スパゲッティー乾	10.00	38	1.3	0.2	7.2	2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	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	0.20	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
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
あさりとがんものみそ炒め	がんもどきSS	20.00	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	凍り豆腐(そぼろ)	2.50	13	1.2	0.8	0.1	17	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
※がんも壊れないように	あさり水煮	10.00	11	2.0	0.2	0.2	11	3.8	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
あとまぜで	豚・ひき肉	5.00	11	0.9	0.8	0.0	0	0.1	1	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	長ねぎ	6.00	2	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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
	しょうが	0.70	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	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	味噌	3.00	6	0.4	0.2	0.7	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	合成清酒	0.80	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	0.30	1	0.0	0.0	0.3	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
ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう	40.00	10	1.0	0.2	1.6	28	0.4	180	0.02	0.04	8	1.4	0.0
	焼き竹輪	10.00	12	1.2	0.2	1.4	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	かつお・削り節	1.00	4	0.8	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	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
青のりポテト	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
	あおさ-素干し	0.20	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
みかん缶	みかん・缶詰・果肉	20.00	13	0.1	0.0	3.1	2	0.1	7	0.01	0.00	3	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
							</							

2026年10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
チキンピカタ	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
	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
まぶすー	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・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
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
コーンソテー	ホールコーン	20.00	20	0.6	0.3	3.9	1	0.0	1	0.02	0.02	1	0.6	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
	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ソフトタイプマーガリン	1.00	8	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆サラダ	だいず・水煮	25.00	35	3.2	1.7	1.9	25	0.5	0	0.00	0.01	0	1.7	0.1
	ひじき・ほしひじき	0.50	1	0.1	0.0	0.3	7	0.3	1	0.00	0.01	0	0.2	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
	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
	コーン	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.01	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	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
野菜のコンソメ煮	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	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
	豚・ベーコン	4.00	16	0.5	1.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ブロッコリー	15.00	4	0.5	0.1	0.6	5	0.1	10	0.01	0.01	8	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
	コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
じゃが芋のカレー炒め	じゃがいも	35.00	27	0.6	0.0	6.2	1	0.1	0	0.03	0.01	12	0.5	0.0
	スライスウィンナー	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	カレー粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	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
	オリーブ油	1.00	9	0.0	1.0	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	605.0	895	34.0	29.5	118.5	323	2.9	306.1	0.36	0.64	35	5.7	2.2

2026年10月9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
生揚げのそぼろ煮	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
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	0.0	136	0.01	0.01	1	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
	豚ひき	13.00	24	2.7	1.3	0.0	1	0.1	1	0.12	0.03	0	0.0	0.0
	生揚げ	60.00	90	6.4	6.8	0.5	144	1.6	0	0.04	0.02	0	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
	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	7.00	5	0.5	0.0	0.7	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0
	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
	かつおだし	0.50	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
	グリーンピース	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	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
	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
	ダイスカットチーズ	5.00	17	1.1	1.3	0.1	32	0.0	13	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	食塩	0.35	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	鶏小間	7.00	13	1.4	0.8	0.0	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	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
	きくらげ	0.70	1	0.0	0.0	0.6	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
ロールキャベツ煮	ロールキャベツ40g	40.00	78	3.0	4.1	7.2	6	2.7	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4
	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
中華ポテト	バリッと中華ポテト	20.00	37	0.2	1.3	6.2	8	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	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

2026年10月13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
ヒレカツ(たれ)	豚ヒレカツ35g	70.00	114	11.3	1.5	12.7	7	0.6	1	0.39	0.11	1	0.6	0.4
	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
	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
	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	0.63	2	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.63	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.35	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	6.30												
ごぼうと舞茸の金平	ごぼう	23.00	13	0.3	0.0	3.2	11	0.2	0	0.01	0.00	0	1.4	0.0
	まいたけ	7.00	1	0.3	0.0	0.2	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.2	0.0
	さつま揚げ	7.00	10	0.9	0.3	1.0	4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	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
	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
	みりん・本みりん	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.70	6	0.0	0.7	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
小松菜辛し和え	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
	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	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	0.1	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
	からし・練り	1.00	3	0.1	0.1	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
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
さつま芋のチーズ和え	さつまいも(ダイス)	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	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
	ナチュラルチーズ・パルメザン	3.00	14	1.3	0.9	0.1	39	0.0	7	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	メープルシロップ	2.50	6	0.0	0.0	1.7	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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

2026年10月14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
鶏肉ときのこの	鶏小間	50.00	96	9.8	5.8	0.0	2	0.2	16	0.04	0.05	1	0.0	0.1
オイスター炒め	きくらげ-乾	2.00	3	0.2	0.0	1.4	6	0.7	0	0.00	0.02	0	1.1	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	20.00	4	0.7	0.1	1.3	0	0.1	0	0.03	0.02	0	1.0	0.0
	乾しいたけ-乾	1.00	2	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	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
	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
	赤ピーマン	10.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	9	0.01	0.01	17	0.2	0.0
	かき油	4.00	4	0.3	0.0	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	中華だし	0.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	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	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
根菜サラダ	さといも-冷凍	15.00	11	0.3	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	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
	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
	ごぼう	10.00	6	0.2	0.0	1.4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
	れんこん	10.00	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	マヨネーズ・全卵型	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	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
油揚げの酢の物	油揚げ	6.00	23	1.1	2.0	0.2	18	0.3	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
	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
	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
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
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	589.7	875.2	32.1	26.6	124.8	313.9	3.4	162	0.35	0.53	47.8	7.9	2.5

2026年10月15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	45.00	118	8.7	8.6	0.1	2	0.1	3	0.31	0.07	0	0.0	0.0
	キャベツ	40.00	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	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
	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
	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	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
	合成清酒	0.80	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	テンメンジャン	1.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
揚げ出し豆腐	揚げだし豆腐	40.00	31	2.0	1.4	2.7	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
あん	大根・おろし	15.00	3	0.1	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	えのきたけ	7.00	2	0.2	0.0	0.5	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	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	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.65												
	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	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.06	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	水	10.00												
パンサンスー	はるさめ	4.00	14	0.0	0.0	3.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	48	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さとう	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	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	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	精製塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	錦糸玉子	8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0
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
			0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツの塩昆布あえ	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
	塩昆布	1.00	1	0.2	0.0	0.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	625.0	885.4	30.1	28.8	121.3	301	2.1	224.0	0.56	0.51	36	4.1	2.2

2026年10月16日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{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	26. ^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
チキン南蛮	とりもも	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	こしょう	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	4.00	15	0.3	0.1	3.0	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
	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
	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
スパソテー(玉葱)	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、粉	0.01	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
野菜ときのこの炒め物	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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きのこミックス	20.00	4	0.5	0.1	1.4	1	0.1	0	0.02	0.04	0	0.9	0.0
	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
	かにかまフレーク	5.00	5	0.6	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	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、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白滝のサラダ(和風)	しらたき	30.00	2	0.1	0.0	0.9	23	0.2	0	0.00	0.00	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
	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
	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
	和風しょうゆドレッシング(SSK)	5.00	9	0.2	0.5	0.9	0	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
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
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	582.4	844.2	28.8	26.0	120.0	319	7.4	221.6	0.34	0.57	46	5.7	2.4

2026年10月19日 月

[illegible]

2026年10月20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
ハンバーグデミソース	ハンバーグ-冷凍	80.00	178	10.6	10.7	9.8	30	1.4	11	0.13	0.18	1	0.0	1.0
	デミグラスソース	10.00	11	0.2	0.7	1.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	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
	マッシュルーム・水煮缶詰	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	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
	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
ツナサラダ	ツナ	5.00	4	0.8	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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
	カリフラワー	20.00	5	0.6	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.02	16	0.6	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
	フレンチドレッシング	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、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうソテー	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
	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	0.30	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	0.80	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
	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
チーズポテト2個	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
	ナチュラルチーズ・パルメザン	2.00	10	0.9	0.6	0.0	26	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	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
	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
パイン缶	パインアップル・缶詰	30.00	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)	110.00	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

2026年10月21日 水

献立名(基本)	[5A 食品名]	[5A 重量]	02. 5Aエネルギー	04. 5Aたんぱく質	06. 5A脂質	08. 5A炭水化物	12. 5Aカルシウム	15. 5A鉄	28. 5Aレチノール当量	36. 5AビタミンB1	37. 5AビタミンB2	45. 5AビタミンC	52. 5A食物繊維総量	53. 5A食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ハムカツ	SP厚切りハムカツ80g	40.00	68	3.6	1.7	9.7	8	0.2	2	0.03	0.02	19	0.4	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
さわらの西京焼き	さわら	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	みそ	4.00	5	0.3	0.1	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.4
	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
	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
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	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
ひじきとツナの炒め物	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	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト	7.00	19	1.2	1.5	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	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
	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
	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
春雨の中華和え	はるさめ	5.00	17	0.0	0.0	4.2	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	48	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さとう	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	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	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	錦糸玉子	8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0
こんにゃく煮	こんにゃく	40.00	2	0.1	0.0	1.2	30	0.2	0	0.00	0.00	0	1.2	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	1.0	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
												</		

2026年10月22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
マーボー春雨	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
	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・水煮缶詰	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・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	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
	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
イカフライ	イカフライ	30.00	44	3.2	0.6	6.4	5	0.1	1	0.03	0.00	0	0.0	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
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
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
切り干し大根煮	切り干し大根	4.50	13	0.3	0.0	3.0	24	0.4	0	0.01	0.01	0	0.9	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	5.00	8	0.7	0.4	0.5	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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
	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
わかめとコーンのサラダ	きゅうり-生	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	1.50	2	0.3	0.1	0.6	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.4
	フレンチ白クリームドレッシング	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、粉	0.01	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	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	504.3	827.1	27.2	22.1	125.8	321.3	3.2	215.2	0.45	0.48	30.4	5.8	2.5

2026年10月23日 金

[illegible]

2026年10月26日 月

[illegible]

2026年10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
揚げ魚のおろし煮	タラ切り身	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	しょうが・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
	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
	大根・おろし	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	みりん	0.80	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.60	2	0.0	0.0	0.6	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	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆腐ステーキ	水	10.00												
	豆腐のふわふわ寄せ(野口)	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(エバウ)	3.00	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	こんにゃく	25.00	1	0.0	0.0	0.6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
ほうれん草サラダ	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
	ほうれんそう	40.00	8	0.9	0.2	1.2	20	0.8	140	0.04	0.08	14	1.1	0.0
	豚・ベーコン	8.00	32	1.0	3.1	0.0	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	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・ぶなしめじ・ゆで	7.00	1	0.2	0.0	0.5	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0
	フレンチ白クリームドレッシング(SSK)	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	えびボール(鉄・Ca)	30.00	50	3.4	2.0	4.1	41	0.5	1	0.01	0.01	1	0.1	0.5
	葉ねぎ・葉・生	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.0	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	チリペッパーソース	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・トマトソース	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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		636.7	839.8	38.2	22.6	115.7	350	3.0	417.4	0.37	0.59	29	4.1	2.5

2026年10月28日 水

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 ビタミンB1	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	
きのこのドライカレー	豚・ひき肉	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	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	
	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	
きのこミックス 20g	れんこん(ダイス)	15.00	10	0.3	0.0	2.3	3	0.1	0	0.02	0.00	7	0.3	0.0	
	生しいたけ・ゆで	5.00	1	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	しめじ・ぶなしめじ・ゆで	5.00	1	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	マッシュルーム・水煮	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.1	
	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	
	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	
	カレー粉	0.28	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	35.00													
	トマト・缶詰・ダイス	5.00	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	1.20	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	8.00	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	1.20	2	0.0	0.0	0.4	1	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	
	グラタン風コロッケ	グラタン風コロッケ(エビ入)ふたつ	60.00	95	2.8	3.8	12.5	26	0.3	144	0.04	0.06	1	0.0	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
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	
ゴマ酢和え	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	プレスハム	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1	
	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	
	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	1.10	4	0.0	0.0	1.1	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	
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	

2026年10月29日 木

[illegible]

2026年10月30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
鶏肉のレモン醬油	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
	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
※後で絡める	※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	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
※	レモン・果汁	2.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	1	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
もやしの海苔ごま油	大豆もやし	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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	はくさい	20.00	3	0.2	0.0	0.6	9	0.1	2	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	きざみのり	0.50	1	0.2	0.0	0.2	1	0.1	12	0.00	0.01	1	0.2	0.0
	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-すり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
牛蒡味噌炒め	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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
	スイートコーン・未熟・ホール・冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	米みそ・甘みそ	4.00	9	0.4	0.1	1.5	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
	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
南瓜煮	かぼちゃ(西洋)-冷凍	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0
	車糖・三温糖	0.90	3	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.90	1	0.1	0.0	0.1	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

2026

年

10

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	01. ^A 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	553	894	28.0	29.5	126	369	4.9	320	0.63	0.51	34	5.8	2.3
2	金	566	870	33.2	27.8	117	331	3.6	345	0.34	0.74	25	6.3	2.5
5	月	583	841	33.1	22.6	122	298	2.7	292	0.84	0.64	18	4.2	2.2
6	火	576	809	33.0	22.3	115	329	4.4	2202	0.53	1.00	34	4.5	2.6
7	水	628	877	35.3	22.1	130	396	7.7	357	0.41	0.54	48	6.4	2.8
8	木	605	895	34.0	29.5	118	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2
9	金	648	897	31.9	26.7	129	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8
12	月													
13	火	566	895	30.9	23.4	134	387	3.2	239	0.66	0.57	24	4.9	2.0
14	水	590	875	32.1	26.6	125	314	3.4	162	0.35	0.53	48	7.9	2.5
15	木	625	885	30.1	28.8	121	301	2.1	224	0.56	0.51	36	4.1	2.2
16	金	582	844	28.8	26.0	120	319	7.4	222	0.34	0.57	46	5.7	2.4
19	月	587	822	31.7	23.4	117	312	3.9	184	0.57	0.60	42	5.1	2.0
20	火	620	857	29.8	23.3	130	338	3.5	201	0.44	0.67	59	5.2	2.4
21	水	548	814	29.1	22.1	121	363	3.9	237	0.28	0.60	37	4.8	2.2
22	木	504	827	27.2	22.1	126	321	3.2	215	0.45	0.48	30	5.8	2.5
23	金	580	821	33.1	20.0	124	467	3.0	421	0.36	0.64	38	6.1	2.4
26	月	590	862	33.2	23.4	124	346	2.8	287	0.32	0.56	45	5.0	2.0
27	火	637	840	38.2	22.6	116	350	3.0	417	0.37	0.59	29	4.1	2.5
28	水	592	892	27.8	28.7	127	354	3.2	383	0.52	0.55	26	4.3	2.5
29	木	587	888	30.8	28.2	124	561	4.9	290	0.57	0.65	28	5.3	2.4
30	金	547	845	27.1	26.5	120	298	2.1	308	0.30	0.54	30	5.3	1.7

	合計	12315	18051	658.2	525.6	2583	7576	82.3	7984	9.68	12.63	760	112.7	49.3
	平均	586	860	31.3	25.0	123	361	3.9	380	0.46	0.60	36	5.4	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