栄養詳細

8月27日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アレルギー表示 表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
夏野菜カレー	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0	0																			●							
	たまねぎ	45	17	0.5	9	0.1	0.7	0																										
	なす	20	4	0.2	4	0.1	0.4	0																										
	かぼちゃ	10	9	0.2	2	0.1	0.4	0																										
	ズッキーニ	10	1	0.1	2	0.1	0.1	0																										
	赤パプリカ	5	2	0.1	0	0.0	0.1	0																										
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																										
	根しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0																										
	トマトダイス（缶詰）	10	2	0.1	1	0	0.1	0																										
	カレールウ	18	82	1.3	12	0.6	0.8	0.9			●			●					●					●			●	●		●				●	
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●				
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●						
	水	85	0	0	0	0	0	0																										
野菜サラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																										
	きゅうり	15	2	0.2	4	0	0.2	0																										
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																										
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																										
チキンカツ	チキンカツ	30	44	4.7	2	0.1	0.2	0.3			●			●														●		●				
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●						
粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																										
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																										
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																										
ほうれん草と玉子のコンソメスープ	ほうれんそう	15	3	0.3	7	0.3	0.4	0																										
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																					
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●				
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																										
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		820.26	818	26.4	305	2.3	5.4	2.9																										

栄養詳細

8月28日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
鶏肉の照り焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																						●				
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	酒	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●						
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
(付)とうもろこし	とうもろこし	35	35	1.2	2	0.3	1.1	0.0																										
厚揚げと人参のそぼろあんかけ	生揚げ	50	75	5.4	120	1.3	0.4	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0.0	0.0																			●							
	根しょうが	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
いんげんのしょうが醤油炒め	さやいんげん	35	8	0.6	17	0.2	0.8	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	根しょうが	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
キャベツのゆかり和え	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																										
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0.0	0.1	0.0																										
	ゆかり粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0.0																										
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0.0	0.4	0.0						●																				
合計		724.9	865	36.4	395	3.1	4.8	2.9																										

栄養詳細

8月29日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アレルギー表示 表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
バンズパン	バンズパン	80	393	11.3	45	0.9	2.2	1.6			●		●	●														●							
ハンバーグ　ケチャップソース	ハンバーグ	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7																			●	●		●					
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	ウスターソース	4	5	0.0	2	0.1	0.0	0.3																											
	洋風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●					
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
フライドポテト	クリンクルカットポテト	50	58	0.7	1	0.2	0.8	0.0																											
	調合油	5	46	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
トマトサラダ	トマト	35	7	0.2	2	0.1	0.4	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	穀物酢	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ズッキーニのピクルス	ズッキーニ	20	3	0.3	5	0.1	0.3	0.0																											
	黄パプリカ	8	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	水	2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
野菜のスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		580.85	849	30.2	405	3.3	6.4	4.8																											

栄養詳細

8月30日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
コーンごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
	ホールコーン(缶詰)	25	23	0.9	1	0.2	0.8	0.0																										
	食塩	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0	0.8																										
ぶりの西京焼き	ぶり	80	206	17.1	4	1.0	0.0	0.1																										
	西京みそ	6	13	0.6	5	0.2	0.3	0.4																				●						
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	みりん	3	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
玉子焼き	厚焼玉子	20	32	1.4	0	0.0	0.0	0.2			●		●											●				●					●	
じゃが芋の甘辛煮	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																										
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●						
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
小松菜の炒め物	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0.0																										
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
カップデザート	ももゼリー	40	36	0.0	2	0.1	0.0	0.0																									●	
豆腐としいたけのすまし汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●						
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3						●																				
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		751.21	917	36.0	320	3.0	3.2	3.6																										

栄養詳細

8月31日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
フライドチキン	フライドチキン	60	88	11.1	3	0.2	0	0.2			●																	●		●					
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
(付)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0			●																								
	ハーブソルト	0.2	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
ラタトゥイユ	ズッキーニ	15	2	0.2	4	0.1	0.2	0																											
	なす	15	3	0.2	3	0	0.3	0																											
	赤パプリカ	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	トマトダイス(缶詰)	25	5	0.2	2	0.1	0.3	0																											
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	オリーブ油	0.5	5	0	0	0	0	0																											
さつま芋のバターソテー	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1	0																											
	調合油	3	27	0	0	0	0	0																				●							
	バター	0.6	4	0	0	0	0	0						●																					
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
きゅうりの即席漬け	きゅうり	30	4	0.3	8	0.1	0.3	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
おくらのコンソメスープ	オクラ	5	2	0.1	5	0	0.3	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		686.2	835	27	282	1.1	4.1	2.1																											