

給食管理・栄養計算ソフト

Calorie Make 8

カロリーメイク8 学校版／ライト／ジュニア 《 概要説明・出力帳票見本 》



日本食品標準成分表2020年版（八訂）

日本食品標準成分表2020年版（八訂）正誤表 令和3年12月27日

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

『カロリーメイク8 学校版』とは？

『カロリーメイク8 学校版』は、学校給食に携わる栄養士様のための専用ソフトです。

「給食管理にまつわる面倒な計算や書類作成などの業務を、簡単な操作で迅速に行いたい…」そのようなご要望から開発されました。さらにユーザー様の声にお応えするため、さまざまな機能を追加しながら、長年に渡り、全国の学校給食現場でご支持いただいています。

『カロリーメイクシリーズ』は、初期設定を最小限に抑え、ソフトのご導入後、スムーズに献立作成を始められることが特長のひとつです。

最新の「日本食品標準成分表」収載食品すべてが登録済みのため、市販品などの食品や料理は献立を作成しながら随時登録していくことで、使い込むほどに効率的な作業が可能になり、多忙な栄養士様の強力なパートナーとしてお役立ていただけます。

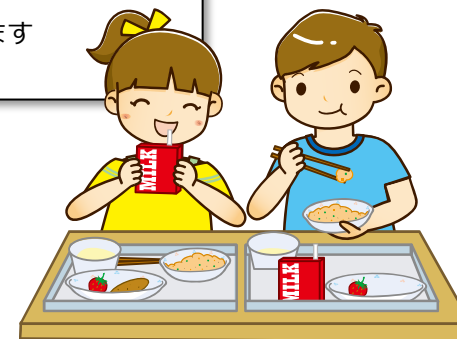
『カロリーメイク8 学校版』シリーズ ※ご導入後のグレードアップも可能です。

- ◆ 『カロリーメイク8 学校版』…… 献立作成から発注・報告書の出力まで、学校給食に必要な機能を搭載したスタンダードモデル
- ◆ 『カロリーメイク8 ライト』…… 『学校版』より発注機能のみを除き、お求めやすい価格としました
- ◆ 『カロリーメイク8 ジュニア』…… 栄養計算に特化し、外食産業や福祉施設等、幅広いお客様にご利用いただいています

食育機能も搭載！



日々の献立データを活用し、「栄養ランキング」「食育グラフ」を表示することができます。もしも牛乳を残してしまったら、どのようにグラフが変わる？などのシュミレーションも可能です。



カロリーメイクシリーズ ラインナップ



『カロリーメイク センターC/S版』

ネットワーク接続で複数ユーザーの運用も可能。最大80校まで管理でき、入札から釜割まで、給食センター業務を網羅した専用システム。

『アレルギー対応管理システム』

『カロリーメイク8 学校版』の献立データと連動し、個人別のアレルギー管理帳票を出力します。

※単体での動作はできません。





業務の流れと初期設定

学校名などの基本情報を登録します。システム導入後、最低限必要な設定はこれだけ。すぐに献立作成を始めたい方にもおすすめです。



業務に沿って、それぞれの処理ボタンをわかりやすく配置。
日々の業務は上のボタンから順に作業を行います。

献立原案・献立作成

複数校管理や献立配信を行う場合は「献立原案」、
単独校の場合は「献立作成」より入力します。

食数設定

基本となる在籍人数を登録しておけば、変更のある場合のみ
入力すればOK。変更時は月ごとにまとめて入力可能です。

業者一括設定・発注編集

食品ごとに発注量の集計や業者・納品日等を設定
し、発注書に出力する内容を編集します。

実績入力

食品の購入金額や実績記録を登録し、報告書等
の出力を行います。

枝番設定

枝番名称を登録することで、
朝・昼・夕やアレルギー食など、
各校1日10種類まで献立作成
が可能です。

学校設定

5校まで登録でき、発注書の集計機能がついている
ため、1人の栄養士様が複数校を管理する場合や、
小規模の給食センターでもご利用いただけます。

【システム設定画面】

学校設定

学校選択: 1: 東洋市立東洋小学校

学校名: 1: 東洋市立東洋小学校

学校略称: 2: 東洋市立東洋中学校

学校区分: 小学校

学校長/園長名: 横浜 太郎

基本設定

栄養士名: 東洋 華子

所有者名: 東洋市教育委員会

都道府県名: 神奈川県

所在地: 東洋市西区高島2-10-13

消費税率: 10% 軽減税率: 2%

牛乳設定: ☒ 献立プラン/献立原案で牛乳を標準で付ける

料理区分: 和 洋 中

食品表示順: ☒ 索引番号順 ☐ 食品コード順

食物繊維合算: ☒ どちらにも合算しない

用紙サイズ: ☒ A4 ☐ A3 ☐ B4

倍率: 68% (10~200)

プリンター名: Microsoft Print to PDF

ビタミン加熱時の熱損耗

栄養価	%
レチノール	100.0
カロチン	100.0
レチノール活性当量	100.0
ビタミンD	100.0
ビタミンE	100.0
ビタミンK	100.0
ビタミンB1	100.0
ビタミンB2	100.0
ナイアシン	100.0
ナイアシン当量	100.0
ビタミンB6	100.0
ビタミンB12	100.0
葉酸	100.0
パント酸	100.0
ビタミンC	100.0

※係数で入力します
例) 損耗率=80%の場合
→20%



アレルギー食品設定

各アレルギー項目に該当する場合は、○を設定しておくこと、
献立作成等の画面や各種帳票に反映されます。
(アレルギー関連については次ページをご参照ください)

食品構成・複合食品

「豆類」「魚介類」などの食品構成は出荷時に設定済み。
パンや加工食品については、配合の内訳を登録すると、
構成食品ごとに摂取量を集計することができます。
(乾物類については水戻し後の重量も考慮可能です)

食品検索（管理コード・呼び名検索）

食品番号や一覧の他、食品名や覚えやすい略称（管理コード）でも、簡単に食品が呼び出せます。

事前の登録作業は必要ありませんので、導入後すぐに食品を使い始めることができます。

【食品マスタ画面】

単位設定

食品ごとに4つまで設定できるため、牛乳は1本、油は1缶などの単位で発注が可能です。

単価の決まっている食品について登録しておく、献立作成時に入力しなくても、1食単価の算出に反映されます。

オリジナルの食品群

すでに登録されている食品をアレンジして新しい食品として登録するなど、簡単操作で食品を増やすことができます。

追加した食品はまとめて管理しておくこともでき、食品成分表で
使用していない19群～99群には、自由に名称設定が可能です。

【食品選択一覧画面】



アレルギー関連機能

食品衛生法関連法令による28品目があらかじめ登録されています。
必要に応じて、最大100項目の設定が可能です。

【アレルギー項目マスタ画面】

コード	名称	記号	表示
1	小麦	◎	☒
2	そば	★	☒
3	卵	◎	☒
4	乳	◎	☒
5	落花生	★	☒
6	あわび	★	☒
7	いか	◇	☒
8	いくら	★	☒
9	えび	◇	☒
10	オレンジ	▲	☒
11	かに	◇	☒
12	キウイフルーツ	▲	☒
13	牛肉	★	☒
14	くるみ	★	☒
15	さけ	◇	☒
16	さば	◇	☒
17	大豆	★	☒
18	鶏肉	★	☒
19	豚肉	★	☒
20	マカダミアナッツ	★	☒
21	もも	▲	☒
22	やまいも	▲	☒
23	りんご	▲	☒
24	ゼラチン	★	☒
25	バナナ	▲	☒
26	カシューナッツ	★	☒
27	ごま	★	☒

アレルギー項目重複時の表示記号 ★

登録 終了

記号設定

アレルギー対象食品が献立に使用されている場合、各画面・帳票に記号を表示し、注意を促します。
項目ごとに任意で記号を設定することも可能です。

アレルギー項目表示

該当食品には記号を表示するだけでなく、食品名を色別に表示することで、より一層の注意を促すことが可能です。
パンや加工食品など、複数のアレルギー項目に該当する場合は、食品名にマウスポインタを当てると、項目名が確認できます。

表示チェック

今年度は対象者がいないなど、アレルギー管理が不要な項目についてはチェックを外すと、記号などの表示を行いません。
管理が必要になった場合はチェックを入れるだけで、すぐに再表示が可能です。

アレルギー項目色設定

料理名のみが並ぶ献立プラン画面・献立原案画面では、アレルギー項目ごとに料理名の表示色を設定することが可能です。

(献立作成画面など、食品名のアレルギー項目色設定と共通です)

【献立作成画面】

No	献立	料理名	単位	数量	単価	小計
1	1	ロールパン	個	1.00	42.00	42.00
2	2	★ロールパン	個	1.00	42.00	42.00
3	3	牛乳	本	1.00	39.00	39.00
4	4	★牛乳	本	1.00	39.00	39.00
5	5	煮込みハンバーグ	個	1.00	358.00	358.00
6	6	◎小麦 ◎卵 ★鶏肉 ★豚肉	個	1.00	358.00	358.00
7	7	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
8	8	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
9	9	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
10	10	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
11	11	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
12	12	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
13	13	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
14	14	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
15	15	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
16	16	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
17	17	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
18	18	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
19	19	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
20	20	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
21	21	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
22	22	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00
23	23	◎小麦 ◎卵 ◎鶏肉 ◎豚肉	個	1.00	358.00	358.00

一人分量 合計 623.42 一人単価税込 321.16 合計金額税込 279,410.13 20,788.34

エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 23.1 g 炭水化物 48.0 g 食塩相当量 2.2 g

登録 終了

【献立プラン画面】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

アレルギー項目色設定: 1:小麦 2:そば 3:卵 4:乳 5:落花生 6:あわび 7:いか 8:いくら 9:えび 10:オレンジ 11:かに 12:キウイフルーツ 13:くるみ 14:さけ 15:さば 16:大豆 17:鶏肉 18:豚肉 19:マカダミアナッツ 20:もも 21:やまいも 22:りんご 23:ゼラチン 24:バナナ 25:カシューナッツ 26:ごま 27:アーモンド

アレルギー項目色重複時: ※表示色が設定されていない項目は「黒字」で表示されます

反映 終了



献立作成（献立原案）

「献立原案」とは、日付を持たない年月ごとの献立パターンです。
『カロリーメイク8』同士での献立配信や複数校管理を快適にサポートします。

原案再利用

献立原案からでも実施した献立からでも、
まとめて新しい献立として再利用可能。

献立実施日の設定

献立データを受け取った側で自由に
実施日を決めることができ、日付の
入れ替えも簡単です。

《 献立原案交換機能 》

同じバージョンの『カロリーメイク』同士で献立データを受け渡すための機能です。

データを受け取った側で、行事などに合わせて献立実施日を自由に設定でき、栄養士様は食数管理や発注などの業務に注力できるため、大変効率的です。

データはメール・USBメモリ・共有フォルダ等を介して配信が可能です。



栄養価表示

一人分量を変更すると、即座に
栄養価の再計算を行います。
表示する栄養素・並び順は自由に
アレンジ可能です。

一人単価

献立を登録すると、1食単価を
確認しながら献立原案の作成が
可能です。

献立原案展開

作成した原案を各学校に展開します。
小学校の分量で作成した献立原案を中学校
に展開する際などに、全体の分量を一括で
調整することができます。



献立作成①

目にやさしい色づかいや作業効率にこだわりました。
必要な食品や料理があれば、メインメニューに戻らず、その都度登録可能です。

らくらく料理作成（料理作成専用の画面もございます）

献立作成をしながら料理登録ができるため、最初にすべての料理を登録しておく必要がありません。
読み込んだ料理の食品を変更し、別の料理として登録すると簡単に料理のバリエーションを増やすことができます。

No.	料理名/食品名	単位	一人分量	使用量	業者	単価
1	ロールパン	個	40.00	870.00	西パン	42.00/個
2	★ロールパン	個	40.00	870.00	西パン	42.00/個
3	牛乳	本	206.00	870.00	牛乳屋	39.00/本
4	煮込みハンバーグ	個	60.00	870.00	東洋	48.00/個
5	ハンバーグ	個	60.00	870.00	東洋	48.00/個
6	小麦 @ 鶏肉 ★鶏肉	kg	9.40	9.40	東青果	358.00/kg
7	まいにけ(生)	kg	4.91	4.91	西青果	314.00/kg
8	ぶなしめじ(生)	kg	4.91	4.91	西青果	398.00/kg
9	三温糖	kg	1.77	1.77	神奈川	158.00/kg
10	トマト加工品(ケチャップ)	kg	3.54	3.54	神奈川	446.25/kg
11	ウスターソース	kg	1.77	1.77	神奈川	310.00/kg
12	赤ワイン	kg	7.07	7.07	横フズ	698.00/kg
13	温野菜の添え物	kg	30.00	27.34	東青果	398.00/kg
14	にんじん	kg	10.00	11.05	東青果	598.00/kg
15	アスパラガス(若菜、生)	kg	50.00	49.10	東青果	275.00/kg
16	じゃがいも	kg	30.00	29.46	東青果	358.00/kg
17	西洋かぼちゃ(果実、生)	kg	0.10	0.09	神奈川	128.00/kg
18	食塩	kg	30.00	29.46	東青果	275.00/kg
19	じゃがいも	kg	10.00	9.11	東青果	398.00/kg
20	にんじん	kg	30.00	28.20	東青果	358.00/kg
21	たまねぎ(りん茎、生)	kg	30.00	28.20	東青果	358.00/kg
22	合計	kg	623.42			
23	一人単価税込					321.16
24	合計金額税込					279,410.13
25	20,788.34					

食品名	小1	小2	小3	小4	小5	小6	小・職員	中	中・職員
一人分量	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
内容量	40.00	40.00	40.00	50.00	50.00	50.00	50.00	60.00	60.00
単価	42.00	42.00	42.00	48.00	48.00	48.00	48.00	52.00	52.00

個付設定

同じ食品でも学年ごとに異なるサイズを提供する場合、栄養計算は基準学年で行い、発注時はサイズごとに必要な数量を自動で算出します。
小学校→中学校へ献立展開した場合も、自動換算します。

金額表示

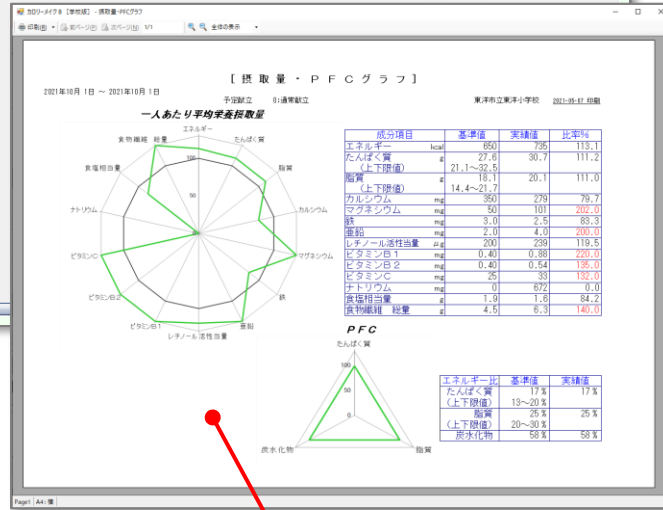
食品マスタに単価を登録しておく、食品や料理読込時に自動的に表示し、1食あたりの単価を確認しながら献立作成が可能です。

料理選択

調理形態ごとに600件の料理登録が可能です。
料理名や使用している食品名による検索など、必要な料理をスムーズに探す機能を搭載。

過去の献立再利用

過去に実施した献立から1日全体または1品のみ流用することも可能です。



各種グラフ

それぞれのグラフボタンを押すだけで、摂取量・PFCグラフや食品構成グラフを表示します。



献立作成② 献立プラン

登録済みの料理を並べるだけで1ヶ月分の献立作成が可能！
献立作成画面へ移動したり、便利機能で効率的な献立作成をサポートします。

献立再利用

献立原案からでも実施した献立からでも、
まとめて新しい献立として再利用可能。

行事メモ

あらかじめ登録した行事メモを呼び出し、献立と
見比べながら、チェックを行うことができます。

Point

【食品変換】

指定した食品を一括で別の
食品に置換または削除を行う
ことができます。
変換と同時に料理名の修正も
可能です。

料理名修正

1/5件

修正前

料理名 (ほうれん草のごま和え)

料理名かな (ほうれん草のごま和え)

↓

修正後

料理名 (小松菜のごま和え)

料理名かな (小松菜のごま和え)

実行

スキップ

キャンセル

業者・単価の一括更新

献立作成後に食品マスタへ単価や
発注業者の設定を行った場合でも、
まとめて反映可能です。

Point

【献立入替】

画面から入替対象をクリックするだけ！
1日単位または料理単位で、視覚的に
解りやすく入れ替えることができます。

Point

【料理変換】

指定した料理を一括で別の料理に
置換ができます。



発注処理 ※学校版のみ

一般物資（日々使い切る生鮮品）と、一括物資（期間でまとめて発注する食品）を分けて管理すると、集計作業が効率的です。

業者選択

「未設定」を選択して読み込むと、発注漏れのチェックにもなります。

【業者一括設定】

業者一括設定画面のスクリーンショット。業者別（全業者）を選択し、日付範囲（2021/10/1 ~ 2021/10/31）を設定して、件数（568件）を確認する。下部には「登録」「選択」「終了」ボタンがある。

業者・単価設定

指定した期間内に同じ食品を何度か使用する場合、1回業者・単価を設定すれば、読み込んだ期間内の同じ食品には、自動的に同じ業者が入ります。

期間ごとに業者が変わる場合でも、発注編集で日ごとに設定する手間を大幅に軽減します。

発注量集計

発注量をまとめる範囲を選択し、ボタンをクリックするだけで、発注量を集計します。一括物資については、データ読込時に自動集計も可能です。（最大60日まで読込可能）

【一般物資発注編集】

日々の食品をチェックしやすいよう、実施日順に表示します。

一般物資発注編集画面のスクリーンショット。実施日順に表示された注文リスト。発注量（単位）と単価（円）が確認できる。下部には「食品追加」「発注するめ」「発注量集計」「発注量集計の解除」「登録」「選択」「終了」ボタンがある。

発注量の再計算

発注編集後に献立が変更された場合、変更があった食品のみ編集し直せばOK！

編集済の行は色が付くので、一目瞭然。

発注単位

食品マスタに設定されている発注単位から、量に応じて変更することも可能です。

【一括物資発注編集】

発注量の集計を行いやすいよう、食品順に表示します。

一括物資発注編集画面のスクリーンショット。食品順に表示された注文リスト。発注量（単位）と単価（円）が確認できる。下部には「食品追加」「発注するめ」「発注量集計」「発注量集計の解除」「登録」「選択」「終了」ボタンがある。



出力栄養価設定

帳票ごとに出力する栄養価や並び順を自由に
選択し、登録しておくことができます。

【例】 予定献立表／実績献立表

カリー・メイク【学校版】 - 献立表（予定・実績）

学 校 1: 東洋市立東洋小学校

枝 番 0: 通常献立

日 付 2021年10月1日 金曜 ~ 2021年10月31日 日曜
(令和3年) 献立一覧▼ (令和3年) 献立一覧▼

種 別 ☐ 予定献立 ☒ 実績献立

残食量 ☒ 加味する ☐ 加味しない

用 紙 ☒ A4 ☐ A3 ☐ B4 68% (10~200)

出力栄養価
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
カルシウム
マグネシウム
鉄
亜鉛
レゾール 活性当量
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンC
食物繊維 総量
食塩相当量

出力栄養価設定

出力アレルギー設定

押印欄設定

EXCEL出力

印刷実行

画面確認

終了

出力栄養価設定

栄養関連帳票については、出力する栄養価や並び順を選択することが可能です。

[illegible]

押印欄設定

帳票ごとに最大4つまで設定可能です。
役職名も登録することができます。

カリメックス【学校版】 - 押印権設定
ファイル(B)

帳票名 献立表(予定・実績)

☒ 学校長 ☒ 栄養教諭 ☐ ☐

 登録  終了

[illegible]

動作環境

O	S	Windows 10、 11	
C	P	U	1.4GHz以上
メ	モ	リ	2GB以上
H	D	D	空き容量10GB以上
ディスプレイ			Windows対応（1024×768）
プ リ ン タ			Windows対応（用紙サイズ A3・A4・B4）

Excelファイル出力機能を利用する場合は、Microsoft Excelが必要です。



『カロリーメイク8 学校版／ライト／ジュニア』出力帳票

下記の他、各種マスター一覧の印刷も可能です。

区分	帳 票 名 称	P	学校版	ライト	ジュニア	区分	帳 票 名 称	P	学校版	ライト	ジュニア
献立	献立原案一覧表	11	○	○	○	食数	給食人員台帳	40	○	○	○
	献立プラン一覧表	12	○	○	○	グラフ	摂取量／PFCグラフ	41	○	○	○
	月間献立表 ※1	13	○	○	○		食品構成グラフ	42	○	○	○
	配布用献立表（縦型／横型／料理毎明細） ※2	14-19	○	○	—	月間帳票	月間栄養価一覧表 ※3	43	○	○	—
	アレルギー対象食品使用献立一覧表	20-21	○	○	○		月間摂取量一覧表	44	○	○	—
	アレルギー用除去チェック表	22	○	○	○		月間支出金額表	45	○	○	—
	献立表（予定・実績）	23-24	○	○	○		月間使用食品集計表	46	○	○	—
	献立一覧表 ※3	25	○	○	○		月間栄養報告書 ※6	47	○	○	○
指示	調理室手配表（明細数 55行/70行） ※4	26-27	○	○	○	週報	学校給食栄養報告書（様式1）	48	○	○	—
	作業工程表	28	○	○	○		学校給食栄養報告書（様式2）	49-53	○	○	—
記録表	保存食日誌（縦型／横型）	29-30	○	○	○	年次帳票	年間栄養価一覧表	54	○	○	—
	検食簿	31	○	○	○		年間摂取量一覧表	55	○	○	—
	給食日誌	32	○	○	○		年間支出金額表	56	○	○	—
	ビジュアル献立表	33	○	○	○		年間使用食品推移表	57	○	○	—
発注	発注書（合計／明細）	34-35	○	—	—	料理	料理一覧	58	○	○	○
	食品検収表（納品日順／業者順） ※5	36-37	○	—	—		料理詳細	59	○	○	○
	業者別発注一覧表	38	○	—	—		料理レシピ	60	○	○	○
	業者別支払表	39	○	—	—						

※1…土日を表示する様式も出力可能です。

※2…3つの基礎食品群／6つの基礎食品群（縦型・料理毎明細はいずれにも該当しない「その他」も出力可能）および料理名・食品名のひらがな表記などを選択することが可能です。

※3…選択した学年に応じた栄養価の出力も可能です。

※4…出力項目について「使用量（廃棄込）」「純使用量（廃棄なし）」のいずれかを選択します。

※5…出力項目について「使用日」「納品時間」のいずれかを選択します。また、規格欄の印字有無を選択することができます。

※6…栄養素24項目の出力が可能な様式もございます。

[献 立 原 案 一 覧 表]

学校長	栄養教諭

2021年10月 0:通常献立

2021-09-03 印刷

No	料理1	料理2	料理3	料理4	料理5	料理6	料理7								
1	ポークカレー	牛乳	大根サラダ	枝豆	果物(バナナ)										
2	麦ご飯	牛乳	麻婆豆腐	中華サラダ	果物(かき)										
3	五穀米	牛乳	鮭の塩焼き	モロヘイヤのマヨネーズ和え	豚汁										
4	五目ごはん	牛乳	鶏の照り焼き	ごま和え	味噌汁(にんじん・まいたけ)										
5	みそラーメン	牛乳	焼きぎょうざ	ワカメサラダ	ぶどうゼリー										
6	麦ご飯	牛乳	わかさぎカレーフライ	新じゃがいもの煮つけ	味噌汁										
7	はいがご飯	牛乳	八宝菜	パンサンスー	中華風わかめスープ										
8	揚げパン	牛乳	野菜スープ	カントリーサラダ	果物(なし)										
9	けんちんうどん	牛乳	丸パン (小)	レバーのかりんとう揚げ	和風サラダ										
10	ロールパン	牛乳	煮込みハンバーグ	温野菜の添え物	コンソメスープ	ごま豆乳アイス									
11	ご飯	カルシウムふりかけ(のりたまゴ)	牛乳	すき焼き風煮	五目きんぴら										
12	ピラフ	牛乳	チリコンカーン	チョップドサラダ											
13	ひじきごはん	牛乳	きすのゴマ揚げ	鶏肉と大根の煮物	キャベツのさっぱり和え	果物(りんご)									
14	はいがご飯	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め	大根サラダ	わかめスープ										
15	わかめご飯	牛乳	かじきの竜田揚げ	からしあえ	かきたま汁										
16	スパゲティナポリタン	牛乳	フレンチサラダ	果物(ぶどう)											
17	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼き	地元野菜のごま和え	味噌汁(大根・油揚げ)										
18	食パン	牛乳	いちごジャム	ホワイトシチュー	ウインナー	コールスローサラダ	果物(キウイフルーツ)								
19	親子丼	大豆の磯煮	すまし汁(はんぺん・わかめ)	ヨーグルトドリンク											
20	ロールパン	牛乳	サケのホイル焼き	こふきいも	ミネストローネ	果物(みかん)									
21	はいがご飯	牛乳	鶏の唐揚げ	わかめの酢の物	豆乳野菜スープ	カスタードプリン									
一ヶ月平均 主要栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	633 kcal	29.0 g	21.0 g	89.0 g	786 mg	367 mg	98 mg	2.7 mg	3.3 mg	475 μg	0.41 mg	0.60 mg	34 mg	6.7 g	1.9 g

[献 立 プ ラ ン ー 覧 表]

2021年10月 0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日付 日 曜	料理1	料理2	料理3	料理4	料理5	料理6	料理7										
1 金	ポークカレー	牛乳	大根サラダ	枝豆	果物(バナナ)												
4 月	麦ご飯	牛乳	麻婆豆腐	中華サラダ	果物(かき)												
5 火	五穀米	牛乳	鮭の塩焼き	モロヘイヤのマヨネーズ和え	豚汁												
6 水	五目ごはん	牛乳	鶏の照り焼き	ごま和え	味噌汁(にんじん・まいたけ)												
7 木	みそラーメン	牛乳	焼きぎょうざ	ワカメサラダ	ぶどうゼリー												
8 金	麦ご飯	牛乳	わかさぎカレーフライ	新じゃがいもの煮つけ	味噌汁												
12 火	はいがご飯	牛乳	八宝菜	パンサンスー	中華風わかめスープ												
13 水	揚げパン	牛乳	野菜スープ	カントリーサラダ	果物(なし)												
14 木	けんちんうどん	牛乳	丸パン(小)	レバーのかりんとう揚げ	和風サラダ												
15 金	ロールパン	牛乳	煮込みハンバーグ	温野菜の添え物	コンソメスープ	ごま豆乳アイス											
18 月	ご飯	カルシウムふりかけ(のりたまゴ)	牛乳	すき焼き風煮	五目きんぴら												
19 火	ピラフ	牛乳	チリコンカーン	チョップドサラダ													
20 水	ひじきごはん	牛乳	きすのゴマ揚げ	鶏肉と大根の煮物	キャベツのさっぱり和え	果物(りんご)											
21 木	はいがご飯	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め	大根サラダ	わかめスープ												
22 金	わかめご飯	牛乳	かじきの竜田揚げ	からしあえ	かきたま汁												
25 月	スパゲティナポリタン	牛乳	フレンチサラダ	果物(ぶどう)													
26 火	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼き	地元野菜のごま和え	味噌汁(大根・油揚げ)												
27 水	食パン	牛乳	いちごジャム	ホワイトシチュー	ウインナー	コールスローサラダ	果物(キウイフルーツ)										
28 木	親子丼	大豆の磯煮	すまし汁(はんぺん・わかめ)	ヨーグルトドリンク													
29 金	ロールパン	牛乳	サケのホイル焼き	こふきいも	ミネストローネ	果物(みかん)											
30 土	はいがご飯	牛乳	鶏の唐揚げ	わかめの酢の物	豆乳野菜スープ	カスタードプリン											
一ヶ月平均 主要栄養価		エネルギー 633 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 21.0 g	炭水化物 89.0 g	ナトリウム 786 mg	カルシウム 367 mg	マグネシウム 98 mg	鉄 2.7 mg	亜鉛 3.3 mg	ビタミンA 475 μg	ビタミンB1 0.41 mg	ビタミンB2 0.60 mg	ビタミンC 34 mg	食物繊維総量 6.7 g	食塩相当量 1.9 g	

[月 間 献 立 表]

2021年10月

0:通常献立

予定献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

月	火	水	木	金 1日
				ポークカレー 牛乳 大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)
				エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
4日	5日	6日	7日	8日
麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(かき)	五穀米 牛乳 鮭の塩焼き モロヘイヤのマヨネーズ和え 豚汁	五目ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ワカメサラダ ぶどうゼリー	麦ご飯 牛乳 わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁
エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
	12日	13日	14日	15日
	はいがご飯 牛乳 八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ	揚げパン 牛乳 野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)	けんちんうどん 牛乳 丸パン(小) レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ	ロールパン 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 カルシウムふりかけ(のりタマゴ) 牛乳 すき焼き風煮 五目きんぴら	ピラフ 牛乳 チリコンカン チョップドサラダ	ひじきごはん 牛乳 きすのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え 果物(りんご)	はいがご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	わかめご飯 牛乳 かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁
エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
25日	26日	27日	28日	29日
スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ 果物(ぶどう)	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	食パン 牛乳 いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー コールスローサラダ・果物(キウイフルーツ)	親子丼 大豆の磯煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ヨーグルトドリンク	ロールパン 牛乳 サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ 果物(みかん)
エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g

[配布用献立表]

2021年10月

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エビ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ポークカレー	○	大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)	★豚肉、◎牛乳、★ハム	米、◎小麦粉、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、▲バナナ	735 kcal 30.7 g 20.1 g 1.6 g
4 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 果物(かき)	◎牛乳、★豚ひき肉、★米みそ、★豆腐、◇いか、★焼き豚、◎たまご	米、大麦、米ぬか油、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、葉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かき	646 kcal 27.4 g 20.5 g 1.6 g
5 火	五穀米	○	鮭の塩焼き モロヘイヤのマヨネーズ和え 豚汁	◎牛乳、◇さけ、★豚肉、★油揚げ、★豆腐、◇かつおぶし、★米みそ	米、雑穀、◎マヨネーズ、さといも、こんにゃく	モロヘイヤ、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	624 kcal 36.7 g 18.2 g 1.9 g
6 水	五目ごはん	○	鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)	★油揚げ、◎牛乳、★鶏肉、★米みそ、◇かつおぶし	米、★ごま、上白糖	しいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、ほうれんそう、もやし、まいたけ	621 kcal 28.3 g 21.2 g 1.9 g
7 木	みそラーメン	○	焼きぎょうざ ワカメサラダ ぶどうゼリー	★豚肉、★甘みそ、◎牛乳、ぎょうざ、わかめ	◎中華めん、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ぶどうゼリー	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、スイートコーン	621 kcal 28.4 g 17.4 g 1.8 g
8 金	麦ご飯	○	わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁	◎牛乳、◎わかさぎカレーフライ、★鶏肉、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、大麦、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、こまつな	626 kcal 27.0 g 20.9 g 1.5 g
12 火	はいがご飯	○	八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、◇いか、◎うずら卵、★ハム、わかめ	米、はいが米、片栗粉、春雨、上白糖、★ごま油、★ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな	630 kcal 25.0 g 22.1 g 2.1 g
13 水	揚げパン	○	野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)	◎牛乳、★豚肉、◎プロセスチーズ	★コッペパン、上白糖、米ぬか油、◎マカロニ、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン汁、なし	533 kcal 24.9 g 22.9 g 2.4 g
14 木	けんちんうどん 丸パン(小)	○	レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ	★豚肉、★凍り豆腐、ちくわ、◇かつおぶし、◎牛乳、★豚レバー、牛乳	◎うどん、さといも、こんにゃく、★丸パン、米ぬか油、片栗粉、◎小麦粉、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	638 kcal 35.3 g 20.0 g 2.3 g
15 金	ロールパン	○	煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス	◎牛乳、★ハンバーグ、★ベーコン、ごま豆乳アイス	★ロールパン、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、スイートコーン	607 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g
18 月	ご飯	○	カルシウムふりかけ(のリタマゴ) すき焼き風煮 五目きんぴら	★カルシウムふりかけ、◎牛乳、★牛肉、★焼き豆腐、さつまあげ	米、じゃがいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、こんにゃく	にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし	644 kcal 25.2 g 20.1 g 1.1 g
19 火	ピラフ	○	チリコンカーン チョップドサラダ	★ウインナー、◎牛乳、★大豆、ひよこまめ、★豚ひき肉、◎プロセスチーズ、◎ヨーグルト	米、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、◎マヨネーズ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、★えだまめ	661 kcal 22.9 g 23.2 g 1.6 g
20 水	ひじきごはん	○	きずのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え 果物(りんご)	ひじき、★油揚げ、◎牛乳、きず、◎たまご、★鶏肉、★凍り豆腐、わかめ	米、★ごま、◎小麦粉、米ぬか油、こんにゃく、上白糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、キャベツ、きゅうり、▲りんご	715 kcal 37.5 g 22.8 g 1.5 g
21 木	はいがご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、★生揚げ、かまぼこ、わかめ	米、はいが米、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ごま油	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、ねぎ	638 kcal 31.4 g 23.5 g 1.9 g
22 金	わかめご飯	○	かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁	わかめ、◎牛乳、めかじき、ツナ、◎たまご、◇かつおぶし	米、片栗粉、米ぬか油、★ごま油	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	662 kcal 32.5 g 24.6 g 1.9 g
25 月	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ 果物(ぶどう)	★ウインナー、◎粉チーズ、◎牛乳	◎スパゲッティ、◎バター、米ぬか油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、レタス、キャベツ、きゅうり、みかん缶詰、ぶどう	648 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
26 火	ご飯	○	いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	◎牛乳、いわし、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、◎小麦粉、米ぬか油、三温糖、★ごま、上白糖	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん	583 kcal 24.3 g 17.8 g 1.8 g
27 水	食パン	○	いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー コールスローサラダ	◎牛乳、★鶏肉、◎脱脂粉乳、◎粉チーズ、★ウインナー	★食パン、じゃがいも、マーガリン、◎小麦粉	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、スイートコーン、干しぶどう、▲キウイフルーツ	602 kcal 27.6 g 23.7 g 2.5 g
28 木	親子丼		大豆の磯煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ヨーグルトドリンク	◇さばぶし、★鶏肉、◎たまご、★大豆、ひじき、さつまあげ、★はんぺん、わかめ、◎ヨーグルトドリンク	米、上白糖、こんにゃく、米ぬか油	しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、にんじん	681 kcal 37.7 g 17.2 g 2.4 g
29 金	ロールパン	○	サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ 果物(みかん)	◎牛乳、◇さけ、★大豆、★ベーコン、◎粉チーズ	★ロールパン、じゃがいも、◎バター、◎マカロニ	レモン、スイートコーン、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、パセリ、みかん	509 kcal 31.1 g 17.1 g 2.2 g
30 土	はいがご飯	○	鶏の唐揚げ わかめの酢の物 豆乳野菜スープ カスタードプリン	◎牛乳、★鶏肉、わかめ、しらす、★ベーコン、★豆乳	米、はいが米、片栗粉、◎小麦粉、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、★カスタードプリン	しょうが、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	661 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[配布用献立表]

2021年10月

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ポークカレー	○	大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)	★豚肉、◎牛乳、★ハム	米、◎小麦粉、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、▲バナナ	塩、こしょう、★カレールー、米酢	735 kcal 30.7 g 20.1 g 1.6 g
4 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 果物(かき)	◎牛乳、★豚ひき肉、★米みそ、★豆腐、◇いか、★焼き豚、◎たまご	米、大麦、米ぬか油、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、葉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かき	塩、こしょう、★鶏がらだし、酒、★しょうゆ、米酢、からし	646 kcal 27.4 g 20.5 g 1.6 g
5 火	五穀米	○	鮭の塩焼き モロヘイヤのマヨネーズ和え 豚汁	◎牛乳、◇さけ、★豚肉、★油揚げ、★豆腐、◇かつおぶし、★米みそ	米、雑穀、◎マヨネーズ、さといも、こんにゃく	モロヘイヤ、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	塩、★しょうゆ、こしょう	624 kcal 36.7 g 18.2 g 1.9 g
6 水	五目ごはん	○	鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)	★油揚げ、◎牛乳、★鶏肉、★米みそ、◇かつおぶし	米、★ごま、上白糖	しいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、ほうれんそう、もやし、まいたけ	★しょうゆ、みりん、酒	621 kcal 28.3 g 21.2 g 1.9 g
7 木	みそラーメン	○	焼きぎょうざ ワカメサラダ ぶどうゼリー	★豚肉、★甘みそ、◎牛乳、ぎょうざ、わかめ	◎中華めん、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ぶどうゼリー	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、スイートコーン	★鶏がらだし、酒、★しょうゆ、米酢	621 kcal 28.4 g 17.4 g 1.8 g
8 金	麦ご飯	○	わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁	◎牛乳、◎わかさぎカレーフライ、★鶏肉、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、大麦、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、こまつな	★しょうゆ	626 kcal 27.0 g 20.9 g 1.5 g
12 火	はいがご飯	○	八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、◇いか、◎うずら卵、★ハム、わかめ	米、はいが米、片栗粉、春雨、上白糖、★ごま油、★ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな	★しょうゆ、塩、こしょう、酒、★中華だし、米酢	630 kcal 25.0 g 22.1 g 2.1 g
13 水	揚げパン	○	野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)	◎牛乳、★豚肉、◎プロセスチーズ	★コッペパン、上白糖、米ぬか油、◎マカロニ、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン汁、なし	塩、こしょう、★ブイヨン、米酢、こしょう	533 kcal 24.9 g 22.9 g 2.4 g
14 木	けんちんうどん 丸パン(小)	○	レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ	★豚肉、★凍り豆腐、ちくわ、◇かつおぶし、◎牛乳、★豚レバー、牛乳	◎うどん、さといも、こんにゃく、★丸パン、米ぬか油、片栗粉、◎小麦粉、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	★しょうゆ、酒、カレー粉、米酢、こしょう	638 kcal 35.3 g 20.0 g 2.3 g
15 金	ロールパン	○	煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス	◎牛乳、★ハンバーグ、★ベーコン、ごま豆乳アイス	★ロールパン、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、スイートコーン	ケチャップ、ソース、赤ワイン、塩、パセリ、★ブイヨン、こ	607 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g
18 月	ご飯	○	カルシウムふりかけ(のりたまご) すき焼き風煮 五目きんぴら	★かき、◎牛乳、★牛肉、★焼き豆腐、さつまあげ	米、じゃがいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、こんにゃく	にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし	★しょうゆ、酒	644 kcal 25.2 g 20.1 g 1.1 g
19 火	ピラフ	○	チリコンカーン チョップドサラダ	★ウインナー、◎牛乳、★大豆、ひよこまめ、★豚ひき肉、◎プロセスチーズ、◎ヨーグルト	米、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、◎マヨネーズ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、★えだまめ	★ブイヨン、カレー粉、チリソース、ナツメグ、ケチャップ	661 kcal 22.9 g 23.2 g 1.6 g
20 水	ひじきごはん	○	きすのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え 果物(りんご)	ひじき、★油揚げ、◎牛乳、きす、◎たまご、★鶏肉、★凍り豆腐、わかめ	米、★ごま、◎小麦粉、米ぬか油、こんにゃく、上白糖	にんじん、ごぼう、さいいんげん、だいこん、キャベツ、きゅうり、▲りんご	★しょうゆ、みりん、塩、酒、米酢	715 kcal 37.5 g 22.8 g 1.5 g
21 木	はいがご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、★生揚げ、かまぼこ、わかめ	米、はいが米、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ごま油	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、ねぎ	★しょうゆ、酒、とうがらし、米酢、塩、★中華だし、こしょう	638 kcal 31.4 g 23.5 g 1.9 g
22 金	わかめご飯	○	かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁	わかめ、◎牛乳、めかじき、ツナ、◎たまご、◇かつおぶし	米、片栗粉、米ぬか油、★ごま油	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	塩、酒、★しょうゆ、米酢、からし	662 kcal 32.5 g 24.6 g 1.9 g
25 月	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ 果物(ぶどう)	★ウインナー、◎粉チーズ、◎牛乳	◎スパゲッティ、◎バター、米ぬか油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、レタス、キャベツ、きゅうり、みかん缶詰、ぶどう	ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、★ブイヨン、こ	648 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
26 火	ご飯	○	いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	◎牛乳、いわし、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、◎小麦粉、米ぬか油、三温糖、★ごま、上白糖	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん	★しょうゆ、酒、みりん	583 kcal 24.3 g 17.8 g 1.8 g
27 水	食パン	○	いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー コールスローサラダ	◎牛乳、★鶏肉、◎脱脂粉乳、◎粉チーズ、★ウインナー	★食パン、じゃがいも、マーガリン、◎小麦粉	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、スイートコーン、干しぶどう、▲キウイフルーツ	塩、こしょう、★ブイヨン、米酢	602 kcal 27.6 g 23.7 g 2.5 g
28 木	親子丼		大豆の燉煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ヨーグルトドリンク	◇さばぶし、★鶏肉、◎たまご、★大豆、ひじき、さつまあげ、★はんぺん、わかめ、◎ヨーグルトドリンク	米、上白糖、こんにゃく、米ぬか油	しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、にんじん	酒、みりん、★しょうゆ	681 kcal 37.7 g 17.2 g 2.4 g
29 金	ロールパン	○	サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ 果物(みかん)	◎牛乳、◇さけ、★大豆、★ベーコン、◎粉チーズ	★ロールパン、じゃがいも、◎バター、◎マカロニ	レモン、スイートコーン、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、パセリ、みかん	塩、こしょう、パセリ、★ブイヨン	509 kcal 31.1 g 17.1 g 2.2 g
30 土	はいがご飯	○	鶏の唐揚げ わかめの酢の物 豆乳野菜スープ カスタードプリン	◎牛乳、★鶏肉、わかめ、しらす、★ベーコン、★豆乳	米、はいが米、片栗粉、◎小麦粉、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、★カスタードプリン	しょうが、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	★しょうゆ、塩、こしょう、白ワイン、ガーリックパウダー、米酢	661 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[配布用献立表]

2021年10月

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	ぼーくかれー	○	だいこんさらだえだまめばな	ぶたにく、ぎゅうにゅう、はむ	こめ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、れたす、えだまめ、ばな	735 kcal 30.7 g 20.1 g 1.6 g
4月	むぎごはん	○	まーぼーどうふちゅうかさらかき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、いか、やきぶた、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、きやべつ、きゅうり、かき	646 kcal 27.4 g 20.5 g 1.6 g
5火	ごこくまい	○	さけのしおやきもろへいやまよゆねーずあえとんじる	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、みそ	こめ、ざっこく、まよねーず、さといも、こんにやく	もろへいや、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	624 kcal 36.7 g 18.2 g 1.9 g
6水	ごもくごはん	○	とりのてりやきごまあえみそしる(にんじん・まいたけ)	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、かつおぶし	こめ、ごま、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、ほうれんそう、もやし、まいたけ	621 kcal 28.3 g 21.2 g 1.9 g
7木	みそらーめん	○	ぎょうざわかめさらだぶどうぜりー	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ぎょうざ、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま、ぶどうぜりー	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、とうもろこし	621 kcal 28.4 g 17.4 g 1.8 g
8金	むぎごはん	○	わかさぎかれーふらいしんじゃがのにつけみそしる	ぎゅうにゅう、わかさぎかれーふらい、とりにく、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、こまつな	626 kcal 27.0 g 20.9 g 1.5 g
12火	はいがごはん	○	はっほうさいばんさんすーちゅうかふうわかめすーぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、うずらたまご、はむ、わかめ	こめ、はいがまい、かたくりこ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、ねぎ、しょうが、きやべつ、きゅうり、こまつな	630 kcal 25.0 g 22.1 g 2.1 g
13水	あげぼん	○	やさいすーぶかんとりーさらだなし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちーず	こっぺぼん、さとう、あぶら、まかろに、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、ばせり、きゅうり、きやべつ、だいこん、れもん、なし	533 kcal 24.9 g 22.9 g 2.4 g
14木	けんちんうどんまるばん	○	れぼーのかりんとうあげわふうさらだ	ぶたにく、こおりどうふ、ちくわ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ぶたれぼー、ぎゅうにゅう	うどん、さといも、こんにやく、まるばん、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、きやべつ、きゅうり	638 kcal 35.3 g 20.0 g 2.3 g
15金	ろーるぼん	○	にこみはんばーぐおんやさいのそえものこんそめすーぶごまとうにゅうあいす	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ペーこん、ごまとうにゅうあいす	ろーるぼん、さとう、じゃがいも	たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、あすばらがす、かぼちゃ、きやべつ、とうもろこし	607 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g
18月	ごはん	○	ふりかけ(のりたまご)すきやきぶうにこもくきんぴら	ふりかけ、ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、やきどうふ、さつまあげ	こめ、じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、こんにやく	にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし	644 kcal 25.2 g 20.1 g 1.1 g
19火	びらふ	○	ちりこんかーんちよぶどさらだ	ういんなー、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、ぶたにく、ちーず、よーぐる	こめ、おりーぶあぶら、じゃがいも、あぶら、まよねーず	にんじん、びーまん、たまねぎ、れたす、きゅうり、びーまん、えだまめ	661 kcal 22.9 g 23.2 g 1.6 g
20水	ひじきごはん	○	きすのごまあげとりにくたけのこにのめきやべつのさっぱりあえりんご	ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、きす、たまご、とりにく、こおりどうふ、わかめ	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら、こんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、きやべつ、きゅうり、りんご	715 kcal 37.5 g 22.8 g 1.5 g
21木	はいがごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいためだいこんさらだわかめすーぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、かまぼこ、わかめ	こめ、はいがまい、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、びーまん、きやべつ、にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、れたす、えだまめ、ねぎ	638 kcal 31.4 g 23.5 g 1.9 g
22金	わかめごはん	○	かじきのたつたあげからしあえかきたまじる	わかめ、ぎゅうにゅう、めかじき、つな、たまご、かつおぶし	こめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	662 kcal 32.5 g 24.6 g 1.9 g
25月	すばげっていなぼりたん	○	ふれんちさらだぶどう	ういんなー、ちーず、ぎゅうにゅう	すばげってい、ばたー、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、まつしゅる一む、びーまん、にんにく、しょうが、れたす、きやべつ、きゅうり、みかん、ぶどう	648 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
26火	ごはん	○	いわしのかばやきじもとやさいのごまあえみそしる(だいこん・あぶらあげ)	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、さとう	しょうが、こまつな、にんじん、きやべつ、だいこん	583 kcal 24.3 g 17.8 g 1.8 g
27水	しょくぼん	○	いちごじゃむほわいとしちゅうーういんなーこーるすーさらだ	ぎゅうにゅう、とりにく、すきみみるく、ちーず、ういんなー	しょくぼん、じゃがいも、まーがりん、こむぎこ	いちごじゃむ、にんじん、たまねぎ、まつしゅる一む、ばせり、きやべつ、とうもろこし、ほしぶどう、きういふー	602 kcal 27.6 g 23.7 g 2.5 g
28木	おやこどん		だいずのいそにすましじる(はんぺん・わかめ)よーぐるとどりんく	さばぶし、とりにく、たまご、だいず、ひじき、さつまあげ、はんぺん、わかめ、よーぐるとどりんく	こめ、さとう、こんにやく、あぶら	しいたけ、たまねぎ、ぐりんびーず、ごぼう、にんじん	681 kcal 37.7 g 17.2 g 2.4 g
29金	ろーるぼん	○	さけのほいるやきこふきいもみねすーろーねみかん	ぎゅうにゅう、さけ、だいず、ペーこん、ちーず	ろーるぼん、じゃがいも、ばたー、まかろに	れもん、とうもろこし、まつしゅる一む、にんじん、たまねぎ、せろり、にんにく、とまと、ばせり、みかん	509 kcal 31.1 g 17.1 g 2.2 g
30土	はいがごはん	○	とりのからあげわかめのすのものとうにゅうやさいすーぶかすたーどぶりん	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、しらこ、ペーこん、とうにゅう	こめ、はいがまい、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも、ぶりに	しょうが、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きやべつ、ばせり	661 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g

[配布用献立表]

2021年10月

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 金	ポークカレー	○	大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)	★豚肉、★ハム	◎牛乳	米、◎小麦粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油	にんじん たまねぎ、にんにく、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、▲バナナ	735 kcal 30.7 g 20.1 g 1.6 g	
4 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 果物(かき)	★豚ひき肉、★米みそ、★豆腐、◇いか、★焼き豚、◎たまご	◎牛乳	米、大麦、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	米ぬか油	葉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、か	646 kcal 27.4 g 20.5 g 1.6 g	
5 火	五穀米	○	鮭の塩焼き モロヘイヤのマヨネーズ和え 豚汁	◇さけ、★豚肉、★油揚げ、★豆腐、◇かつおぶし、★米みそ	◎牛乳	米、雑穀、さといも、こんにゃく	◎マヨネーズ	モロヘイヤ、にんじん	624 kcal 36.7 g 18.2 g 1.9 g	
6 水	五目ごはん	○	鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)	★油揚げ、★鶏肉、★米みそ、◇かつおぶし	◎牛乳	米、上白糖	★ごま	にんじん、ほうれんそう	621 kcal 28.3 g 21.2 g 1.9 g	
7 木	みそラーメン	○	焼きぎょうざ ワカメサラダ ぶどうゼリー	★豚肉、★甘みそ、ぎょうざ	◎牛乳、わかめ	◎中華めん、三温糖、★ぶどうゼリー	米ぬか油、★ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、きゅうり、スイートコーン	621 kcal 28.4 g 17.4 g 1.8 g
8 金	麦ご飯	○	わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁	★鶏肉、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	◎牛乳、◎わかさぎカレーフライ	米、大麦、じゃがいも、三温糖	米ぬか油	にんじん、さやえんどう、こまつな	たけのこ、しいたけ	626 kcal 27.0 g 20.9 g 1.5 g
12 火	はいがご飯	○	八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ	★豚肉、◇いか、◎うずら卵、★ハム	◎牛乳、わかめ	米、はいが米、片栗粉、春雨、上白糖	★ごま油、★ごま	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	はくさい、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅう	630 kcal 25.0 g 22.1 g 2.1 g
13 水	揚げパン	○	野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)	★豚肉	◎牛乳、◎プロセスチーズ	★コッペパン、上白糖、◎マカロニ、じゃがいも、三温糖	米ぬか油	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン汁、なし	533 kcal 24.9 g 22.9 g 2.4 g
14 木	けんちんうどん 丸パン(小)	○	レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ	★豚肉、★凍り豆腐、ちくわ、◇かつおぶし、★豚レバー	◎牛乳、牛乳	◎うどん、さといも、こんにゃく、★丸パン、片栗粉、◎小麦粉、三温糖	米ぬか油	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	638 kcal 35.3 g 20.0 g 2.3 g
15 金	ロールパン	○	煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス	★ハンバーグ、★ベーコン、ごま豆乳アイス	◎牛乳	★ロールパン、三温糖、じゃがいも		にんじん、アスパラガス、かぼちゃ	たまねぎ、まいたけ、しめじ、キャベツ、スイートコーン	607 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g
18 月	ご飯	○	カルシウムふりかけ(のりたまご) すき焼き風煮 五目きんぴら	★かみゆふりかけ、★牛肉、★焼き豆腐、さつまあげ	◎牛乳	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、こんにゃく	米ぬか油	にんじん、とうがらし	はくさい、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん	644 kcal 25.2 g 20.1 g 1.1 g
19 火	ピラフ	○	チリコンカーン チョップドサラダ	★ウインナー、★大豆、ひよこめ、★豚ひき肉	◎牛乳、◎プロセスチーズ、◎ヨーグルト	米、じゃがいも	オリーブ油、米ぬか油、◎マヨネーズ	にんじん、ピーマン	たまねぎ、レタス、きゅうり、びーまん、★えだまめ	661 kcal 22.9 g 23.2 g 1.6 g
20 水	ひじきごはん	○	きずのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え 果物(りんご)	★油揚げ、きず、◎たまご、★鶏肉、★凍り豆腐	ひじき、◎牛乳、わかめ	米、◎小麦粉、こんにゃく、上白糖	★ごま、米ぬか油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり、▲りんご	715 kcal 37.5 g 22.8 g 1.5 g
21 木	はいがご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	★豚肉、★生揚げ、かまぼこ	◎牛乳、わかめ	米、はいが米、三温糖	米ぬか油、★ごま、★ごま油	ピーマン、にんじん	しょうが、キャベツ、しいたけ、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、	638 kcal 31.4 g 23.5 g 1.9 g
22 金	わかめご飯	○	かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁	めかじき、ツナ、◎たまご、◇かつおぶし	わかめ、◎牛乳	米、片栗粉	米ぬか油、★ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、きゅうり	662 kcal 32.5 g 24.6 g 1.9 g
25 月	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ 果物(ぶどう)	★ウインナー	◎粉チーズ、◎牛乳	◎スパゲッティ、三温糖	◎バター、米ぬか油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、レタス、キャベツ、	648 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
26 火	ご飯	○	いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	いわし、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	◎牛乳	米、◎小麦粉、三温糖、上白糖	米ぬか油、★ごま	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん	583 kcal 24.3 g 17.8 g 1.8 g
27 水	食パン	○	いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー コールスローサラダ	★鶏肉、★ウインナー	◎牛乳、◎脱脂粉乳、◎粉チーズ	★食パン、じゃがいも、◎小麦粉	マーガリン	にんじん、パセリ	いちごジャム、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、スイートコーン、	602 kcal 27.6 g 23.7 g 2.5 g
28 木	親子丼		大豆の磯煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ヨーグルトドリンク	◇さばぶし、★鶏肉、◎たまご、★大豆、さつまあげ、★はんぺん	ひじき、わかめ、◎ヨーグルトドリンク	米、上白糖、こんにゃく	米ぬか油	にんじん	しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう	681 kcal 37.7 g 17.2 g 2.4 g
29 金	ロールパン	○	サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ 果物(みかん)	◇さけ、★大豆、★ベーコン	◎牛乳、◎粉チーズ	★ロールパン、じゃがいも、◎マカロニ	◎バター	にんじん、トマト缶、パセリ	レモン、スイートコーン、マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、にんにく、	509 kcal 31.1 g 17.1 g 2.2 g
30 土	はいがご飯	○	鶏の唐揚げ わかめの酢の物 豆乳野菜スープ カスタードプリン	★鶏肉、★ベーコン、★豆乳	◎牛乳、わかめ、しらす	米、はいが米、片栗粉、◎小麦粉、上白糖、じゃがいも、★カスタードプリン	米ぬか油	にんじん、パセリ	しょうが、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	661 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[配布用献立表]

2021年10月

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ポークカレー 牛乳 大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)	★豚肉、◎牛乳、★ハム	米、◎小麦粉、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、▲バナナ	735 kcal 30.7 g 20.1 g 1.6 g	21 木	はいがご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、★生揚げ、かまぼこ、わかめ	米、はいが米、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ごま油	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、レタス、★えだまめ、ねぎ	638 kcal 31.4 g 23.5 g 1.9 g
4 月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(かき)	◎牛乳、★豚ひき肉、★米みそ、★豆腐、◇いか、★焼き豚、◎たまご	米、大麦、米ぬか油、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、菜ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かき	646 kcal 27.4 g 20.5 g 1.6 g	22 金	わかめご飯 牛乳 かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁	わかめ、◎牛乳、めかじき、ツナ、◎たまご、◇かつおぶし	米、片栗粉、米ぬか油、★ごま油	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	662 kcal 32.5 g 24.6 g 1.9 g
5 火	五穀米 牛乳 鮭の塩焼き モロヘイヤのマヨネーズ和え 豚汁	◎牛乳、◇さけ、★豚肉、★油揚げ、★豆腐、◇かつおぶし、★米みそ	米、雑穀、◎マヨネーズ、さといも、こんにゃく	モロヘイヤ、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	624 kcal 36.7 g 18.2 g 1.9 g	25 月	スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ 果物(ぶどう)	★ウインナー、◎粉チーズ、◎牛乳	◎スパゲッティ、◎バター、米ぬか油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、レタス、キャベツ、きゅうり、みかん、缶詰、ぶどう	648 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
6 水	五目ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)	★油揚げ、◎牛乳、★鶏肉、★米みそ、◇かつおぶし	米、★ごま、上白糖	しいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、ほうれんそう、もやし、まいたけ	621 kcal 28.3 g 21.2 g 1.9 g	26 火	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	◎牛乳、いわし、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、◎小麦粉、米ぬか油、三温糖、★ごま、上白糖	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん	583 kcal 24.3 g 17.8 g 1.8 g
7 木	みそラーメン 牛乳 焼ききょうざ ワカメサラダ ぶどうゼリー	★豚肉、★甘みそ、◎牛乳、ぎょうざ、わかめ	◎中華めん、米ぬか油、三温糖、★ごま、★ぶどうゼリー	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、スイートコーン	621 kcal 28.4 g 17.4 g 1.8 g	27 水	食パン 牛乳 いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー	◎牛乳、★鶏肉、◎脱脂粉乳、◎粉チーズ、★ウインナー	★食パン、じゃがいも、マーガリン、◎小麦粉	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、スイートコーン、干しぶどう、▲キウイフルーツ	602 kcal 27.6 g 23.7 g 2.5 g
8 金	麦ご飯 牛乳 わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁	◎牛乳、◎わかさぎカレーフライ、★鶏肉、★油揚げ、★米みそ、◇かつおぶし	米、大麦、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、こまつな	626 kcal 27.0 g 20.9 g 1.5 g	28 木	親子丼 大豆の磯煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ヨーグルトドリンク	◇さばぶし、★鶏肉、◎たまご、★大豆、ひじき、さつまあげ、★はんぺん、わかめ、◎ヨーグルトドリンク	米、上白糖、こんにゃく、米ぬか油	しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、にんじん	681 kcal 37.7 g 17.2 g 2.4 g
12 火	はいがご飯 牛乳 八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ	◎牛乳、★豚肉、◇いか、◎うずら卵、★ハム、わかめ	米、はいが米、片栗粉、春雨、上白糖、★ごま油、★ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな	630 kcal 25.0 g 22.1 g 2.1 g	29 金	ロールパン 牛乳 サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ	◎牛乳、◇さけ、★大豆、★ベーコン、◎粉チーズ	★ロールパン、じゃがいも、◎バター、◎マカロニ	レモン、スイートコーン、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、パセリ、みかん	509 kcal 31.1 g 17.1 g 2.2 g
13 水	揚げパン 牛乳 野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)	◎牛乳、★豚肉、◎プロセスチーズ	★コッペパン、上白糖、米ぬか油、◎マカロニ、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン汁、なし	533 kcal 24.9 g 22.9 g 2.4 g	30 土	はいがご飯 牛乳 鶏の唐揚げ わかめの酢の物 豆乳野菜スープ	◎牛乳、★鶏肉、わかめ、しらす、★ベーコン、★豆乳	米、はいが米、片栗粉、◎小麦粉、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、★カスタードプリン	しょうが、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	661 kcal 25.9 g 24.0 g 2.1 g
14 木	けんちんうどん 牛乳 丸パン(小) レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ	★豚肉、★凍り豆腐、ちくわ、◇かつおぶし、◎牛乳、★豚レバー、牛乳	◎うどん、さといも、こんにゃく、★丸パン、米ぬか油、片栗粉、◎小麦粉、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	638 kcal 35.3 g 20.0 g 2.3 g						
15 金	ロールパン 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ	◎牛乳、★ハンバーグ、★ベーコン、ごま豆乳アイス	★ロールパン、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、スイートコーン	607 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g						
18 月	ご飯 カルシウムふりかけ(のりたまご) 牛乳 すき焼き風煮 五目きんぴら	★かみゆふりかけ、◎牛乳、★牛肉、★焼き豆腐、さつまあげ	米、じゃがいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、こんにゃく	にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし	644 kcal 25.2 g 20.1 g 1.1 g						
19 火	ピラフ 牛乳 チリコンカン チョップドサラダ	★ウインナー、◎牛乳、★大豆、ひよこまめ、★豚ひき肉、◎プロセスチーズ、◎ヨーグルト	米、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、◎マヨネーズ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、レタス、きゅうり、びーまん、★えだまめ	661 kcal 22.9 g 23.2 g 1.6 g						
20 水	ひじきごはん 牛乳 きすのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え	ひじき、★油揚げ、◎牛乳、きす、◎たまご、★鶏肉、★凍り豆腐、わかめ	米、★ごま、◎小麦粉、米ぬか油、こんにゃく、上白糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、キャベツ、きゅうり、▲りんご	715 kcal 37.5 g 22.8 g 1.5 g						

※アレルギー食品には記号を表示しています

〔配布用献立表〕

2021年10月

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ポークカレー	○	★豚肉	米, ◎小麦粉, 米ぬか油, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, にんじん	735 kcal
	大根サラダ		★ハム	米ぬか油, 三温糖	だいこん, きゅうり, レタス	30.7 g
	枝豆				★えだまめ	20.1 g
	果物(バナナ)				▲バナナ	1.6 g
4 月	麦ご飯	○		米, 大麦		646 kcal
	麻婆豆腐		★豚ひき肉, ★米みそ, ★豆腐	米ぬか油, 上白糖, 片栗粉	しょうが, にんにく, ねぎ, しいたけ, たけのこ, 葉ねぎ	27.4 g
	中華サラダ		◇いか, ★焼き豚, ◎たまご	春雨, 三温糖, 米ぬか油	にんじん, キャベツ, きゅうり	20.5 g
	果物(かき)				かき	1.6 g
5 火	五穀米	○		米, 雑穀		624 kcal
	鮭の塩焼き		◇さけ			36.7 g
	モロヘイヤのマヨネーズ和え			◎マヨネーズ	モロヘイヤ, もやし	18.2 g
	豚汁		★豚肉, ★油揚げ, ★豆腐, ◇かつおぶし, ★米みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	1.9 g
6 水	五目ごはん	○	★油揚げ	米	しいたけ, にんじん, ごぼう	621 kcal
	鶏の照り焼き		★鶏肉		しょうが	28.3 g
	ごま和え			★ごま, 上白糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	21.2 g
	味噌汁(にんじん・まいたけ)		★油揚げ, ★米みそ, ◇かつおぶし		まいたけ, にんじん	1.9 g
7 木	みそラーメン	○	★豚肉, ★甘みそ	◎中華めん, 米ぬか油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, にら	621 kcal
	焼きぎょうざ		ぎょうざ			28.4 g
	ワカメサラダ		わかめ	三温糖, ★ごま	きゅうり, スイートコーン	17.4 g
	ぶどうゼリー			★ぶどうゼリー		1.8 g
8 金	麦ご飯	○		米, 大麦		626 kcal
	わかさざりカレーフライ		◎わかさざりカレーフライ	米ぬか油		27.0 g
	新じゃがいもの煮つけ		★鶏肉	じゃがいも, 米ぬか油, 三温糖	にんじん, たけのこ, さやえんどう, しいたけ	20.9 g
	味噌汁		★油揚げ, ★米みそ, ◇かつおぶし		こまつな	1.5 g
12 火	はいがご飯	○		米, はいが米		630 kcal
	八宝菜		★豚肉, ◇いか, ◎うずら卵	片栗粉	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, しいたけ, ねぎ, しょうが	25.0 g
	パンサンスー		★ハム	春雨, 上白糖, ★ごま油, ★ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり	22.1 g
	中華風わかめスープ		わかめ		にんじん, こまつな	2.1 g
13 水	揚げパン	○		★コッペパン, 上白糖, 米ぬか油		533 kcal
	野菜スープ		★豚肉	◎マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, パセリ	24.9 g
	カントリーサラダ		◎プロセスチーズ	三温糖, 米ぬか油	きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン汁	22.9 g
	果物(なし)				なし	2.4 g
14 木	けんちんうどん	○	★豚肉, ★凍り豆腐, ちくわ, ◇かつおぶし	◎うどん, さといも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	638 kcal
	丸パン(小)			★丸パン		35.3 g
	レバーのかりんとう揚げ		★豚レバー, 牛乳	米ぬか油, 片栗粉, ◎小麦粉	しょうが	20.0 g
	和風サラダ			米ぬか油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	2.3 g
15 金	ロールパン	○		★ロールパン		607 kcal
	煮込みハンバーグ		★ハンバーグ	三温糖	たまねぎ, まいたけ, しめじ	25.0 g
	温野菜の添え物			じゃがいも	にんじん, アスパラガス, かぼちゃ	23.1 g
	コンソメスープ		★ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, スイートコーン	2.2 g
	ごま豆乳アイス		ごま豆乳アイス			
18 月	ご飯	○		米		644 kcal
	カルシウムふりかけ(のり・タマゴ)		★カルシウムふりかけ			25.2 g
	すき焼き風煮		★牛肉, ★焼き豆腐	じゃがいも, しらたき, 米ぬか油, 三温糖	にんじん, はくさい, ねぎ	20.1 g
	五目きんぴら		さつまあげ	こんにゃく, 米ぬか油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, とうがらし	1.1 g

[アレルギー対象食品使用献立一覧表]

2025年12月 1日 ~ 2025年12月10日

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2025-10-22 印刷

[illegible]

○：アレルギー対象食品

△：コンタミネーション（微量混入）

2025-10-22 印刷

△：コンタミネーション（微量混入）

氏名

換算学年： 3 年

東洋市立東洋小学校 2021-09-03 印刷

2021年10月18日(月)

2021年10月19日(火)

※アレルギー食品には記号を表示しています

2021年10月15日 金曜日

予定献立 0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-10-15 印刷

[illegible]

※学年毎の単価は換算人数を使用しています

※アレルギー食品には記号を表示しています

2021年10月15日 金曜日

実績献立

0:通常献立

残食量加味

東洋市立東洋小学校

2021-10-15 印刷

献立名	ロールパン		温野菜の添え物		牛乳 コンソメスープ		煮込みハンバーグ ごま豆乳アイス		1年		2年		3年		4年		5年		6年		検査		その他		職員						合計		換算入	
	人数		単価		236.01		236.01		295.01		295.01		354.01		354.01		295.01		354.01		354.01								870		883.80			
	行 事 等																												299.69		295.01			
献立名／食品名	個付	一人分量		エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活 性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g	使用量 単位	業者	単 価 円	金 額 円												
		単位	g																				単位	円	円									
【ロールパン】				106	3.7	1.8	18.7	200	12	8	0.2	0.3	0	0.03	0.02	0	0.9	0.5																
★ ロールパン	●	1.00 個	40.00	106	3.7	1.8	18.7	200	12	8	0.2	0.3	0	0.03	0.02	0	0.9	0.5	-----	西パン	42.00	39,348.00												
【牛乳】				125	6.8	7.8	9.9	84	226	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2																
◎ 牛乳		1.00 本	205.59	125	6.8	7.8	9.9	84	226	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	870.00 本	牛乳屋	39.00	33,930.00												
【煮込みハンバーグ】				137	8.4	7.3	10.8	318	21	18	0.8	1.4	13	0.15	0.11	2	1.4	0.8																
★ ハンバーグ	●	1.00 個	60.00	118	8.0	7.3	6.0	204	17	14	0.8	1.4	11	0.14	0.09	1	0.7	0.5	-----	東洋	48.00	45,036.00												
たまねぎ(りん茎、生)			10.00	3	0.1	0.0	0.8	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	9.40 kg	東青果	358.00	3,365.20												
まいたけ(生)			5.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	4.91 kg	西青果	314.00	1,541.74												
ぶなしめじ(生)			5.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	4.91 kg	西青果	398.00	1,954.18												
三温糖			2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.77 kg	神奈川	158.00	279.66												
トマト加工品(ケチャップ)			4.00	4	0.1	0.0	1.1	48	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	3.54 kg	神奈川	446.25	1,579.73												
ウスターソース			2.00	2	0.0	0.0	0.5	66	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	1.77 kg	神奈川	310.00	548.70												
【温野菜の添え物】				64	2.0	0.2	17.9	47	16	20	0.5	0.3	315	0.09	0.07	30	6.4	0.1																
にんじん			29.66	10	0.2	0.1	2.8	8	8	3	0.1	0.1	214	0.02	0.02	2	0.8	0.0	27.34 kg	東青果	398.00	10,881.32												
アスパラガス(若茎、生)			9.89	2	0.3	0.0	0.4	0	2	1	0.1	0.0	3	0.01	0.01	1	0.2	0.0	11.05 kg	東青果	598.00	6,607.90												
じゃがいも			49.44	29	0.9	0.0	8.6	0	2	9	0.2	0.1	0	0.04	0.01	14	4.4	0.0	49.10 kg	東青果	275.00	13,502.50												
西洋かぼちゃ(果実、生)			29.66	23	0.6	0.1	6.1	0	4	7	0.1	0.1	98	0.02	0.03	13	1.0	0.0	29.46 kg	東青果	358.00	10,546.68												
食塩			0.10	0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.09 kg	神奈川	128.00	11.52												
【コンソメスープ】				63	1.9	1.9	11.0	205	16	14	0.3	0.4	84	0.07	0.04	17	3.7	0.4																
じゃがいも			29.88	18	0.5	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0	29.46 kg	東青果	275.00	8,101.50												
にんじん			9.96	3	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	9.11 kg	東青果	398.00	3,625.78												
たまねぎ(りん茎、生)			29.88	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	28.20 kg	東青果	358.00	10,095.60												
ベーコン			4.98	20	0.6	1.9	0.0	40	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1	4.42 kg	ミート	1,280.00	5,657.60												
スイートコーン(ホール)			9.96	8	0.2	0.0	1.8	21	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	8.84 kg	横フーズ	541.82	4,789.69												
パセリ(乾)			0.50	2	0.1	0.0	0.3	4	7	2	0.1	0.0	12	0.00	0.01	4	0.0	0.0	0.44 kg	神奈川	5,120.00	2,252.80												
★ 固形ビーコン			0.80	2	0.1	0.0	0.3	136	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.71 kg	神奈川	1,580.00	1,121.80												
こしょう(白、粉)			0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 kg	神奈川	4,980.00	99.60												
【ごま豆乳アイス】				100	2.0	3.8	14.3	45	66	8	0.1	0.2	13	0.02	0.08	0	0.0	0.1																
ごま豆乳アイス		1.00 個	60.00	100	2.0	3.8	14.3	45	66	8	0.1	0.2	13	0.02	0.08	0	0.0	0.1	870.00 個	牛乳屋	42.00	36,540.00												

※学年毎の単価は換算人数を使用しています

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 一 覧 表]

2025年12月 1日 ～ 2025年12月10日

予定献立 0:通常献立

換算学年：3 年

東洋市立東洋小学校 2025-03-25 印刷

月	日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g	一人 単価 円
12	1	月	ボーケカレー	236.80	492	18.5	7.1	91.5	408	26	48	1.7	2.7	146	0.60	0.15	11	4.4	1.0	173.58
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			大根サラダ	79.60	61	3.2	4.2	2.9	180	15	10	0.3	0.2	10	0.13	0.04	10	0.7	0.4	70.55
			枝豆	20.00	25	2.3	1.2	1.8	0	12	12	0.5	0.3	4	0.06	0.03	5	1.0	0.0	27.83
			果物(バナナ)	39.60	37	0.4	0.1	8.9	0	2	13	0.1	0.1	2	0.02	0.02	6	0.4	0.0	7.13
			小 計	582.00	741	31.2	20.4	115.0	672	282	104	2.6	4.1	240	0.89	0.55	34	6.5	1.6	321.21
	2	火	麦ご飯	80.00	274	5.1	0.8	61.8	1	5	19	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.9	0.0	31.34
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			麻婆豆腐	137.11	136	10.3	8.3	6.1	385	82	54	1.6	1.3	4	0.22	0.11	2	2.0	0.9	102.93
			中華サラダ	62.00	61	3.1	2.0	7.9	194	17	11	0.1	0.3	52	0.05	0.03	9	0.8	0.4	67.66
			杏仁豆腐	60.00	131	3.4	7.7	12.0	31	45	4	0.4	0.4	66	0.02	0.08	0	0.0	0.1	41.04
			小 計	545.11	728	28.7	26.6	97.7	695	376	109	2.8	4.0	200	0.44	0.55	13	3.7	1.6	285.09
	3	水	五穀米	78.00	268	5.0	0.8	60.3	1	5	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.6	0.0	30.13
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			鮭の塩焼き	60.10	74	13.4	2.5	0.1	79	8	17	0.3	0.3	7	0.09	0.13	1	0.0	0.2	88.31
			青菜の煮びたし	73.50	31	5.3	0.3	2.3	174	111	15	2.2	0.2	195	0.07	0.11	23	1.2	0.5	79.63
			果物(かき)	45.00	28	0.2	0.1	7.2	0	4	3	0.1	0.0	16	0.01	0.01	32	0.7	0.0	26.46
			小 計	462.60	527	30.7	11.5	79.8	338	355	76	3.3	2.5	296	0.32	0.58	58	2.5	0.9	266.65
	4	木	五目ごはん	90.00	270	5.9	1.7	58.6	117	17	29	0.8	1.2	36	0.07	0.06	1	2.2	0.3	42.71
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			鶏の照り焼き	65.30	119	10.2	8.5	0.6	208	4	15	0.5	1.0	24	0.06	0.10	2	0.0	0.5	45.28
			ごま和え	62.00	38	1.9	1.7	4.8	122	56	36	1.0	0.5	141	0.05	0.08	13	1.6	0.3	46.42
			味噌汁(にんじん・まいたけ)	39.50	33	2.9	1.4	2.9	255	18	13	0.4	0.3	72	0.04	0.07	1	1.2	0.6	23.77
			小 計	462.80	586	27.7	21.1	76.8	786	322	114	2.7	3.8	351	0.30	0.62	19	5.0	1.9	200.30
	5	金	みそラーメン	273.00	208	8.9	9.1	25.0	208	33	17	0.6	0.6	91	0.15	0.13	6	3.5	0.4	210.39
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			焼きぎょうざ	50.00	122	3.3	8.1	10.2	321	11	8	0.3	0.3	5	0.06	0.03	2	0.7	0.8	28.40
			ワカメサラダ	29.20	20	0.7	0.4	3.8	162	13	7	0.0	0.1	5	0.00	0.01	1	0.6	0.5	25.47
			ぶどうゼリー	60.00	48	1.3	0.1	11.9	3	5	6	0.1	0.1	2	0.04	0.01	24	0.1	0.0	30.24
			小 計	618.20	524	21.0	25.5	60.8	778	289	59	1.0	1.9	181	0.33	0.49	35	4.9	1.9	336.62
	8	月	麦ご飯	80.00	274	5.1	0.8	61.8	1	5	19	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.9	0.0	31.34
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			わかさぎカレーフライ	45.00	72	5.8	5.7	0.0	80	180	10	0.4	0.8	40	0.00	0.06	0	0.0	0.2	67.70
			新じゃがいもの煮つけ	128.50	125	6.4	5.2	17.1	194	14	23	0.5	0.6	156	0.10	0.12	23	6.9	0.5	81.79
			味噌汁	49.50	36	3.6	1.9	2.0	258	75	20	1.4	0.4	78	0.05	0.06	12	0.9	0.6	45.73
			小 計	509.00	633	27.7	21.4	90.8	617	501	93	3.0	3.8	352	0.30	0.57	37	8.7	1.5	268.68
	9	火	はいがご飯	70.00	239	4.4	0.7	54.2	1	4	19	0.6	1.0	0	0.07	0.01	0	0.4	0.0	28.33
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			八宝菜	198.93	158	10.1	9.5	10.3	345	62	30	1.0	1.4	241	0.17	0.16	17	3.0	0.8	234.62
			パンサンスー	64.00	98	2.6	4.0	13.3	208	27	13	0.4	0.3	39	0.08	0.02	12	1.1	0.5	53.11
			中華風わかめスープ	27.55	8	0.6	0.0	1.5	239	31	5	0.4	0.0	76	0.01	0.02	6	0.5	0.6	26.13
			小 計	566.48	629	24.5	22.0	89.2	877	351	88	2.4	3.5	434	0.41	0.52	37	5.0	2.1	384.31
	10	水	揚げパン	50.01	168	3.4	6.5	24.6	212	15	10	0.4	0.3	0	0.03	0.03	0	0.8	0.5	39.66
			牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	42.12
			野菜スープ	82.63	85	3.9	5.5	6.9	392	19	14	0.5	0.5	128	0.14	0.08	34	2.6	1.0	75.47
			カントリーサラダ	53.81	29	0.5	2.0	2.6	43	16	7	0.1	0.0	4	0.01	0.01	12	0.8	0.1	43.56
			果物(なし)	32.50	12	0.1	0.0	3.7	0	1	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	22.18
			小 計	424.95	420	14.7	21.8	47.7	731	278	54	1.0	1.6	210	0.27	0.43	49	4.5	1.8	222.99
			期間内の合計	4171.14	4788	206.2	170.3	657.8	5494	2754	697	18.8	25.2	2264	3.26	4.31	282	40.8	13.3	2285.85
			一日あたりの平均	521.39	599	25.8	21.3	82.2	687	344	87	2.4	3.2	283	0.41	0.54	35	5.1	1.7	285.73
			基 準 値	0.00	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9	
			充 足 率	0.0	92.2	93.5	117.7	0.0	0.0	98.3	174.0	80.0	160.0	141.5	102.5	135.0	140.0	113.3	89.5	

※一人単価は、使用量から算出した食品毎の税込み金額を実人数で除算（端数は四捨五入）し合計したものです

〔調理室手配表〕

2021年10月13日 水曜日

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

人 数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	検食	その他	職員					合計	換算人	行 事 等
	120	135	145	144	144	142	2	1	37					870	883.80	職員研修 13:30下校
献立名／食品名					内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位		発注量 単位		業者	切り方	調 理 方 法 等			
【揚げパン】													パンを揚げ、温かいうちに			
★コッペパン					40.00	1.00 個	402.00 個		402.00 個		西パン		砂糖をまぶす。			
★コッペパン					50.00	1.00 個	468.00 個		468.00 個		西パン					
上白糖						5.00 g	4.42 Kg		0.00 袋		神奈川	◎合わせる				
食塩						0.01 g	0.01 Kg		0.00 袋		神奈川	◎合わせる				
米ぬか油						5.00 g	4.42 Kg		0.00 本		横フーズ					
【牛乳】																
◎牛乳					206.00	1.00 本	870.00 本		868.00 本		牛乳屋					
【野菜スープ】													アクを取りながら豚肉を煮る。			
★豚バラ肉						15.00 g	13.26 Kg		13.30 Kg		肉屋	一口大	じゃがいも、にんじん、たまねぎの			
たまねぎ(りん茎、生)						20.00 g	18.81 Kg		18.90 Kg		東青果	スライス	順に加える。			
じゃがいも						10.00 g	9.82 Kg		9.80 Kg		東青果	さいの目切り				
にんじん						15.00 g	13.66 Kg		13.70 Kg		東青果	せん切り				
パセリ(葉、生)						0.50 g	0.49 Kg		0.50 Kg		東青果	みじん切り	パセリは最後に加える。			
食塩						0.10 g	0.09 Kg		0.00 袋		神奈川					
こしょう(白、粉)						0.03 g	0.03 Kg		0.00 本		神奈川					
★固形ブイヨン						2.00 g	1.77 Kg		7.00 缶		神奈川					
【カントリーサラダ】													野菜は塩でさっと茹で、			
きゅうり(果実、生)						15.00 g	13.53 Kg		13.60 Kg		東青果	輪切り	水気を絞り、冷ます。			
キャベツ(結球葉、生)						20.00 g	20.80 Kg		20.80 Kg		東青果	一口大				
だいこん(根、皮つき、生)						15.00 g	14.73 Kg		14.80 Kg		東青果	せん切り				
米酢						0.80 g	0.71 Kg		0.00 本		神奈川	◎合わせる				
レモン(果汁、生)						0.50 g	0.44 Kg		2.00 本		横フーズ	◎合わせる	野菜類が冷めたら			
こしょう(黒、粉)						0.01 g	0.01 Kg		0.00 本		神奈川	◎合わせる	ドレッシングと和える。			
食塩						0.10 g	0.09 Kg		0.00 袋		神奈川	◎合わせる				
三温糖						0.40 g	0.35 Kg		0.00 袋		神奈川	◎合わせる				
米ぬか油						2.00 g	1.77 Kg		0.00 本		横フーズ	◎合わせる				
【果物(なし)】																
日本なし(生)					250.00	0.13 個	113.10 個		113.10 個		西青果	8等分				

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

2021年10月13日 水曜日

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-03 印刷

人 数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	検食	その他	職員					合計	換算人	行 事 等
	120	135	145	144	144	142	2	1	37					870	883.80	職員研修 13:30下校
献立名／食品名							内容量 g	一人分量 単位	純使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等			
【揚げパン】													パンを揚げ、温かいうちに砂糖をまぶす。			
★コッペパン							40.00	1.00 個	402.00 個	402.00 個	西パン					
★コッペパン							50.00	1.00 個	468.00 個	468.00 個	西パン					
上白糖								5.00 g	4.42 Kg	4.42 袋	神奈川	◎合わせる				
食塩								0.01 g	0.01 Kg	0.00 袋	神奈川	◎合わせる				
米ぬか油								5.00 g	4.42 Kg	0.27 本	横フーズ					
【牛乳】																
◎牛乳							206.00	1.00 本	870.00 本	868.00 本	牛乳屋					
【野菜スープ】													アクを取りながら豚肉を煮る。			
★豚バラ肉								15.00 g	13.26 Kg	13.30 Kg	肉屋	一口大	じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に加える。			
たまねぎ(りん茎、生)								20.00 g	17.68 Kg	18.90 Kg	東青果	スライス				
じゃがいも								10.00 g	8.84 Kg	9.80 Kg	東青果	さいの目切り				
にんじん								15.00 g	13.26 Kg	13.70 Kg	東青果	せん切り				
パセリ(葉、生)								0.50 g	0.44 Kg	0.50 Kg	東青果	みじん切り	パセリは最後に加える。			
食塩								0.10 g	0.09 Kg	0.00 袋	神奈川					
こしょう(白、粉)								0.03 g	0.03 Kg	0.00 本	神奈川					
★固形ブイヨン								2.00 g	1.77 Kg	7.00 缶	神奈川					
【カントリーサラダ】													野菜は塩でさっと茹で、			
きゅうり(果実、生)								15.00 g	13.26 Kg	13.60 Kg	東青果	輪切り	水気を絞り、冷ます。			
キャベツ(結球葉、生)								20.00 g	17.68 Kg	20.80 Kg	東青果	一口大				
だいこん(根、皮つき、生)								15.00 g	13.26 Kg	14.80 Kg	東青果	せん切り				
米酢								0.80 g	0.71 Kg	0.00 本	神奈川	◎合わせる				
レモン(果汁、生)								0.50 g	0.44 Kg	2.00 本	横フーズ	◎合わせる	野菜類が冷めたら			
こしょう(黒、粉)								0.01 g	0.01 Kg	0.00 本	神奈川	◎合わせる	ドレッシングと和える。			
食塩								0.10 g	0.09 Kg	0.00 袋	神奈川	◎合わせる				
三温糖								0.40 g	0.35 Kg	0.00 袋	神奈川	◎合わせる				
米ぬか油								2.00 g	1.77 Kg	0.11 本	横フーズ	◎合わせる				
【果物(なし)】																
日本なし(生)							250.00	0.13 個	113.10 個	113.10 個	西青果	8等分				

※アレルギー食品には記号を表示しています

[作 業 工 程 表]

2021年10月 1日 金曜日

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-04 印刷

献 立 名	担当者	作 業 工 程	タイムスケジュール									
			8:00	30	9:00	30	10:00	30	11:00	30	12:00	30
ポークカレー												
牛乳												
大根サラダ												
枝豆												
果物(バナナ)												

[保 存 食 日 誌]

2021年10月 1日 ~ 2021年10月15日

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校 2021-09-04 印刷

月	日	曜	献立名	天 気	採 取 者	廃 棄 者	廃棄日
10	1	金	ポークカレー 牛乳 大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)				
	4	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 杏仁豆腐				
	5	火	五穀米 牛乳 鮭の塩焼き 青菜の煮びたし 果物(かき)				
	6	水	五目ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)				
	7	木	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ワカメサラダ 白桃かん				
	8	金	麦ご飯 牛乳 わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁				
	12	火	はいがご飯 牛乳 八宝菜 バンサンスー 中華風わかめスープ				
	13	水	揚げパン 牛乳 野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)				
	14	木	けんちんうどん 牛乳 丸パン(小) レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ				
	15	金	ロールパン 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス				

[保 存 食 日 誌]

2021年10月 1日 ～ 2021年10月31日

0:通常献立

月	日	曜	献 立 名	天 気	採取者	廃棄者	廃棄日
10	1	金	ポークカレー 牛乳 大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)				
	4	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 杏仁豆腐				
	5	火	五穀米 牛乳 鮭の塩焼き 青菜の煮びたし 果物(かき)				
	6	水	五目ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁(にんじん・まいたけ)				
	7	木	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ワカメサラダ 白桃かん				
	8	金	麦ご飯 牛乳 わかさぎカレーフライ 新じゃがいもの煮つけ 味噌汁				
	12	火	はいがご飯 牛乳 八宝菜 パンサンスー 中華風わかめスープ				
	13	水	揚げパン 牛乳 野菜スープ カントリーサラダ 果物(なし)				
	14	木	けんちんうどん 牛乳 丸パン(小) レバーのかりんとう揚げ 和風サラダ				
	15	金	ロールパン 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 コンソメスープ ごま豆乳アイス				

東洋市立東洋小学校

2021-09-04 印刷

月	日	曜	献 立 名	天 気	採取者	廃棄者	廃棄日
10	18	月	ご飯 カルシウムふりかけ(のりタマゴ) 牛乳 すき焼き風煮 五目きんぴら				
	19	火	ピラフ 牛乳 チリコンカーン チョップドサラダ				
	20	水	ひじきごはん 牛乳 きすのゴマ揚げ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのさっぱり和え 果物(りんご)				
	21	木	はいがご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ わかめスープ				
	22	金	わかめご飯 牛乳 かじきの竜田揚げ からしあえ かきたま汁				
	25	月	スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ 果物(ぶどう)				
	26	火	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 地元野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)				
	27	水	丸パン 牛乳 いちごジャム ホワイトシチュー ウインナー コールスローサラダ 果物(キウイフルーツ)				
	28	木	親子丼 大豆の磯煮 すまし汁(はんぺん・わかめ) ごま豆乳アイス 乳酸菌飲料				
	29	金	ロールパン 牛乳 サケのホイル焼き こふきいも ミネストローネ 果物(みかん)				

〔 検 食 簿 〕

2021年10月 1日 金曜日 0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2021-09-04 印刷

献 立 名	検 食 者 名		時間	
ポークカレー 牛乳 大根サラダ 枝豆 果物(バナナ)	主食	硬さ	かたい ・ 普通 ・ やわらかい	
		盛り付け	良い ・ 普通 ・ 悪い	
	副食	盛り付け	良い ・ 普通 ・ 悪い	
		色彩	良い ・ 普通 ・ 悪い	
		味付け	良い ・ 普通 ・ 悪い	
		分量	多い ・ 普通 ・ 少ない	
		鮮度	良い ・ 普通 ・ 悪い	
			・ ・	
			・ ・	
			・ ・	
			・ ・	
			・ ・	

総評・意見

[給 食 日 誌]

2021年10月15日 金曜日

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-04 印刷

献立名	ロールパン 温野菜の添え物			牛乳 コンソメスープ			煮込みハンバーグ ごま豆乳アイス															合計	換算人			
										人 数	120	135	145	144	144	142	2	1	37				870	883.80		
										行事等 交流ランチ（1年・6年）																
料 理 名				保 存	食 品 コード	食 品 名	個 付	一 人 分 量		使用量	納品量	業 者	単 価	金 額	備 考			記 録 欄								
								単位	g	単位	単位		円	円												
【ロールパン】				○	50-004	ロールパン	●	1.00	個	40.00	-----	-----	西パン	42.00	39,348.00				<天候>							
【牛乳】				○	13-003	牛乳		1.00	本	206.00	870.00	本	868.00	本	牛乳屋	39.00	33,930.00				天気： 晴れのち曇り					
【煮込みハンバーグ】				○	18-050	ハンバーグ	●	1.00	個	60.00	-----	-----	東洋	48.00	45,036.00											
				○	06-153	たまねぎ(りん茎、生)				10.00	9.40	Kg	9.40	Kg	東青果	358.00	3,365.20				気温： 15.0℃ 18.5℃					
				○	08-028	まいたけ(生)				5.00	4.91	Kg	4.90	Kg	西青果	314.00	1,541.74									
				○	08-016	ぶなしめじ(生)				5.00	4.91	Kg	4.91	Kg	西青果	398.00	1,954.18									
				○	03-004	三温糖				2.00	1.77	Kg	0.00	袋	神奈川	158.00	279.66				湿度： 38% 42%					
				○	17-036	トマト加工品(ケチャップ)				4.00	3.54	Kg	25.00	本	神奈川	446.25	1,579.73									
				○	17-001	ウスターソース				2.00	1.77	Kg	2.00	本	神奈川	310.00	548.70									
				○	16-011	赤ワイン				8.00	7.07	Kg	7.00	本	横フーズ	698.00	4,934.86									
【温野菜の添え物】				○	06-212	にんじん				30.00	27.34	Kg	27.40	Kg	東青果	398.00	10,881.32				<保管記録>					
				○	06-007	アスパラガス(若茎、生)				10.00	11.05	Kg	11.10	Kg	東青果	598.00	6,607.90				冷蔵庫： 5.0℃ 10.0℃					
				○	02-017	じゃがいも				50.00	49.10	Kg	49.10	Kg	東青果	275.00	13,502.50									
				○	06-048	西洋かぼちゃ(果実、生)				30.00	29.46	Kg	29.50	Kg	東青果	358.00	10,546.68				冷凍庫： -10.0℃ -3.0℃					
				○	17-012	食塩				0.10	0.09	Kg	0.00	袋	神奈川	128.00	11.52									
【コンソメスープ】				○	02-017	じゃがいも				30.00	29.46	Kg	29.50	Kg	東青果	275.00	8,101.50									
				○	06-212	にんじん				10.00	9.11	Kg	9.20	Kg	東青果	398.00	3,625.78				保冷库： 8.0℃ 10.0℃					
				○	06-153	たまねぎ(りん茎、生)				30.00	28.20	Kg	28.20	Kg	東青果	358.00	10,095.60									
				○	06-061	キャベツ(結球葉、生)				15.00	15.60	Kg	15.60	Kg	東青果	698.00	10,888.80				牛乳					
				○	11-183	ベーコン				5.00	4.42	Kg	4.40	Kg	ミート	1,280.00	5,657.60				保管庫： 10.0℃ 15.0℃					
				○	06-180	スイートコーン(ホール)				10.00	8.84	Kg	17.00	缶	横フーズ	541.82	4,789.69									
				○	17-078	パセリ(乾)				0.50	0.44	Kg	4.00	袋	神奈川	5,120.00	2,252.80				食材					
				○	17-027	固形ブイヨン				0.80	0.71	Kg	0.00	缶	神奈川	1,580.00	1,121.80				保管庫： 5.3℃ 10.0℃					
				○	17-064	こしょう(白、粉)				0.02	0.02	Kg	0.00	本	神奈川	4,980.00	99.60									
【ごま豆乳アイス】				○	13-044-a	ごま豆乳アイス		1.00	個	60.00	870.00	個	870.00	個	牛乳屋	42.00	36,540.00				残留 塩素： 0.1 mg/l 0.3 mg/l					
																			<残菜量>							
																			主食： 0.00 Kg							
																			牛乳： 2.00 本							
																			副食： 0.70 Kg							
																			<作業終了時間>							
																			午前作業 終了： 11 時 40 分							
																			午後作業 終了： 15 時 15 分							
当番：				検食：異常なし・異常あり			合計金額：			257,241.16 円			外税(8%)： 20,184.41 円			一食あたり単価：			319.45 円							
													外税(10%)： 493.48 円													

[ビジュアル献立表]

2021年10月20日 水曜日 0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-10-20 印刷



* 料理名 *

1. ひじきごはん

2. 牛乳

3. きすのゴマ揚げ

4. 鶏肉と大根の煮物

5. キャベツのさっぱり和え

6. 果物(りんご)

[発 注 書]

2021年10月 1日 ~ 2021年10月31日

横浜フーズ株式会社

様

以下の通り注文いたします。

2021-09-17 印刷

TEL : 045-451-3191

東洋市立東洋小学校

FAX : 045-451-3291

栄養教諭 東洋 華子

納品日	食 品 名	規 格	産地	内容量 g	数量／単位	使用日	備 考
9/30(木)	精白米		国内	10000.00	43.00 袋	10/1	
	薄力粉(1等)	1Kg袋	国内	1000.00	16.00 袋	10/1	
10/1(金)	米ぬか油		国内	16500.00	3.00 本	10/1	
10/4(月)	おおむぎ(七分つき押麦)	5Kg袋	国内	5000.00	2.00 袋	10/4	
	清酒(純米酒)	1.8L		1800.00	9.00 本	10/4	
	じゃがいもでん粉		国内	1000.00	18.00 袋	10/4	
10/5(火)	本みりん	1.8L		1800.00	8.00 本	10/5	
10/7(木)	スイートコーン(ホール)		国内	550.00	17.00 缶	10/7	
	ぶどうゼリー			60.00	870.00 個	10/7	
10/8(金)	わかさぎカレーフライ			20.00	2208.00 本	10/8	
10/12(火)	はいが精米		国内	5000.00	5.00 袋	10/12	
	ごま油			780.00	6.00 本	10/12	
	顆粒中華だし			500.00	4.00 袋	10/12	
10/13(水)	レモン(果汁、生)			180.00	2.00 本	10/13	
10/15(金)	赤ワイン			1000.00	7.00 本	10/15	
	スイートコーン(ホール)		国内	550.00	17.00 缶	10/15	
10/18(月)	精白米		国内	10000.00	41.00 袋	10/19	
10/19(火)	オリーブ油			1000.00	3.00 本	10/19	
	大豆水煮		国内	500.00	14.00 袋	10/19	
	えだまめ(冷凍)		国内		8.90 Kg	10/19	
10/22(金)	まぐろ(缶詰、油漬、フレーク、ライト)	ノンドリップタイプ		1000.00	9.00 袋	10/22	
10/25(月)	スパゲッティ			5000.00	15.00 袋	10/25	
	マッシュルーム(水煮缶詰)	スライス		1500.00	6.00 缶	10/25	
	温州みかん(缶詰、果肉)		国内	1800.00	5.00 缶	10/25	
10/27(水)	いちご(ジャム、低糖度)	15g×40袋		600.00	22.00 袋	10/27	
	マッシュルーム(水煮缶詰)	スライス		1500.00	3.00 缶	10/27	
	スイートコーン(ホール)		国内	550.00	33.00 缶	10/27	
10/28(木)	グリンピース(冷凍)		国内		3.00 Kg	10/28	
10/29(金)	スイートコーン(ホール)		国内	550.00	9.00 缶	10/29	
	マッシュルーム(水煮缶詰)	スライス		1500.00	2.00 缶	10/29	
	マカロニ			1000.00	4.00 袋	10/29	
	トマト(加工品、ホール、食塩無添加)		国内	1800.00	5.00 缶	10/29	
	スイートコーン(ホール)		国内	550.00	17.00 缶	10/29	
10/30(土)	白ワイン			1500.00	2.00 本	10/30	

[発 注 書]

2021年10月 1日 ~ 2021年10月31日

高島精肉店

様

以下の通り注文いたします。

2021-09-17 印刷

東洋市教育委員会

榮養教諭 東洋 華子

[illegible]

[食 品 検 収 表]

2021年10月 1日 ~ 2021年10月 4日

検収年月日: 2021年10月 1日 金曜日

0: 通常献立

東洋市立東洋小学校 2021-09-28 印刷

納品時間	業者名	食 品 名	規 格	内容量 g	発注量 単位	包装 容器	品質 鮮度	異物 異臭	品 温	製造年月日 期限表示	L O T 番号	製造業者	産 地	検収者
:	横フズ	米ぬか油		16500	3.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:	牛乳屋	牛乳		206	868.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:	東青果	たまねぎ(りん茎、生)			28.20 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		にんにく(りん茎、生)			2.00 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		にんじん			18.30 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		じゃがいも			24.60 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		だいこん(根、皮つき、生)			19.70 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		きゅうり(果実、生)			18.10 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		レタス(土耕栽培、結球葉、生)			18.10 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:		えだまめ(生)	枝なし		24.10 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:	西青果	バナナ(生)		120	290.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
:	肉屋	豚もも肉			44.20 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:	ミート	ロースハム			13.30 Kg	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:	神奈川	こしょう(白、粉)	100g / 本	100	5.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
:		カレールウ		1000	7.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃					
:		米酢		1000	19.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
:		三温糖		1000	16.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃					
:	横フズ	おおむぎ(七分つき押麦)	5 Kg 袋	5000	2.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					
:						良・不良	良・不良	有・無	℃					

〔食品検収表〕

2021年10月 1日 ～ 2021年10月15日

横浜フーズ株式会社

0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2021-09-28 印刷

納品日	納品時間	食 品 名	規 格	内容量 g	発注量 単位	包装 容器	品質 鮮度	異物 異臭	品 温	製造年月日 期限表示	L O T 番号	製造業者	産 地	検収者
9/30(木)	:	精白米		10000	43.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:	薄力粉(1等)	1 K g 袋	1000	16.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
10/1(金)	:	米ぬか油		16500	3.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:	おおむぎ(七分つき押麦)	5 K g 袋	5000	2.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
10/4(月)	:	清酒(純米酒)	1.8 L	1800	9.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:	じゃがいもでん粉		1000	18.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:	本みりん	1.8 L	1800	8.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
10/7(木)	:	スイートコーン(ホール)		550	17.00 缶	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:	ぶどうゼリー		60	870.00 個	良・不良	良・不良	有・無	℃					
10/8(金)	:	わかさぎカレーフライ		20	2208.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
10/12(火)	:	はいが精米		5000	5.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:	ごま油		780	6.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:	顆粒中華だし		500	4.00 袋	良・不良	良・不良	有・無	℃					
10/13(水)	:	レモン(果汁、生)		180	2.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
10/15(金)	:	赤ワイン		1000	7.00 本	良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:	スイートコーン(ホール)		550	17.00 缶	良・不良	良・不良	有・無	℃				国内	
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					
	:					良・不良	良・不良	有・無	℃					

[業 者 別 発 注 一 覧 表]

2021年10月 0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2021-09-28 印刷

業者名	食 品 名	内容量 g	発注量(単位)	単価(円)	初回使用日	産地	備 考
横フーズ	おおむぎ(七分つき押麦)	5000.00	2.00 袋	2,480.00	10/4	国内	
	薄力粉(1等)	1000.00	16.00 袋	198.00	10/1	国内	
	スパゲッティ	5000.00	15.00 袋	850.00	10/25		
	マカロニ	1000.00	4.00 袋	358.00	10/29		シェルマカロニ
	精白米	10000.00	84.00 袋	3,480.00	10/1	国内	
	はいが精米	5000.00	5.00 袋	2,480.00	10/12	国内	
	じゃがいもでん粉	1000.00	18.00 袋	298.00	10/4	国内	
	大豆水煮	500.00	14.00 袋	420.00	10/19	国内	
	えだまめ(冷凍)		9.00 Kg	458.00	10/19	国内	
	グリーンピース(冷凍)		3.00 Kg	698.00	10/28	国内	
	スイートコーン(ホール)	550.00	93.00 缶	298.00	10/7	国内	
	トマト(加工品、ホール、食塩無添加)	1800.00	5.00 缶	650.00	10/29	国内	
	いちご(ジャム、低糖度)	600.00	22.00 袋	480.00	10/27		
	温州みかん(缶詰、果肉)	1800.00	5.00 缶	798.00	10/25	国内	
	レモン(果汁、生)	180.00	2.00 本	358.00	10/13		
	マッシュルーム(水煮缶詰)	1500.00	11.00 缶	898.00	10/25		
	まぐろ(缶詰、油漬、フレーク、ライト)	1000.00	9.00 袋	1,580.00	10/22		
	オリーブ油	1000.00	3.00 本	835.00	10/19		
	ごま油	780.00	6.00 本	358.00	10/12		
	米ぬか油	16500.00	3.00 本	5,850.00	10/1	国内	
	ぶどうゼリー	60.00	870.00 個	28.00	10/7		
	清酒(純米酒)	1800.00	9.00 本	298.00	10/4		
	白ワイン	1500.00	2.00 本	680.00	10/30		
	赤ワイン	1000.00	7.00 本	698.00	10/15		
	本みりん	1800.00	8.00 本	358.00	10/5		
	顆粒中華だし	500.00	4.00 袋	740.00	10/12		
	わかさぎカレーフライ	20.00	2208.00 本	24.00	10/8		
牛乳屋	牛乳	206.00	16347.00 本	39.00	10/1	国内	
	調理用牛乳	1000.00	5.00 本	198.00	10/14	国内	
	脱脂粉乳	500.00	9.00 袋	680.00	10/27		
	ヨーグルト(全脂無糖)	1000.00	3.00 P	358.00	10/19		
	乳酸菌飲料(乳製品)	80.00	870.00 本	58.00	10/28		
	ナチュラルチーズ(パルメザン)	500.00	8.00 本	680.00	10/25		
	プロセスチーズ		7.00 Kg	0.00	10/19		
	ごま豆乳アイス	60.00	1740.00 個	42.00	10/15		
	有塩バター		2.30 Kg	1,580.00	10/25		
	マーガリン(家庭用、有塩)		4.00 Kg	650.00	10/27		

〔 給 食 人 員 台 帳 〕

2021年10月

予定食数

0:通常献立

献立日数

21 日

東洋市立東洋小学校

2021-09-28 印刷

日 学年	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)											合 計
1 年	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120											2520
2 年	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	134											2834
3 年	145	145	0	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145											2900
4 年	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144											3024
5 年	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	0	144	144	144	144											2880
6 年	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142											2982
検食	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2											42
その他	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											21
職員	37	37	33	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	32	37	37	37	37											768
合 計	870	870	721	870	870	870	870	870	870	870	870	870	870	870	870	870	721	870	870	870	869											17971

牛乳のみ	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											19
牛乳なし	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2											60

[摂 取 量 ・ P F C グ ラ フ]

2021年10月 1日 ~ 2021年10月31日

日付を範囲指定した場合に摂取量は日平均で出力されます

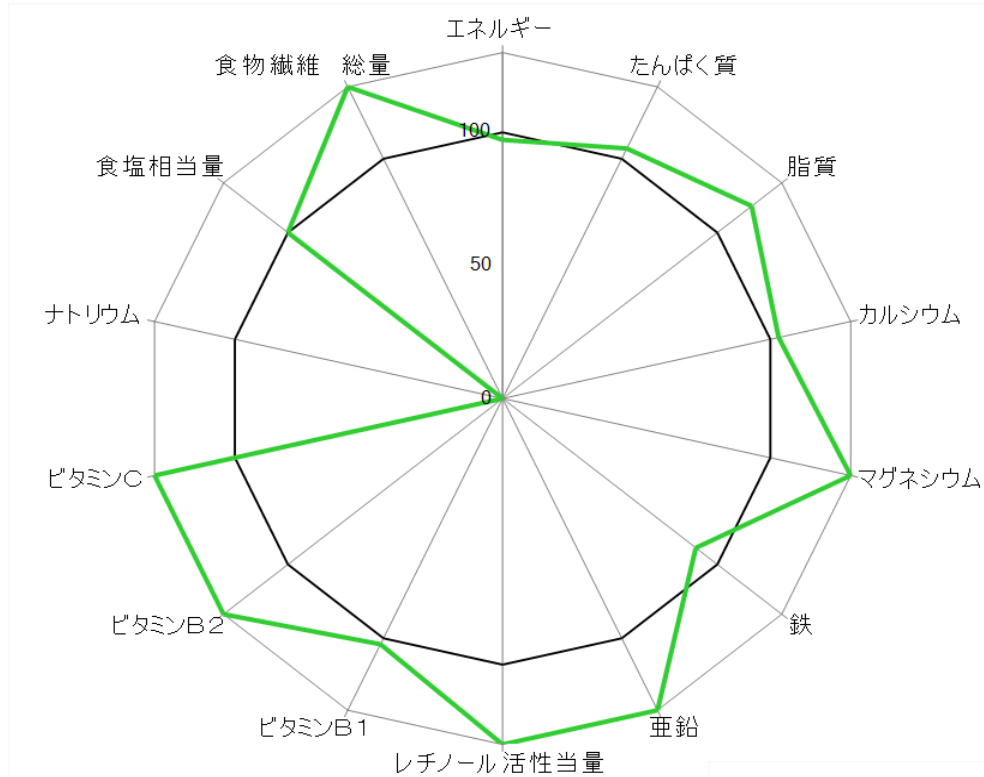
予定献立

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

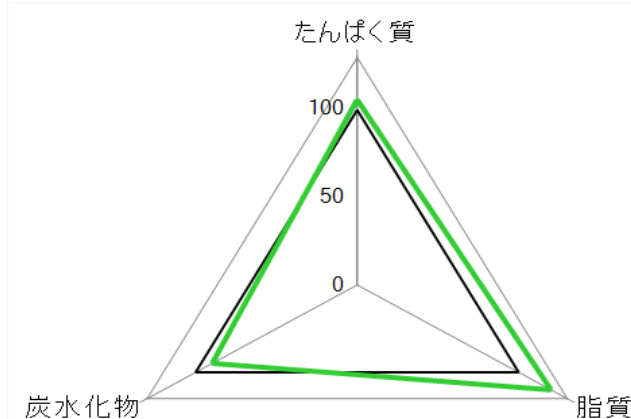
2021-09-28 印刷

一人あたり平均栄養摂取量



成分項目		基準値	実績値	比率%
エネルギー	kcal	650	632	97.2
たんぱく質	g	27.6	28.8	104.3
(上下限值)		21.1~32.5		
脂質	g	18.1	21.0	116.0
(上下限值)		14.4~21.7		
カルシウム	mg	350	361	103.1
マグネシウム	mg	50	97	194.0
鉄	mg	3.0	2.7	90.0
亜鉛	mg	2.0	3.3	165.0
レチノール活性当量	μg	200	475	237.5
ビタミンB1	mg	0.40	0.41	102.5
ビタミンB2	mg	0.40	0.59	147.5
ビタミンC	mg	25	34	136.0
ナトリウム	mg	0	787	0.0
食塩相当量	g	1.9	1.9	100.0
食物繊維 総量	g	4.5	6.7	148.9

P F C



エネルギー比	基準値	実績値
たんぱく質	17 %	18 %
(上下限值)	13~20 %	
脂質	25 %	30 %
(上下限值)	20~30 %	
炭水化物	58 %	52 %

〔食品構成グラフ〕

2021年10月 1日 ~ 2021年10月31日

2021-09-28 印刷

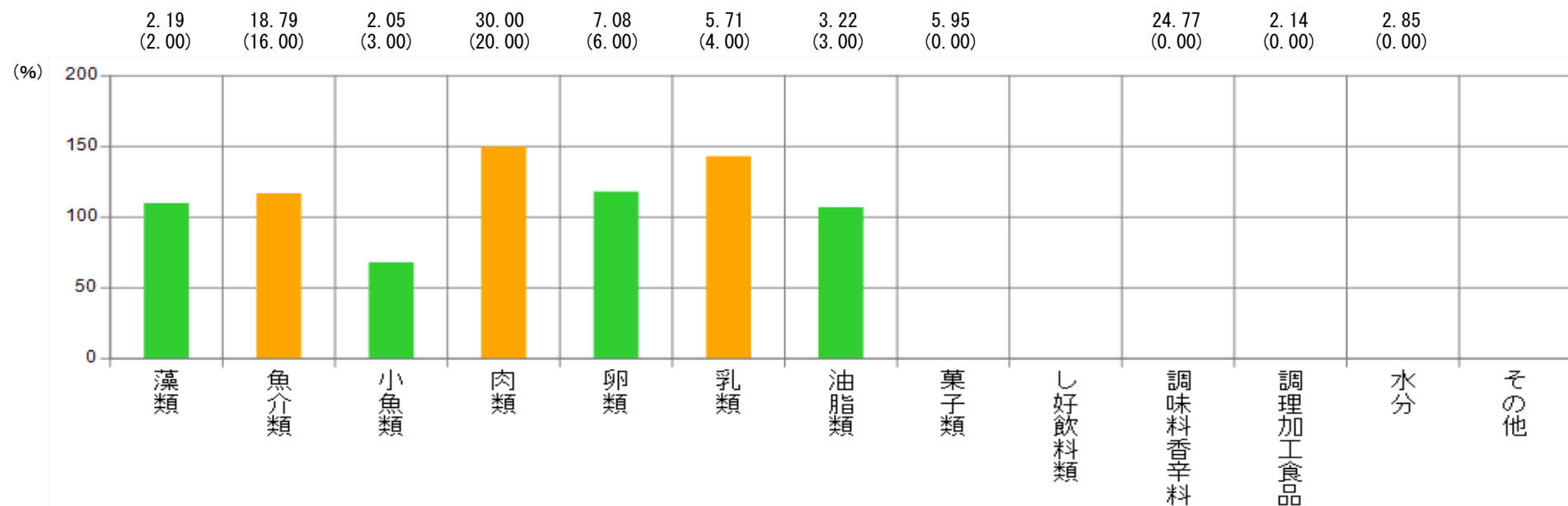
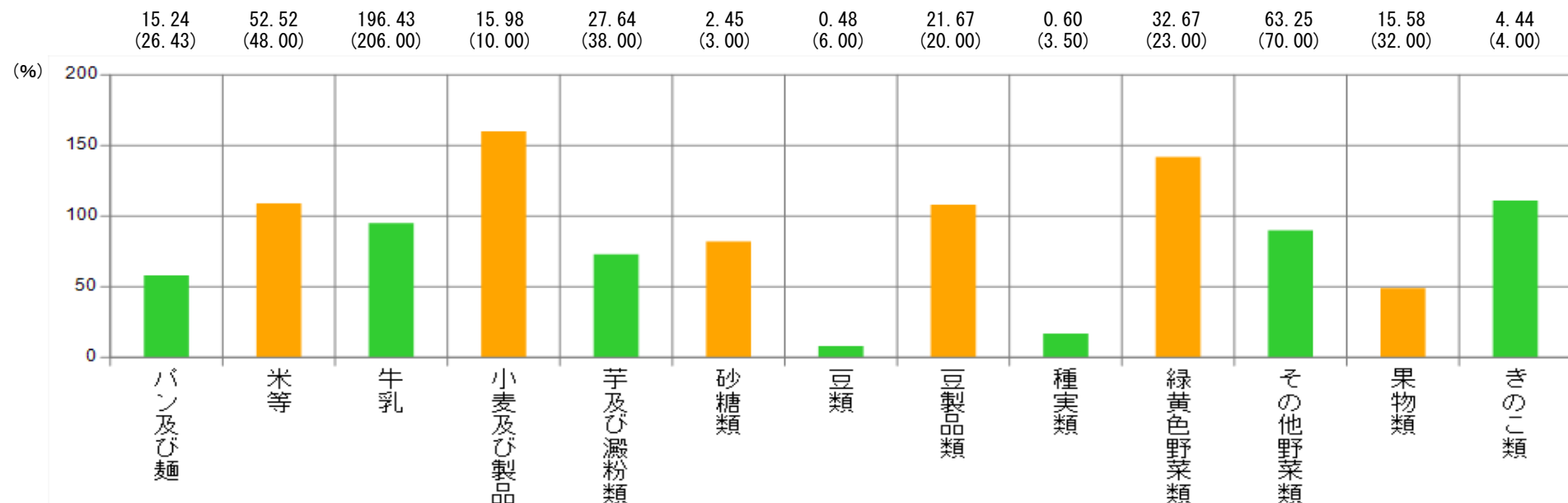
日付を範囲指定した場合に摂取量は日平均で出力されます

() 内の数値は、食品構成別摂取量の基準値です

予定献立

0:通常献立

東洋市立東洋小学校



[月間栄養価一覽表]

2025年12月

予定献立 0:通常献立

换算学年：3 年

東洋市立東洋小学校

2025-09-25 印刷

[illegible]

※一人単価は、使用量から算出した食品毎の税込み金額を実人数で除算（端数は四捨五入）し合計したものです。

〔月間摂取量一覧表〕

2021年10月

予定献立

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-28 印刷

	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		月間合計	一日平均	基準値	充足率
パン及び麺	0.00	0.00	0.00	0.00	70.00	0.00	0.00	0.00	180.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00		335.00	15.95	26.43	60.3
米等	70.00	80.00	78.00	60.00	0.00	80.00	70.00	0.00	0.00	0.00	80.00	50.00	60.00	70.00	80.00	0.00	80.00	0.00	70.00	0.00	70.00		998.00	47.52	48.00	99.0
牛乳	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	211.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	0.00	206.00	0.00		3919.00	186.62	206.00	90.6
小麦及び製品	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.33	28.00	35.33	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	5.00	38.33	0.00	33.33	3.00		178.82	8.52	5.00	170.4
芋及び澱粉類	25.00	6.00	0.00	0.00	0.00	60.00	12.00	10.00	36.00	80.00	70.00	40.00	10.00	0.00	6.50	0.00	0.00	70.00	20.00	70.00	25.00		540.50	25.74	38.00	67.7
砂糖類	0.50	2.50	0.00	2.00	1.20	3.00	2.00	7.07	1.75	3.67	4.50	0.00	4.00	3.80	0.00	0.10	3.00	1.67	3.50	1.67	3.00		48.93	2.33	3.00	77.7
豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00		10.00	0.48	6.00	8.0
豆製品類	0.00	75.00	0.00	6.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	60.00	50.00	16.00	8.00	65.00	0.00	0.00	3.00	0.00	60.00	0.00	30.00		376.00	17.90	20.00	89.5
種実類	0.00	0.00	0.00	3.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	1.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00		12.50	0.60	3.50	17.1
緑黄色野菜類	20.00	7.00	65.00	50.00	15.00	55.00	55.00	15.50	13.00	80.00	30.00	35.00	30.00	24.50	40.00	15.00	25.00	31.50	15.00	20.50	15.50		657.50	31.31	23.00	136.1
その他野菜類	107.00	47.50	0.00	25.30	62.00	10.00	137.50	70.00	68.50	70.50	80.00	75.00	60.00	103.67	25.30	78.60	30.50	90.00	33.00	50.30	38.00		1262.67	60.13	70.00	85.9
果物類	39.60	0.00	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.50	0.00	0.00	45.00	0.00	55.00	0.00	72.00	0.00		327.10	15.58	32.00	48.7
きのこ類	0.00	5.50	0.00	36.50	0.00	5.50	6.22	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	7.15	0.00	10.00	0.00	5.00	4.40	3.00	0.00		93.27	4.44	4.00	111.0
藻類	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	10.00		46.00	2.19	2.00	109.5
魚介類	0.00	5.00	65.00	1.50	0.00	1.50	20.00	0.00	8.00	0.00	5.00	0.00	70.00	15.00	72.50	0.00	41.50	0.00	33.00	60.00	0.00		398.00	18.95	16.00	118.4
小魚類	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00		44.00	2.10	3.00	70.0
肉類	65.00	25.00	0.00	60.00	20.00	25.00	30.00	15.00	70.00	55.00	30.00	30.00	15.00	30.00	0.00	20.00	0.00	52.00	25.00	5.00	45.00		617.00	29.38	15.00	195.9
卵類	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.66	0.00	0.00	3.02	0.00	0.00	5.00	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.67	0.00		91.35	4.35	6.00	72.5
乳類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.33	1.00	1.83	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	7.33	80.00	2.83	0.00		107.32	5.11	4.00	127.8
油脂類	2.50	2.00	0.00	0.00	4.00	6.50	2.00	9.00	6.50	1.33	2.50	4.00	5.00	5.00	6.00	3.50	2.00	11.00	1.00	2.33	3.00		79.16	3.77	3.00	125.7
菓子類	0.00	60.00	0.00	0.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00		185.00	8.81	0.00	0.0
し好飲料類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.0
調味料香辛料	10.40	23.11	2.60	16.00	129.50	8.00	10.19	4.72	11.97	16.74	8.60	34.41	18.20	15.04	10.50	25.61	15.00	4.95	132.10	3.50	12.32		513.46	24.45	0.00	0.0
調理加工食品	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		45.00	2.14	0.00	0.0
水分	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.0
その他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.0
換 算 人	883.80	883.80	734.00	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	883.80	705.00	883.80	883.80	883.80	883.80		18230.40	868.11		

〔月間支出金額表〕

2021年10月

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2021-09-28 印刷

	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		月間合計	一日平均
パン及び麺	0.00	0.00	0.00	0.00	105,626.16	0.00	0.00	32,053.32	30,612.14	42,495.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13,770.00	0.00	33,304.58	0.00	44,042.40	0.00		301,904.44	14,376.40
米等	149,640.00	5,356.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13,392.00	0.00	0.00	0.00	0.00	135,720.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		304,108.80	14,481.37
牛乳	36,518.04	36,560.16	30,284.28	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	37,629.36	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	36,560.16	30,326.40	36,560.16	0.00	36,560.16	0.00		683,160.48	32,531.45
小麦及製品	3,207.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		3,207.60	152.74
芋及び澱粉	7,306.20	9,272.88	0.00	0.00	0.00	17,493.30	6,959.52	2,910.60	15,186.96	23,344.20	37,933.81	11,672.10	15,186.96	0.00	0.00	0.00	0.00	20,403.90	30,203.28	20,403.90	5,821.20		224,098.81	10,671.37
砂糖類	2,730.24	3,412.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		6,143.04	292.53
豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00
豆製品類	0.00	46,399.39	0.00	5,715.36	0.00	2,857.68	0.00	0.00	0.00	39,463.20	0.00	10,871.28	7,514.64	0.00	0.00	0.00	2,222.64	0.00	39,463.20	0.00	0.00		154,507.39	7,357.49
種実類	0.00	0.00	0.00	8,119.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		8,119.44	386.64
緑黄色野菜	7,866.07	3,409.55	40,757.68	30,147.32	7,497.56	35,079.68	31,420.42	6,347.80	5,158.07	34,306.83	11,820.59	15,740.54	13,310.98	12,218.46	23,588.91	7,874.48	14,104.14	13,197.59	5,888.80	7,923.52	6,347.80		334,006.79	15,905.09
その他野菜	72,718.10	34,601.24	0.00	17,413.69	45,123.25	6,709.17	88,624.13	44,396.41	55,482.60	31,768.83	66,036.36	36,759.29	44,627.32	77,570.11	17,187.54	44,816.51	18,393.68	48,716.84	17,032.02	24,623.34	23,091.47		815,691.90	38,842.47
果物類	6,201.36	0.00	19,077.66	0.00	0.00	0.00	0.00	20,072.66	0.00	0.00	0.00	0.00	19,966.50	0.00	0.00	4,309.20	0.00	63,082.80	0.00	47,005.92	0.00		179,716.10	8,557.91
きのこ類	0.00	1,706.40	0.00	10,912.75	0.00	1,706.40	1,706.40	0.00	0.00	3,772.19	0.00	0.00	0.00	1,706.40	0.00	5,819.04	0.00	2,909.52	853.20	1,939.68	0.00		33,031.98	1,572.95
藻類	0.00	0.00	0.00	0.00	8,532.00	0.00	8,532.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13,068.00	8,532.00	8,532.00	0.00	0.00	0.00	13,068.00	0.00	15,357.60		75,621.60	3,601.03
魚介類	0.00	17,141.76	110,641.68	0.00	0.00	0.00	67,763.52	0.00	0.00	0.00	2,818.80	0.00	54,496.80	22,695.12	163,315.44	0.00	0.00	0.00	39,664.08	0.00	0.00		478,537.20	22,787.49
小魚類	0.00	0.00	2,315.52	0.00	0.00	57,231.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7,814.88		67,361.76	3,207.70
肉類	103,356.00	35,303.04	0.00	37,940.40	34,026.48	32,221.80	46,191.60	25,567.92	152,411.76	6,082.56	136,803.60	39,484.80	19,391.40	50,943.60	0.00	30,203.28	0.00	50,845.32	32,221.80	6,082.56	6,082.56		845,160.48	40,245.74
卵類	0.00	2,357.42	0.00	0.00	0.00	0.00	17,107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,357.42	0.00	6,194.01	0.00	0.00	0.00	23,759.13	0.00	0.00		51,775.18	2,465.48
乳類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1,159.92	0.00	0.00	0.00	2,937.60	0.00	8,078.40	54,496.80	1,468.80	0.00		68,141.52	3,244.83
油脂類	18,954.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,319.84	0.00	0.00	0.00	0.00	2,705.40	0.00	0.00	0.00	3,412.80	0.00	2,808.00	0.00	0.00	0.00		30,200.04	1,438.10
菓子類	0.00	35,704.80	0.00	0.00	26,308.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35,663.76		97,677.36	4,651.30
し好飲料類	0.00	2,950.20	3,150.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5,374.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1,496.00		12,971.20	617.68
調味香辛料	10,472.76	11,064.60	0.00	7,452.00	3,229.20	0.00	3,196.80	11,944.80	2,764.80	16,373.88	15,826.53	12,988.08	0.00	0.00	0.00	602.64	0.00	0.00	0.00	594.94	321.84		96,832.87	4,611.09
調理加工食	0.00	0.00	0.00	0.00	23,146.56	0.00	0.00	0.00	0.00	48,638.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		71,785.44	3,418.35
その他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00
合計	418,970.37	245,241.04	206,227.22	154,261.12	290,050.17	189,859.55	323,773.59	179,853.67	299,245.69	288,181.17	307,799.85	303,661.57	226,480.18	210,225.85	255,378.06	150,305.71	65,046.86	279,907.11	256,650.31	190,645.22	101,997.11		4,943,761.42	235,417.21

※税込表示です

[月間使用食品集計表]

2026年 4月 調味料香辛料

予定献立 0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2026-03-19 印刷

[illegible]

献立に含まれない食品は表示されません
純使用量は廃棄を除いた値が表示されます
※印は軽減税率対象食品です

[月 間 栄 養 報 告 書]

2021年10月

実績献立

0:通常献立

残食量加味

2021-11-01 印刷

児童・生徒一人一回あたり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
551.84	632	28.8	21.0	88.9	787	360	97	2.7	3.3	475	0.41	0.59	34	6.7	1.9
0.00	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9

(下段：基準値)

児童・生徒一人一回あたり食品分類別平均摂取量 (単位：g)

パン及び麺	米等	牛乳	小麦及び製品	芋及び澱粉類	砂糖類	豆類	豆製品類	種実類	緑黄色野菜類	その他野菜類	果物類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類
15.24	52.52	196.39	15.98	27.63	2.45	0.48	21.67	0.60	32.65	63.24	15.58	4.44	2.19	18.79	2.05
26.43	48.00	206.00	10.00	38.00	3.00	6.00	20.00	3.50	23.00	70.00	32.00	4.00	2.00	16.00	3.00

肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	調味料香辛料	調理加工食品	水分	その他							合計
30.00	7.08	5.71	3.22	5.95	0.00	24.77	2.14	2.85	0.00							553.61
20.00	6.00	4.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							543.93

(下段：基準値)

期間内の延べ給食人員 / 平均単価 (単位：人 / 円)

給食回数 21 回

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	検食	その他	職員					合計	換算
人数	2520	2834	2900	3024	2880	2982	42	21	768					17971	18230.40
単価	233.58	233.58	277.31	291.97	342.05	350.37	291.97	350.37	350.37					296.37	291.97

期間内のエネルギー比率とたんぱく質比率 (%)

穀類	たんぱく質	脂質	動物性たんぱく質
39.7	18.2	29.9	62.2

東洋市立東洋小学校

栄養士：栄養教諭 東洋 華子

[学 校 給 食 栄 養 報 告 (週 報) 書]

都道府県名 神奈川県

様 式 1

令和3年11月 8日 ~ 令和3年11月14日 の1週間 (完全給食実施日に限る。)

学校名 東洋市立東洋小学校

(第 1 日目)

献立区分 洋食

0:通常献立

給食人員 (児童生徒及び学級担任) 289 人

共同調理場名

料 理 名	料理 区分	調 理 形 態	／加 工 し 類	食品 番号	1 人 当 た り 消 費 量							1 人 当 た り 平 均 摂 取 栄 養 量														
					使用食品名	レ 冷 凍 ト	産 地	A 純使用 量 g	B 廃棄 率 %	C 購入量 A/(100-B)×100 g	D 購入金 額 円	E 残食 率 %	F 摂取量 g	エ ネ ギ ー kcal	たんば く 質 g	脂質 g	ナ トリ ウム mg	カルシ ウム mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン A μg RE	ビ タ ミ ン B1 mg	ビ タ ミ ン B2 mg	ビ タ ミ ン C mg	食物 繊維 g
ロールパン		主 食／普通パン		0	ロールパン			40.00	0	40.00	45.36	0	40.00	106	3.7	1.8	200	12	8	0.2	0.3	0	0.03	0.02	0	0.9
				3	01020 こむぎ〔小麦粉〕強力粉 1等			33.33	0	33.33		0	33.33													
				3	13010 <牛乳及び乳製品>〔粉乳類〕 脱脂粉乳			1.83	0	1.83		0	1.83													
				3	12004 鶏卵 全卵 生			0.67	0	0.67		0	0.67													
				3	17083 <その他> 酵母 パン酵母 乾燥			1.00	0	1.00		0	1.00													
				3	17012 <調味料類>〔食塩類〕 食塩			0.17	0	0.17		0	0.17													
				3	14034 (マーガリン類) マーガリン 業務用 無塩			1.33	0	1.33		0	1.33													
				3	03003 (砂糖類) 車糖 上白糖			1.67	0	1.67		0	1.67													
牛乳		ミ ル ク／牛乳		13003	<牛乳及び乳製品>〔液状乳類〕 普通牛乳		国内	206.00	0	206.00	42.12	0	206.00	126	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0
煮込みハンバーグ		お か ず／煮物		0	食品経理 ハンバーグステーキ用 合いびきハンバーグ			60.00	0	60.00	51.84	0	60.00	118	8.0	7.3	204	17	14	0.8	1.4	11	0.14	0.09	1	0.7
				3	11163 <畜肉類> ぶた〔ひき肉〕 生			30.00	0	30.00		0	30.00													
				3	11230 <鳥肉類> にわとり〔二次品目〕 ひき肉 生			20.00	0	20.00		0	20.00													
				3	06153 (たまねぎ類) たまねぎ りん荳 生			5.50	0	5.50		0	5.50													
				3	12004 鶏卵 全卵 生			2.35	0	2.35		0	2.35													
				3	01079 こむぎ〔その他〕 パン粉 乾燥			2.00	0	2.00		0	2.00													
				3	17012 <調味料類>〔食塩類〕 食塩			0.10	0	0.10		0	0.10													
				3	17064 <香辛料類> こしょう 白 粉			0.05	0	0.05		0	0.05													
					06153 (たまねぎ類) たまねぎ りん荳 生		国内	10.00	6	10.64	4.11	0	10.00	3	0.1	0.0	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2
					08028 まいたけ 生		国内	5.00	10	5.56	1.89	0	5.00	1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2
					08016 (しめじ類) ぶなしめじ 生		国内	5.00	10	5.56	2.39	0	5.00	1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2
					03004 (砂糖類) 車糖 三温糖			2.00	0	2.00	0.35	0	2.00	8	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
					17036 <調味料類>〔トマト加工品類〕 トマトケチャップ			4.00	0	4.00	1.93	0	4.00	4	0.1	0.0	48	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1
					17001 <調味料類>〔ウスターソース類〕 ウスターソース			2.00	0	2.00	0.67	0	2.00	2	0.0	0.0	66	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
					16011 (アルコール飲料類) にんじん 根 皮つき 生			8.00	0	8.00	6.14	0	8.00	5	0.0	0.0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
温野菜の添え物		お か ず／ゆで物		06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生		国内	30.00	3	30.93	13.29	1	29.70	10	0.2	0.1	8	8	3	0.1	0.1	214	0.02	0.02	2	0.8
					06007 アスパラガス 若茎 生		国内	10.00	20	12.50	8.08	1	9.90	2	0.3	0.0	0	2	1	0.1	0.0	3	0.01	0.01	1	0.2
					02017 (いも類) じゃがいも 塊茎 皮なし 生		国内	50.00	10	55.56	16.50	1	49.50	29	0.9	0.0	0	2	9	0.2	0.1	0	0.04	0.01	14	4.4
					06048 (かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生		国内	30.00	10	33.33	12.88	1	29.70	23	0.6	0.1	0	4	7	0.1	0.1	98	0.02	0.03	13	1.0
					17012 <調味料類>〔食塩類〕 食塩			0.10	0	0.10	0.01	1	0.10	0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
コンソメスープ		お か ず／汁物		02017	(いも類) じゃがいも 塊茎 皮なし 生		国内	30.00	10	33.33	9.90	1	29.70	18	0.5	0.0	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.6
					06212 (にんじん類) にんじん 根 皮つき 生		国内	10.00	3	10.31	4.43	1	9.90	3	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	71	0.01	0.01	1	0.3
					06153 (たまねぎ類) たまねぎ りん荳 生		国内	30.00	6	31.91	12.33	1	29.70	10	0.3	0.0	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4
					06061 (キャベツ類) キャベツ 結球葉 生		国内	15.00	15	17.65	13.31	1	14.85	3	0.2	0.0	1	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3
					11183 <畜肉類> ぶた〔ベーコン類〕 ばらベーコン		国内	5.00	0	5.00	6.91	1	4.95	20	0.6	1.9	40	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	2	0.0
					06180 (さとう芋こしら) スイートコーン 惣菜 カールカーネルスタイル		国内	10.00	0	10.00	5.85	1	9.90	8	0.2	0.0	21	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3
					17078 <香辛料類> パセリ 乾			0.50	0	0.50	2.76	1	0.50	2	0.1	0.0	4	7	2	0.1	0.0	12	0.00	0.01	4	0.0
					17027 <調味料類>〔だし類〕 固形ブイヨン			0.80	0	0.80	1.36	1	0.79	2	0.1	0.0	134	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
					17064 <香辛料類> こしょう 白 粉		輸入	0.02	0	0.02	0.11	1	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
ごま豆乳アイス		デザート／菓子・寄物		13044a	ごま豆乳アイス		国内	60.00	0	60.00	45.36	0	60.00	100	2.0	3.8	45	66	8	0.1	0.2	13	0.02	0.08	0	0.0
計								623.42		645.70	309.88		621.21	604	25.0	22.8 材料費比率(%) (34.0)	898 食塩相当量(g) (2.3)	365	92	1.9	3.4	503	0.45	0.63	57	12.6

〔学校給食栄養報告（週報）書〕

都道府県名 神奈川県

令和3年11月 8日 ～ 令和3年11月14日 の1週間（完全給食実施日に限る。）

学校名 東洋市立東洋小学校

0:通常献立

共同調理場名

(1) 期間中における調理形態等の分類									
A 給 食 実 施 回 数					5 日				
調理形態			B 実施回数 回	出現率 B／A×100	調理形態			B 実施回数 回	出現率 B／A×100
主 食	米	白 飯	3.0	60.0	お か ず	汁 物		3.0	60.0
		変 わ り 飯	0.0	0.0		揚 げ 物		2.0	40.0
	飯	丼 物 、 カ レ ー 等	0.0	0.0		あ え 物		2.0	40.0
		パ	普 通 パ ン	1.0		20.0	蒸 し 物		0.0
	ン	サトイチ、調理パン等	0.0	0.0		ゆ で 物		1.0	20.0
		変わりパン、菓子パン	0.0	0.0		漬 物		0.0	0.0
	麺		1.0	20.0		生 物	野 菜	0.0	0.0
	そ の 他		0.0	0.0			魚 介 加 工	0.0	0.0
主 の食 場併 合用	米	飯	0.0	0.0	肉 加 工		0.0	0.0	
	パ	ン	1.0	20.0	そ の 他		0.0	0.0	
	麺		0.0	0.0	ジャム、マーガリン等		0.0	0.0	
	そ の 他		0.0	0.0	チ ー ズ		0.0	0.0	
ミ ル ク	牛 乳		5.0	100.0	デ ザ ー ト	そ の 他		1.0	20.0
お か ず	煮 物		3.0	60.0		果 物	0.0	0.0	
	焼 き 物		0.0	0.0		菓 子 、 寄 せ 物	1.0	20.0	
	炒 め 物		2.0	40.0		飲 み 物	0.0	0.0	
計						26.0			

(2) 栄養所要量の基準と平均摂取栄養量					
区 分		基準値 A	平均値 B	充足率 B / A × 100%	
エ ネ ル ギ ー	kcal	650.00	615.40	94.7	
たんぱく質	g	27.60	27.00	97.8	
脂 質	g	18.10	20.46	113.0	
	%	25～30%	29.90	—	
ナトリウム（食塩相当量）		g	1.90	1.94	102.1
カルシウム		mg	350.00	378.40	108.1
マグネシウム		mg	50.00	88.60	177.2
鉄		mg	3.00	3.66	122.0
亜鉛		mg	2.00	4.00	200.0
ビタミン A	μgRE	200.00	1655.80	827.9	
ビタミン B1	mg	0.40	0.40	100.0	
ビタミン B2	mg	0.40	0.89	222.5	
ビタミン C	mg	25.00	38.00	152.0	
食物繊維		g	4.50	8.02	178.2
1食当たりの平均購入金額		円	330.21		
備 考					

〔学校給食栄養報告（週報）書〕

都道府県名 神奈川県

学校名 東洋市立東洋小学校

0: 通常献立

共同調理場名

(3) 使用食品の分類別摂取量								
食品番号	食品名	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	計	平均
		g	g	g	g	g	g	g
01020	こむぎ〔小麦粉〕強力粉 1等	33.33	0.00	0.00	0.00	25.00	58.33	11.67
小麦粉製品類主食（小麦粉重量）パン 計		33.33	0.00	0.00	0.00	25.00	58.33	11.67
01020	こむぎ〔小麦粉〕強力粉 1等	0.00	0.00	0.00	0.00	126.00	126.00	25.20
小麦粉製品類主食（小麦粉重量）麺 計		0.00	0.00	0.00	0.00	126.00	126.00	25.20
01015	こむぎ〔小麦粉〕薄力粉 1等	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	3.00	0.60
01079	こむぎ〔その他〕パン粉 乾燥	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.40
小麦粉製品類主食以外（製品重量）計		2.00	0.00	0.00	0.00	3.00	5.00	1.00
01005	おおむぎ 七分つき押麦	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
01083	こめ〔水稻穀粒〕精白米 うるち米	0.00	75.00	60.00	80.00	0.00	215.00	43.00
01084	こめ〔水稻穀粒〕はいが精米	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	10.00	2.00
米等 計		0.00	80.00	70.00	80.00	0.00	230.00	46.00
13003	〔牛乳及び乳製品〕（液状乳類）普通牛乳	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	1030.00	206.00
13003a	普通牛乳	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	1.00
牛乳 計		206.00	206.00	206.00	206.00	211.00	1035.00	207.00
02003	〔いも類〕こんにやく 板こんにやく 精粉こんにやく	0.00	0.00	0.00	10.00	10.00	20.00	4.00
02005	〔いも類〕こんにやく しらたき	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	20.00	4.00
02010	〔いも類〕（さといも類）さといも 球茎 生	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	20.00	4.00
02017	〔いも類〕じゃがいも 塊茎 皮なし 生	79.20	60.00	0.00	40.00	0.00	179.20	35.84
02034	〔でん粉・でん粉製品〕（でん粉類）じゃがいもでん粉	0.00	0.00	2.00	0.00	6.00	8.00	1.60
02039	〔でん粉・でん粉製品〕（でん粉製品）はるさめ 練豆はるさめ 乾	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	10.00	2.00
芋及び澱粉類 計		79.20	60.00	12.00	70.00	36.00	257.20	51.44
03003	〔砂糖類〕車糖 上白糖	1.67	0.00	2.00	0.00	1.25	4.92	0.98
03004	〔砂糖類〕車糖 三温糖	2.00	3.00	0.00	4.50	0.50	10.00	2.00
砂糖類 計		3.67	3.00	2.00	4.50	1.75	14.92	2.98
04038	だいず〔豆腐・油揚げ類〕焼き豆腐	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	50.00	10.00
04040	だいず〔豆腐・油揚げ類〕油揚げ 生	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.60
13044a	ごま豆乳アイス	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	12.00
豆製品類 計		60.00	3.00	0.00	50.00	0.00	113.00	22.60
05018	ごま いり	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	1.00	0.20
種実類 計		0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	1.00	0.20
06007	アスパラガス 若茎 生	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	1.98
06020	〔えんどう類〕さやえんどう 若ざや 生	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
06048	〔かぼちゃ類〕西洋かぼちゃ 果実 生	29.70	0.00	0.00	0.00	0.00	29.70	5.94
06086	こまつな 葉 生	0.00	30.00	15.00	0.00	0.00	45.00	9.00
06160	チンゲンサイ 葉 生	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	10.00	2.00
06171	とうがらし 果実 生	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
06212	〔にんじん類〕にんじん 根 皮つき 生	39.60	20.00	30.00	30.00	13.00	132.60	26.52
緑黄色野菜類 計		79.20	55.00	55.00	30.00	13.00	232.20	46.44
06061	〔キャベツ類〕キャベツ 結球葉 生	14.85	0.00	20.00	0.00	30.00	64.85	12.97
06065	きゅうり 果実 生	0.00	0.00	10.00	0.00	10.00	20.00	4.00
06084	ごぼう 根 生	0.00	0.00	0.00	10.00	5.00	15.00	3.00
06103	〔しょうが類〕しょうが 根茎 皮なし 生	0.00	0.00	1.00	0.00	0.50	1.50	0.30
06132	〔だいこん類〕だいこん 根 皮つき 生	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	13.00	2.60
06150	たけのこ 若茎 ゆで	0.00	10.00	15.00	10.00	0.00	35.00	7.00
06153	〔たまねぎ類〕たまねぎ りん茎 生	45.20	0.00	30.00	0.00	0.00	75.20	15.04
06180	〔とうもろこし類〕スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	1.98
06226	〔ねぎ類〕根深ねぎ 葉 軟白 生	0.00	0.00	1.50	20.00	10.00	31.50	6.30
06233	はくさい 結球葉 生	0.00	0.00	60.00	30.00	0.00	90.00	18.00
06317	れんこん 根茎 生	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	10.00	2.00
その他野菜類 計		69.95	10.00	137.50	80.00	68.50	365.95	73.19
08013a	しいたけ 乾しいたけ 乾	0.00	1.00	1.50	0.00	0.00	2.50	0.50
08016	〔しめじ類〕ぶなしめじ 生	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
08028	まいたけ 生	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
きのこ類 計		10.00	1.00	1.50	0.00	0.00	12.50	2.50
09045	わかめ 湯通し塩蔵わかめ 塩抜き 生	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	5.00	1.00
藻類 計		0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	5.00	1.00
10092	〔魚類〕（かつお類）加工品 削り節	0.00	1.50	0.00	0.00	3.00	4.50	0.90
10345	〔いか・たこ類〕（いか類）するめいか 生	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	20.00	4.00

10381	＜水産練り製品＞ 焼き竹輪	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	1.00
10386	＜水産練り製品＞ さつま揚げ	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	5.00	1.00
魚介類 計		0.00	1.50	20.00	5.00	8.00	34.50	6.90
54002	わかさぎカレーフライ	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	40.00	8.00
小魚類 計		0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	40.00	8.00
11019	＜畜肉類＞ うし〔和牛肉〕もも 脂身つき 生	0.00	0.00	0.00	30.00	0.00	30.00	6.00
11129	＜畜肉類＞ ぶた〔大型種肉〕ばら 脂身つき 生	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	15.00	3.00
11131	＜畜肉類＞ ぶた〔大型種肉〕もも 皮下脂肪なし 生	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	20.00	4.00
11163	＜畜肉類＞ ぶた〔ひき肉〕 生	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	6.00
11166	＜畜肉類＞ ぶた〔副生物〕肝臓 生	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	50.00	10.00
11176	＜畜肉類＞ ぶた〔ハム類〕ロースハム ロースハム	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	10.00	2.00
11183	＜畜肉類＞ ぶた〔ベーコン類〕ばらベーコン	4.95	0.00	0.00	0.00	0.00	4.95	0.99
11221	＜鳥肉類＞ にわとり〔若どり・主品目〕もも 皮つき 生	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	25.00	5.00
11230	＜鳥肉類＞ にわとり〔二次品目〕ひき肉 生	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	4.00
肉類 計		54.95	25.00	25.00	30.00	70.00	204.95	40.99
12003	うずら卵 水煮缶詰	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	15.00	3.00
12004	鶏卵 全卵 生	3.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.02	0.60
卵類 計		3.02	0.00	15.00	0.00	0.00	18.02	3.60
13010	＜牛乳及び乳製品＞（粉乳類）脱脂粉乳	1.83	0.00	0.00	0.00	1.00	2.83	0.57
乳類 計		1.83	0.00	0.00	0.00	1.00	2.83	0.57
14002	＜植物油脂類＞ ごま油	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	2.00	0.40
14003	＜植物油脂類＞ 米ぬか油	0.00	6.50	0.00	2.50	5.00	14.00	2.80
14022	＜その他＞ ショートニング 家庭用	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.50	0.30
油脂類 計		0.00	6.50	2.00	2.50	6.50	17.50	3.50
16002	＜アルコール飲料類＞（醸造酒類）清酒 純米酒	0.00	0.00	1.00	1.00	2.00	4.00	0.80
16011	＜アルコール飲料類＞（醸造酒類）ぶどう酒 赤	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.60
嗜好飲料類 計		8.00	0.00	1.00	1.00	2.00	12.00	2.40
17001	＜調味料類＞（ウスターソース類）ウスターソース	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.40
17007	＜調味料類＞（しょうゆ類）こいくちしょうゆ	0.00	3.00	6.00	5.00	6.00	20.00	4.00
17012	＜調味料類＞（食塩類）食塩	0.37	0.00	0.00	0.10	0.55	1.02	0.20
17016	＜調味料類＞（食酢類）米酢	0.00	0.00	2.00	0.00	1.50	3.50	0.70
17027	＜調味料類＞（だし類）固形ブイヨン	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.79	0.16
17036	＜調味料類＞（トマト加工品類）トマトケチャップ	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.80
17045	＜調味料類＞（みそ類）米みそ 淡色辛みそ	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
17061	＜香辛料類＞ カレー粉	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.04
17064	＜香辛料類＞ こしょう 白 粉	0.07	0.00	0.09	0.00	0.02	0.18	0.04
17078	＜香辛料類＞ パセリ 乾	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10
17083	＜その他＞ 酵母 パン酵母 乾燥	1.00	0.00	0.00	0.00	0.75	1.75	0.35
調味料香辛料 計		8.73	8.00	8.09	5.10	9.02	38.94	7.79
99999	水	0.00	0.00	0.00	0.00	53.95	53.95	10.79
水分 計		0.00	0.00	0.00	0.00	53.95	53.95	10.79
計		619.88	499.00	561.09	564.10	634.72	2878.79	575.76

※小麦粉及びその製品は小麦粉重量に換算して記入すること

〔 学 校 給 食 栄 養 報 告 (週 報) 書 〕

都道府県名 神奈川県

学校名 東洋市立東洋小学校

0:通常献立

共同調理場名

(4)											
区 分			第 1 日	第 2 日	第 3 日	第 4 日	第 5 日	計	A 平均	B 基準値	充足率
			g	g	g	g	g	g	g	g	A / B × 100%
小麦粉製品類	主食(小麦粉重量)	パン	33.33	0.00	0.00	0.00	25.00	58.33	36.87	30.00	122.90
		めん	0.00	0.00	0.00	0.00	126.00	126.00			
	主食以外(製品重量)		2.00	0.00	0.00	0.00	3.00	5.00	1.00	5.00	20.00
米 等			0.00	80.00	70.00	80.00	0.00	230.00	46.00	50.00	92.00
牛 乳			206.00	206.00	206.00	206.00	211.00	1035.00	207.00	206.00	100.49
芋 及 び 澱 粉 類			79.20	60.00	12.00	60.00	36.00	247.20	49.44	35.00	141.26
砂 糖 類			3.67	3.00	2.00	4.50	1.75	14.92	2.98	3.00	99.33
豆 類			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00
豆 製 品 類			60.00	3.00	0.00	50.00	0.00	113.00	22.60	20.00	113.00
種 実 類			0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	1.00	0.20	3.00	6.67
緑 黄 色 野 菜 類			79.20	55.00	55.00	30.00	13.00	232.20	46.44	35.00	132.69
そ の 他 野 菜 類			69.95	10.00	137.50	80.00	68.50	365.95	73.19	70.00	104.56
果 物 類			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	0.00
き の こ 類			10.00	1.00	1.50	0.00	0.00	12.50	2.50	5.00	50.00
藻 類			0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	5.00	1.00	4.00	25.00
魚 介 類			0.00	1.50	20.00	5.00	8.00	34.50	6.90	15.00	46.00
小 魚 類			0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	40.00	8.00	8.00	100.00
肉 類			54.95	25.00	25.00	30.00	70.00	204.95	40.99	30.00	136.63
卵 類			3.02	0.00	15.00	0.00	0.00	18.02	3.60	5.00	72.00
乳 類			1.83	0.00	0.00	0.00	1.00	2.83	0.57	5.00	11.40
油 脂 類			0.00	6.50	2.00	2.50	6.50	17.50	3.50	5.00	70.00
菓 子 類			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	—
し 好 飲 料 類			8.00	0.00	1.00	1.00	2.00	12.00	2.40	0.00	—
調 味 料 香 辛 料			8.73	8.00	8.09	5.10	9.02	38.94	7.79	0.00	—
調 理 加 工 食 品			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	—
水 分			0.00	0.00	0.00	0.00	53.95	53.95	10.79	0.00	—
(そ の 他)			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	—
計			619.88	499.00	561.09	554.10	634.72	2868.79	573.76		

備 考

[学 校 給 食 栄 養 報 告 (週 報) 書]

様 式 2 (5)

0:通常献立

都道府県名：	神奈川県
報告対象学校区分：	単独小学校
報告対象学校名：	東洋市立東洋小学校
共同調理場名：	

	給食人員		献立区分
第 1 日 目	295	人	洋食
第 2 日 目	294	人	和食
第 3 日 目	295	人	中華
第 4 日 目	295	人	和食
第 5 日 目	295	人	和食
合 計	1474	人	

[年 間 栄 養 価 一 覧 表]

2021年 4月 ～ 2022年 3月

予定献立 0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2022-03-16 印刷

月	日数	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
4	14	7612.90	8658	379.1	307.9	1184.8	10627	5036	1297	39.9	47.7	10705	5.82	9.16	487	84.3	25.6
5	18	9568.69	11112	484.6	398.0	1518.1	13614	6446	1638	47.6	59.3	11621	7.02	11.12	598	106.4	33.0
6	21	11094.80	12797	565.4	449.9	1758.8	16164	7254	1894	54.1	67.3	12118	7.95	12.81	681	122.3	39.2
7	11	5995.88	6658	292.4	234.4	917.9	7991	3881	967	31.8	38.3	9712	4.57	7.69	367	66.1	19.2
9	20	10639.22	12213	541.1	427.9	1682.4	15271	6964	1825	52.2	64.6	12127	7.68	12.23	668	123.0	37.0
10	21	11155.04	12829	563.1	448.7	1774.4	16071	7231	1895	53.4	67.2	12343	8.00	12.78	690	126.5	38.9
11	20	10632.83	12182	540.2	425.3	1681.8	15122	6941	1829	52.2	64.5	12122	7.69	12.24	690	123.0	36.7
12	17	8983.41	10418	452.7	363.0	1443.1	12458	5962	1545	45.3	56.0	11304	6.62	10.54	532	95.2	30.1
1	15	8079.60	9298	409.2	329.9	1269.4	11131	5375	1352	40.2	50.8	10860	6.01	9.59	462	85.3	26.8
2	18	9595.19	11080	482.2	394.2	1522.2	13484	6371	1643	47.7	59.1	11637	7.09	11.18	649	108.4	32.6
3	14	7688.31	8840	382.3	309.0	1227.9	10414	4938	1283	37.8	48.3	10591	5.74	9.24	488	87.6	25.2
年間合計 189		101045.87	116085	5092.3	4088.2	15980.8	142347	66399	17168	502.2	623.1	125140	74.19	118.58	6312	1128.1	344.3
一日平均		534.63	614	26.9	21.6	84.6	753	351	91	2.7	3.3	662	0.39	0.63	33	6.0	1.8
基準値		0.00	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率		0.0	94.5	97.5	119.3	0.0	0.0	100.3	182.0	90.0	165.0	331.0	97.5	157.5	132.0	133.3	94.7

[年 間 摂 取 量 一 覧 表]

2021年 4月 ～ 2022年 3月

予定献立

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2022-03-16 印刷

月 (回数)	4月 (14回)	5月 (18回)	6月 (21回)	7月 (11回)	8月 (0回)	9月 (20回)	10月 (21回)	11月 (20回)	12月 (17回)	1月 (15回)	2月 (18回)	3月 (14回)	年間合計	一日平均	基準値	充足率
パン及び麺	70.00	150.00	155.00	70.00		155.00	155.00	155.00	150.00	70.00	150.00	80.00	1360.00	7.20	26.43	27.2
米等	788.00	948.00	1088.00	558.00		1018.00	1088.00	1018.00	948.00	868.00	948.00	788.00	10058.00	53.22	48.00	110.9
牛乳	2889.00	3713.00	4125.00	2271.00		3919.00	4125.00	3919.00	3507.00	3095.00	3713.00	2889.00	38165.00	201.93	206.00	98.0
小麦及び製品	225.16	268.49	304.82	223.66		301.82	304.82	301.82	230.16	225.16	268.49	228.16	2882.56	15.25	5.00	305.0
芋及び澱粉類	340.50	425.50	490.50	274.00		515.50	540.50	505.50	355.50	355.50	425.50	404.00	4632.50	24.51	38.00	64.5
砂糖類	31.99	40.76	46.93	28.19		45.93	48.93	45.93	39.09	35.99	40.76	35.19	439.69	2.33	3.00	77.7
豆類	0.00	0.00	10.00	0.00		10.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	0.21	6.00	3.5
豆製品類	303.00	311.00	396.00	209.00		361.00	381.00	366.00	301.00	288.00	306.00	283.00	3505.00	18.54	20.00	92.7
種実類	8.50	12.50	9.50	4.50		12.50	12.50	12.50	12.50	8.50	12.50	7.50	113.50	0.60	3.50	17.1
緑黄色野菜類	527.50	603.00	611.00	454.50		646.50	664.00	655.50	578.00	524.00	639.50	494.00	6397.50	33.85	23.00	147.2
その他野菜類	881.97	1141.37	1282.67	668.30		1224.67	1262.67	1224.67	1051.37	947.27	1146.37	886.30	11717.63	62.00	70.00	88.6
果物類	155.10	255.10	327.10	117.60		327.10	327.10	327.10	200.10	155.10	255.10	127.60	2574.10	13.62	32.00	42.6
きのこ類	70.87	85.87	103.27	63.72		93.27	93.27	95.30	80.87	70.87	85.87	63.72	906.90	4.80	4.00	120.0
藻類	18.00	28.00	49.00	10.00		36.00	46.00	36.00	28.00	28.00	28.00	28.00	335.00	1.77	2.00	88.5
魚介類	203.50	305.00	398.00	106.00		398.00	398.00	398.00	305.00	263.50	305.00	177.50	3257.50	17.24	16.00	107.8
小魚類	41.00	41.00	44.00	41.00		41.00	44.00	41.00	41.00	41.00	41.00	44.00	460.00	2.43	3.00	81.0
肉類	455.00	542.00	617.00	395.00		572.00	617.00	567.00	490.00	470.00	542.00	495.00	5762.00	30.49	15.00	203.3
卵類	40.68	40.68	91.35	22.68		91.35	91.35	91.69	40.68	40.68	40.68	27.68	619.50	3.28	6.00	54.7
乳類	15.16	34.49	107.32	9.16		112.32	107.32	107.32	17.16	31.16	24.49	20.16	586.06	3.10	4.00	77.5
油脂類	53.33	71.83	78.66	36.33		75.16	78.16	75.16	61.83	56.33	71.83	45.33	703.95	3.72	3.00	124.0
菓子類	120.00	120.00	185.00	120.00		120.00	185.00	120.00	120.00	120.00	120.00	180.00	1510.00	7.99	0.00	0.0
嗜好飲料類	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料香辛料	309.13	365.59	512.77	241.88		501.19	513.51	500.09	360.64	320.03	365.59	312.81	4303.23	22.77	0.00	0.0
調理加工食品	45.00	45.00	45.00	45.00		45.00	45.00	45.00	45.00	45.00	45.00	45.00	495.00	2.62	0.00	0.0
水分	53.95	53.95	53.95	53.95		53.95	53.95	53.95	53.95	53.95	53.95	53.95	593.45	3.14	0.00	0.0
その他	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
換 算 人	12390.00	15930.00	18585.00	9735.00		17700.00	18230.40	17676.00	15024.60	13257.00	15908.40	12373.20	166809.60	882.59		

[年 間 支 出 金 額 表]

2021年 4月 ～ 2022年 3月 0:通常献立

東洋市立東洋小学校 2022-03-16 印刷

月 (回数)	4月 (14回)	5月 (18回)	6月 (21回)	7月 (11回)	8月 (0回)	9月 (20回)	10月 (21回)	11月 (20回)	12月 (17回)	1月 (15回)	2月 (18回)	3月 (14回)	年間合計	一日平均
パン及び麺	210,998.14	257,342.18	301,602.67	210,998.14		301,602.67	301,904.44	301,226.14	223,716.78	210,736.26	257,021.36	225,803.78	2,802,952.56	14,830.44
米等	248,133.20	297,410.00	342,205.56	175,636.84		318,986.00	331,287.60	318,475.09	296,933.89	272,330.29	296,933.89	247,726.69	3,146,059.05	16,645.82
牛乳	513,379.23	659,788.35	732,992.91	403,572.39		696,390.63	719,720.64	695,588.21	622,467.89	549,347.57	659,028.05	512,787.41	6,765,063.28	35,793.99
小麦及製品	6,152.16	8,046.78	8,615.59	5,867.76		8,046.78	3,207.60	8,032.66	7,087.49	6,142.32	8,032.66	6,708.99	75,940.79	401.80
芋及び澱粉	129,025.55	165,998.42	209,305.49	109,613.27		216,644.21	223,996.42	213,447.26	145,363.09	145,363.09	165,778.87	165,852.70	1,890,388.37	10,002.05
砂糖類	4,139.66	5,214.66	5,895.51	3,566.32		5,743.64	6,137.88	5,728.29	5,201.02	4,733.48	5,201.02	4,612.33	56,173.81	297.22
豆類	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
豆製品類	120,607.96	121,918.43	161,426.99	100,603.53		158,333.70	154,528.55	161,187.27	121,724.07	112,732.73	121,724.07	131,285.48	1,466,072.78	7,757.00
種実類	5,830.50	8,575.63	6,518.71	3,085.37		8,575.63	8,119.44	8,529.25	8,529.25	5,799.58	8,529.25	5,119.10	77,211.71	408.53
緑黄色野菜	286,845.89	325,863.18	334,611.40	254,580.52		342,084.31	338,980.02	354,223.34	316,526.67	279,642.31	358,953.22	269,310.08	3,461,620.94	18,315.45
その他野菜	598,936.51	752,919.45	827,964.91	461,325.53		793,655.51	815,661.74	792,581.75	703,500.24	641,866.35	757,954.51	594,191.22	7,740,557.72	40,955.33
果物類	69,509.55	136,681.18	183,760.10	49,520.10		183,760.10	179,716.10	183,542.52	73,662.47	69,430.84	136,515.44	73,151.66	1,339,250.06	7,085.98
きのこ類	21,695.53	30,278.60	36,543.70	19,733.17		33,206.75	33,031.98	33,685.97	27,342.22	21,629.87	30,203.24	19,667.51	307,018.54	1,624.44
藻類	27,504.35	42,623.05	70,110.34	15,118.70		55,008.70	75,621.60	54,870.00	42,519.56	42,519.56	42,519.56	42,519.57	510,934.99	2,703.36
魚介類	302,895.26	455,995.41	494,369.75	202,028.45		494,369.75	478,537.20	493,720.86	455,403.99	450,261.68	455,403.99	261,385.03	4,544,371.37	24,044.29
小魚類	59,885.13	59,885.13	67,584.23	59,885.13		59,885.13	67,361.76	59,778.43	59,778.43	59,778.43	59,778.43	67,448.59	681,048.82	3,603.43
肉類	701,227.68	801,622.96	897,749.76	610,604.02		840,012.53	897,590.16	830,367.84	749,758.17	719,589.02	800,532.85	743,270.71	8,592,325.70	45,462.04
卵類	28,065.17	28,065.17	51,847.41	19,504.49		51,847.41	51,775.18	52,160.10	28,025.30	28,025.30	28,025.30	21,849.78	389,190.61	2,059.21
乳類	1,028.46	11,442.24	67,308.91	0.00		67,308.91	68,141.52	67,198.33	3,624.36	1,024.59	11,408.99	7,516.68	306,002.99	1,619.06
油脂類	18,368.13	26,850.34	29,885.35	10,923.29		28,684.93	29,947.32	28,654.99	23,025.60	19,366.13	26,837.46	15,334.82	257,878.36	1,364.44
菓子類	62,084.88	62,084.88	97,830.72	62,084.88		62,084.88	97,677.36	62,013.60	62,013.60	62,013.60	62,013.60	116,510.40	808,412.40	4,277.31
し好飲料類	9,313.72	10,961.22	12,570.80	7,394.37		11,688.16	12,956.06	11,672.60	10,945.66	10,206.16	10,945.66	10,298.81	118,953.22	629.38
調味香辛料	66,706.44	86,737.07	97,003.73	43,199.20		94,398.83	97,653.93	93,997.58	83,730.76	67,953.21	86,642.94	66,125.44	884,149.13	4,678.04
調理加工食	71,879.40	71,879.40	71,879.40	71,879.40		71,879.40	71,785.44	71,785.44	71,785.44	71,785.44	71,785.44	71,785.44	790,109.64	4,180.47
その他	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計	3,564,212.50	4,428,183.73	5,109,583.94	2,900,724.87		4,904,198.56	5,065,339.94	4,902,467.52	4,142,665.95	3,852,277.81	4,461,769.80	3,680,262.22	47,011,686.84	248,739.08

※税込表示です

[年 間 使 用 食 品 推 移 表]

2021年 4月 ～ 2022年 3月 緑黄色野菜類

予定献立 0:通常献立

給食数 189 回

実人数 164215 人

換算人数 166809.60 人

東洋市立東洋小学校

2022-03-16 印刷

食品名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計量	廃棄量	純使用量	純1人(g)
															単価(kg)	単1人(円)
アスパラガス(若茎、生)		11.1 7,143		16.6 10,714		11.1 7,143	11.1 7,136			11.1 7,136	11.1 7,136	11.1 7,136	83.2 53,544	16.6 10,706	66.6 644	0.4 0.26
さやいんげん(若ざや、生)	4.6 3,437	2.7 2,058	4.6 3,437			2.7 2,058	4.6 3,430	4.6 3,430	7.3 5,495	31.9 24,039	2.7 2,058	4.6 3,430	70.3 52,872	2.1 1,593	68.2 752	0.4 0.30
さやえんどう(若ざや、生)	7.8 5,864	5.8 4,394	4.9 3,663	4.9 3,663		4.9 3,663	4.9 3,655	4.9 3,655	4.9 3,655	4.9 3,655	4.9 3,655	7.8 5,856	60.6 45,378	5.4 4,096	55.2 749	0.3 0.22
オクラ(果実、生)				41.6 31,389									41.6 31,389	6.2 4,704	35.4 755	0.2 0.15
西洋かぼちゃ(果実、生)	29.5 11,405	19.7 7,601		44.3 17,108		29.5 11,405	29.5 11,390	29.5 11,390	29.5 11,390	19.6 7,593	29.5 11,390	24.6 9,492	285.2 110,164	28.5 11,022	256.7 386	1.6 0.62
こまつな(葉、生)	130.1 98,103	151.0 113,797	161.4 121,644	109.3 82,409		151.0 113,797	136.0 102,513	150.8 113,661	150.8 113,661	130.0 97,982	150.8 113,661	109.2 82,303	1530.4 1,153,531	229.5 172,980	1300.9 754	7.9 5.96
チンゲンサイ(葉、生)	10.4 7,847	10.4 7,847	10.4 7,847	8.3 6,279		10.4 7,847	12.5 9,407	10.4 7,832	10.4 7,832	8.3 6,271	10.4 7,832	10.4 7,832	112.3 84,673	16.9 12,701	95.4 754	0.6 0.45
赤色トマト(果実、生)				18.3 13,758									18.3 13,758	0.6 414	17.7 752	0.1 0.08
トマト(加工品、ホール、食塩無添加)			8.9 6,671			8.9 6,671	8.8 6,663	8.8 6,663					35.4 26,668	0.0 0	35.4 753	0.2 0.15
和種なばな(花らい・茎、生)	13.3 10,010												13.3 10,010	0.0 0	13.3 753	0.1 0.08
にら(葉、生)	4.7 3,513	9.3 7,025	4.7 3,513	7.5 5,616		7.5 5,616	4.7 3,505	4.7 3,505	4.7 3,505	4.7 3,505	4.7 3,505	4.7 3,505	61.9 46,313	3.1 2,294	58.8 748	0.4 0.30
にんじん	256.3 110,174	315.6 135,659	320.2 137,615	185.2 79,592		338.4 145,459	349.9 150,378	337.9 145,237	287.8 123,702	274.2 117,831	315.1 135,450	262.3 112,743	3242.9 1,393,840	97.5 41,721	3145.4 430	19.2 8.26
葉ねぎ(葉、生)	4.8 3,587	2.9 2,155	1.9 1,432	4.8 3,587		1.9 1,432	2.9 2,148	1.9 1,432	1.9 1,432	2.9 2,148	1.9 1,432	1.9 1,432	29.7 22,217	2.0 1,538	27.7 748	0.2 0.15
パセリ(葉、生)	0.5 459	2.0 1,817	3.0 2,735	0.5 459		2.5 2,276	2.9 2,699	2.5 2,249	0.5 450	0.5 450	2.0 1,799	1.0 900	17.9 16,293	1.8 1,650	16.1 910	0.1 0.09
青ピーマン(果実、生)	13.5 10,199	18.7 14,119	26.0 19,615			20.8 15,687	20.8 15,672	20.8 15,672	17.2 12,935	12.0 9,015	17.2 12,935	5.2 3,920	172.2 129,769	25.8 19,437	146.4 754	0.9 0.68
ブロッコリー(花序、生)								27.2 20,488	13.6 10,244		47.6 35,875	40.8 30,748	129.2 97,355	45.2 34,083	84.0 754	0.5 0.38
ほうれんそう	29.5 22,238	29.5 22,238	39.3 29,648			29.5 22,238	29.5 22,208	29.5 22,208	29.5 22,208		29.5 22,208		245.8 185,194	24.6 18,523	221.2 753	1.3 0.98

※金額はすべて税込みです

※純使用量は廃棄を除いた値が表示されます

※単価は平均が表示されます

上段: Kg

下段: 円

〔料理一覽〕

2021-05-13 印刷

[illegible]

[料理 詳細 一覧]

2021-05-13 印刷

管理 コード	食品 コード	食 品 名	一人分量 g	使用 単位	切り方	調 理 指 示	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活 性当量 μg	ビ ⁺ タミ ^B 1 mg	ビ ⁺ タミ ^B 2 mg	ビ ⁺ タミ ^C mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
調理形態：おかず-煮物			No = 15	肉じゃが			にくじゃが					料理区分：和									
BUTABARA	11-129	豚バラ肉	30.00	Kg	3cm幅	①油を熱し、豚肉を炒める。	110	4.3	10.6	0.0	15	1	5	0.2	0.5	3	0.15	0.04	0	0.0	0.0
JAGAIMO	02-017	じゃがいも	30.00	Kg	乱切り	②玉葱・人参・白滝・じゃが芋の順	18	0.5	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0
NINJIN	06-212	にんじん	15.00	Kg	乱切り	に加える。	5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0
TAMANEGI	06-153	たまねぎ(りん茎、生)	10.00	Kg	スライス	③水・調味料を加えて煮る。	3	0.1	0.0	0.8	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
SIRATAKI	02-005	しらたき	10.00	Kg			1	0.0	0.0	0.3	1	8	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
SYOYU	17-007	こいくちしょうゆ	4.00	Kg			3	0.3	0.0	0.3	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
MIRIN	16-025	本みりん	3.00	Kg			7	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SATOU	03-003	上白糖	1.00	Kg			4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SEISYU	16-002	清酒(純米酒)	1.00	Kg			1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ABURA	14-003	米ぬか油	1.00	Kg			9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SAYAENDO	06-020	さやえんどう(若ざや、生)	5.00	Kg	下茹で		2	0.2	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
			110.00			最後に加える	163	5.5	11.6	10.7	248	19	18	0.5	0.6	113	0.20	0.08	13	3.8	0.6
調理形態：おかず-煮物			No = 16	大豆とじゃこの炒り煮			だいずとじゃこのいりに					料理区分：和									
DAIZU	04-028	大豆水煮	10.00	Kg		①大豆の水気を取っておく。	12	1.3	0.7	0.8	21	10	6	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
DENPUN	02-034	じゃがいもでん粉	1.80	Kg		②大豆に片栗粉をまぶす。	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ABURA	14-003	米ぬか油	3.00	Kg		③大豆に色が付くまで揚げる。	26	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SIRASU	10-056	しらす干し(半乾燥品)	3.00	Kg		④しらすを加え、油切りする。	6	1.2	0.1	0.0	78	16	4	0.0	0.1	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
GOMA	05-018	ごま(いり)	2.00	Kg		⑤調味料を別鍋にかける。	12	0.4	1.1	0.4	0	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0
SYOYU	17-007	こいくちしょうゆ	0.80	Kg	◎合わせる	⑥調味料に大豆・しらすを絡める。	1	0.1	0.0	0.1	46	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
SATOU	03-003	上白糖	3.00	Kg	◎合わせる	⑦胡麻をふって軽く混ぜる。	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SEISYU	16-002	清酒(純米酒)	1.50	Kg			2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
			25.10				77	3.0	4.9	5.9	145	50	18	0.4	0.3	7	0.02	0.00	0	1.0	0.4
調理形態：おかず-煮物			No = 17	鶏肉と大根の煮物			とりにくとだいこんのもの					料理区分：和									
TORI	11-224	鶏もも肉(皮なし)	15.00	Kg		①油を熱し、鶏肉を炒める。	17	2.9	0.8	0.0	10	1	4	0.1	0.3	2	0.02	0.03	0	0.0	0.0
DAIKON	06-132	だいこん(根、皮つき、生)	30.00	Kg	いちよう切り	②こんにやく・野菜を加える。	5	0.2	0.0	1.2	6	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
NINJIN	06-212	にんじん	15.00	Kg	いちよう切り	③水を加え軟らかくなるまで煮る。	5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0
ITAKON	02-003	板こんにやく(精粉こんにやく)	10.00	Kg		④調味料を加え、味を含ませる。	1	0.0	0.0	0.2	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
ABURAAGE	04-040	油揚げ(生)	5.00	Kg	油抜き		19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ABURA	14-003	米ぬか油	2.00	Kg			18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SYOYU	17-007	こいくちしょうゆ	3.00	Kg			2	0.2	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
MIRIN	16-025	本みりん	3.00	Kg			7	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SATOU	03-003	上白糖	1.00	Kg			4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
SEISYU	16-002	清酒(純米酒)	1.00	Kg			1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
			85.00				79	4.6	4.5	5.3	192	33	19	0.5	0.5	110	0.04	0.05	5	1.1	0.4

[料 理 レ シ ピ]

2021-05-13 印刷

調 理 形 態 おかず-煮物				
料 理 名	No = 15 : 肉じゃが			料理区分：和
ひらがな	にくじゃが			
食品コード	食 品 名	一人分量 g	切り方	調 理 指 示
11-129	豚バラ肉	30.00	3cm幅	①油を熱し、豚肉を炒める。 ②玉葱・人参・白滝・じゃが芋の順に加える。 ③水・調味料を加えて煮る。 さやえんどうは最後に加える。
02-017	じゃがいも	30.00	乱切り	
06-212	にんじん	15.00	乱切り	
06-153	たまねぎ(りん茎、生)	10.00	スライス	
02-005	しらたき	10.00		
17-007	こいくちしょうゆ	4.00		
16-025	本みりん	3.00		
03-003	上白糖	1.00		
16-002	清酒(純米酒)	1.00		
14-003	米ぬか油	1.00		
06-020	さやえんどう(若ざや、生)	5.00	下茹で	



エネルギー	163 kcal	亜鉛	0.6 mg
たんぱく質	5.5 g	レチノール活性当量	113 μg
脂質	11.6 g	ビタミンB1	0.20 mg
炭水化物	10.7 g	ビタミンB2	0.08 mg
ナトリウム	248 mg	ビタミンC	13 mg
カルシウム	19 mg	食物繊維総量	3.8 g
マグネシウム	18 mg	食塩相当量	0.6 g
鉄	0.5 mg		



製品に関するお問い合わせは

株式会社 東洋システムサイエンス

<https://www.toyo-sys.co.jp> E-mail : tss@toyo-sys.co.jp

本 社 〒220-0011 横浜市西区高島2-10-13 横浜東口ビル
TEL : 045-451-3191 FAX : 045-451-3291

大 阪 〒532-0011 大阪市淀川区西中島4-6-29 第三ユヤマビル
TEL : 06-4805-2067 FAX : 06-6889-1012

動画でもご紹介
しています！

You Tube

