

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	野菜量	アレルギー食品表示
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	
甘酢風肉団子	317	9.3	17.3	30.5	1.8	3	762	496	76	38	119	1.3	0.5	0.1	145	0.3	3.3	85	0.1	0.12	2.2	0.32	0	80	0.76	43	14	4.6	157	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
豚肉とキャベツの味噌炒め	322	8.9	20	24.6	1.7	3.3	740	476	93	35	122	1.2	1.1	0.1	190	0.2	2.2	78	0.24	0.11	2.5	0.26	0.2	68	0.57	38	27	4.1	160	乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、ごま
さばのカレーソースがけ	300	9.9	18.7	21.9	2.0	3.6	860	464	93	42	153	1.8	0.8	0.14	238	4.0	1.6	126	0.14	0.20	3.4	0.28	3.2	88	0.76	24	28	4.2	71.6	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、さば、りんご、ごま
ぶりの蕎麦ソース	303	9.6	14.3	33.1	1.9	3.3	748	499	85	38	112	1.5	0.4	0.11	148	2.4	2	101	0.15	0.14	3.5	0.29	1.1	65	0.76	24	22	3.8	82	卵、乳及び乳製品、小麦、ゼラチン、大豆、ごま
豆腐ハンバーグ	300	9.2	19.6	21.4	2.0	3.3	801	498	65	37	154	1.1	0.5	0.11	98	0.0	1.1	57	0.06	0.07	1.2	0.16	0.0	86	0.48	26	10	3.8	100	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
ぶりの西京焼き	305	9.9	17.5	25.6	1.6	2.7	603	409	60	37	106	1.1	0.5	0.13	133	2.4	2	64	0.12	0.16	3.6	0.23	1.1	57	0.64	15	25	3.3	97	卵、乳及び乳製品、小麦、ゼラチン、大豆、ごま
白身魚のチリソース	301	10.0	17.7	25.9	2.0	3.4	862	492	98	43	121	2.1	0.4	0.08	261	0.4	3.0	102	0.07	0.14	1.4	0.16	0.3	53	0.52	28	20	3.6	106	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
白身魚のから揚げ	300	10	17.3	24.8	1.8	3.1	703	476	83	36	139	0.7	0.6	0.09	207	0.9	3.2	79	0.06	0.1	2.9	0.26	0.5	58	0.51	30	14	3.2	146	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
エビカツ&ハンバーグ	300	10	17.4	25.4	1.9	3.2	783	482	75	38	154	1.2	0.5	0.21	184	0	1.8	66	0.09	0.09	1.9	0.22	0.4	67	0.64	30	42	3.7	132	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、えび、いか、りんご
豚肉の卵炒め	347	10.0	23.1	23.4	2.0	3.5	845	496	82	39	151	1.2	0.9	0.12	141	0.4	1.4	77	0.18	0.10	2.2	0.28	0.1	75	0.74	35	51	3.5	144	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
さばの塩焼き 大根おろし添え	300	10	14.8	31.1	1.6	2.9	710	490	105	50	155	1.3	0.9	0.18	132	4	1.2	39	0.14	0.16	3.3	0.29	3.2	60	0.82	13	27	4.3	94	乳及び乳製品、小麦、大豆、さば、ごま
オムレツミートソース	301	9.9	14.6	32.2	1.5	2.2	641	340	75	27	76	0.7	0.7	0.09	139	0	1.6	79	0.11	0.06	1.3	0.22	0.1	68	0.71	42	15	3.1	123.5	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆
ハンバーグホワイトソース	304	9.5	16.1	31.0	1.8	3.2	742	495	77	50	152	1.4	0.9	0.13	341	0.4	3.1	130	0.13	0.22	2.0	0.26	0.1	95	0.90	29	64	3.8	94	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、りんご、ごま
ぶり大根	309	9.4	15.8	32.2	1.8	3.1	690	484	53	41	97	1.2	0.4	0.12	168	2.4	2.2	46	0.15	0.15	3.6	0.29	1.1	64	0.78	20	22	3.5	103.5	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆
白身魚の煮付け	303	10.0	12.3	38.6	1.9	3.4	786	427	68	30	133	1.4	0.5	0.08	264	1.1	2.4	118	0.07	0.14	3.1	0.25	0.5	50	0.60	17	14	3.0	95.8	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま
アジのオリーブソース	322	10.0	17.9	29.5	1.8	3.1	782	494	90	44	155	1.4	0.6	0.14	176	2.5	2.2	126	0.11	0.14	3.0	0.32	2.4	82	0.77	47	30	4.1	140.2	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
タラの甘酢あん	301	9.8	14.3	33.3	2.0	3.3	819	459	90	32	143	1.1	0.4	0.12	202	0.3	2.3	105	0.11	0.10	1.5	0.25	1.2	70	0.63	31	34	3.7	111	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
赤魚の天ぷら	300	9.9	13.9	32.6	1.9	2.9	759	363	59	27	120	0.4	0.4	0.06	159	0.4	2.4	32	0.09	0.03	0.8	0.13	0.3	36	0.41	7	22	3.4	64	乳成分・小麦・大豆・卵・ゼラチン・ごま
チキンのバターソテー	302	10.0	18.7	22.1	1.8	3.0	666	489	36	28	133	0.9	0.8	0.10	152	0.2	1.7	57	0.11	0.13	2.7	0.27	0.1	68	0.77	42	48	2.7	74	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、りんご、ごま
かぼちゃコロッセ	303	6.7	14.7	35.6	1.6	3.1	692	499	78	46	112	0.8	0.6	0.12	189	0.2	3.4	87	0.09	0.06	2.4	0.2	0.1	84	0.81	23	2	5.5	126	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆、りんご
サーモンのクリームソース	301	10	18.6	23	1.4	2.7	612	468	56	36	146	0.9	0.5	0.11	132	6.6	2.1	60	0.14	0.11	3	0.32	1.4	65	0.89	37	22	3.8	124	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、さけ、ごま
回鍋肉	352	9.4	23.5	24.7	2.0	3.3	868	473	78	27	123	0.9	0.9	0.07	189	0.2	1.2	88	0.26	0.14	2.1	0.21	0.2	76	0.60	40	52	3.0	167	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
豚肉のマヨソース	326	9.8	19.2	27.7	1.7	2.9	756	500	66	43	129	0.9	1.3	0.11	176	0.2	1.6	100	0.27	0.13	2.7	0.21	0.2	74	0.65	23	26	3.3	83.3	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆
牛肉の柳川風	309	9.9	14.7	34.5	1.6	2.8	607	423	57	45	128	1.7	1.6	0.16	103	0.4	1.4	48	0.12	0.13	2.6	0.23	0.3	70	0.93	12	41	5.4	118	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆、ごま
豚肉とじゃが芋のクリーム煮	308	9.9	18.4	24.1	2.0	3.3	797	423	65	37	146	0.8	0.8	0.13	115	0.2	1.2	46	0.25	0.12	2.5	0.24	0.2	59	0.65	28	25	3.4	106	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、さば
豚肉のすき煮	307	9.3	18.4	24.5	1.5	2.7	595	488	77	43	140	7	1	0.09	186	0.3	1.3	56	0.24	0.1	2.6	0.19	0.2	63	0.75	18	25	4.1	81.4	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、さば、ごま
豚バラの梅ソースがけ	309	10.0	21.6	17.1	2.0	3.4	746	499	75	47	136	1.8	1.0	0.10	248	0.2	1.4	100	0.26	0.14	2.3	0.21	0.2	90	0.55	35	26	3.6	125	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、さば、ごま
揚げ出し豆腐	303	9.3	18.5	24.8	1.3	2.8	535	476	97	52	115	1.6	0.8	0.17	207	0.1	2.6	137	0.16	0.12	1.9	0.26	0.1	106	0.82	36	10	3.4	127.5	乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、ゼラチン、ごま
アジフライ	305	8.5	10.8	42.6	1.9	3.2	797	481	101	36	113	1.1	0.4	0.10	106	0.4	1.7	66	0.09	0.09	1.8	0.22	0.2	64	0.50	27	16	3.8	109	乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、りんご、ごま
豚じゃが	305	9.9	17.5	27.3	2.0	3.5	922	482	46	44	143	1.3	1.3	0.15	170	0.9	1.4	60	0.27	0.21	2.9	0.26	0.3	80	1.04	26	67	4.8	118	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、ごま
平均	309	9.6	17.2	28.2	1.8	3.1	741	468	75	39	131	1.4	0.7	0.12	177	1.1	2.0	81	0.15	0.12	2.4	0.24	0.6	71	0.70	28	28	3.8	112.7	