

1 月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<table border="1"> <tr><td>平均値</td><td>栄養素</td></tr> <tr><td>820</td><td>En kcal</td></tr> <tr><td>30.4</td><td>Pro g</td></tr> <tr><td>26%</td><td>Lip %</td></tr> <tr><td>3</td><td>Na g 食塩相当</td></tr> <tr><td>375</td><td>Ca mg</td></tr> <tr><td>114</td><td>Mg mg</td></tr> <tr><td>3.3</td><td>Fe mg</td></tr> <tr><td>3.9</td><td>Zn mg</td></tr> <tr><td>340</td><td>VA μg RE</td></tr> <tr><td>0.83</td><td>VB1 mg</td></tr> <tr><td>0.63</td><td>VB2 mg</td></tr> <tr><td>41</td><td>VC mg</td></tr> <tr><td>6.1</td><td>DF g</td></tr> </table>	平均値	栄養素	820	En kcal	30.4	Pro g	26%	Lip %	3	Na g 食塩相当	375	Ca mg	114	Mg mg	3.3	Fe mg	3.9	Zn mg	340	VA μg RE	0.83	VB1 mg	0.63	VB2 mg	41	VC mg	6.1	DF g				<p>8 牛乳 ワカメごはん 卵とじ 切干のびりから炒め フルーツ</p> <p>エネルギー 788 Kcal</p> <p>pro30. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ワカメ 麦 こなつな たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 油 しいたけ ちくわ さとう 切り干し大根 ぶた肉 ごま ほろれん草 ふ みかん</p>
平均値	栄養素																															
820	En kcal																															
30.4	Pro g																															
26%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当																															
375	Ca mg																															
114	Mg mg																															
3.3	Fe mg																															
3.9	Zn mg																															
340	VA μg RE																															
0.83	VB1 mg																															
0.63	VB2 mg																															
41	VC mg																															
6.1	DF g																															
	<p>12 牛乳 ごはん 中学年 すき焼き風煮 エネルギー 白菜のゆず和え 729 フルーツ Kcal</p> <p>pro28. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 油 たまねぎ とうふ さとう まいたけ じゃがいも ねぎ ふ にんじん みかん ゆず ごぼう りんご</p>	<p>13 牛乳 ごはん 中学年 白玉雑煮 エネルギー ごま和え 744 つぼ漬け Kcal</p> <p>pro25. 9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ とり肉 もち 小松菜 ハム さとう ごぼう かまぼこ ごま しいたけ とうふ にんじん プロッコリー たくあん</p>	<p>14 牛乳 ココア揚げパン 中学年 焼きビーファン エネルギー かみかみサラダ 789 Kcal</p> <p>pro26. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン もやし ぶた肉 ビーファン キャベツ イカ 油 たまねぎ ちくわ ごま ニラ マヨネーズ メンマ さとう たけのこ ココア キュウリ にんじん</p>	<p>15 牛乳 ごはん 中学年 酢豚 エネルギー みそ汁 832 みかんゼリー Kcal</p> <p>pro25. 0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 さつまいも にんじん うずら卵 じゃがいも ビーマン ワカメ 片栗粉 しいたけ 油揚げ さとう 大根 みそ 油 トマト みかん</p>																												
<p>18 牛乳 ソボロごはん 中学年 中華スープ エネルギー コロッケ 919 Kcal</p> <p>pro35. 9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 麦 にんじん たまご 油 たまねぎ ぶた肉 さとう 小松菜 レンズ豆 じゃがいも もやし</p>	<p>19 牛乳 ごはん 中学年 きれいの唐揚げ エネルギー あいまぜ 814 打ち豆汁 フルーツ Kcal</p> <p>pro34. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん カレー じゃがいも ごぼう とうふ 油 大根 油揚げ ごま ねぎ ワカメ 米粉 いやかん 大豆 さとう みそ</p>	<p>20 牛乳 ごはん 中学年 含め煮 エネルギー 黒豆 826 フルーツ Kcal</p> <p>pro29. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 ちくわ じゃがいも にんじん とり肉 くり さやいんげん うずら卵 さとう しいたけ こんぶ りんご 大豆 高野豆腐 油揚げ</p>	<p>21 牛乳 胚芽パン 中学年 オイスタソース煮 エネルギー コーンソテー 853 ビーナッツクリーム ヨーグルト Kcal</p> <p>pro33. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 じゃがいも たまねぎ ベーコン 油 大根 ヨーグルト ビーナッツクリー チンゲンサイ キクラゲ レンコン しょうが キャベツ プロッコリー コーン缶</p>	<p>22 牛乳 ごはん 中学年 チキンカツ エネルギー キャベツサラダ 801 のっぺい汁 のり佃煮 Kcal</p> <p>pro30. 5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 さといも ごぼう とうふ 油 ねぎ のり さとう りんご マヨネーズ コーン缶 パン粉 しいたけ 小麦粉 キャベツ 大根</p>																												
<p>25 牛乳 ごはん 中学年 八宝菜 エネルギー 小魚揚げ煮 824 ふりかけ Kcal</p> <p>pro36. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ ぶた肉 さつまいも にんじん イカ さとう もやし うずら卵 油 たけのこ 大豆 ごま たまねぎ にぼし 片栗粉 しいたけ 小麦粉</p>	<p>26 牛乳 ごはん 中学年 豆腐ハンバーグ エネルギー わかめの酢物 802 豚汁 Kcal</p> <p>pro28. 1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 じゃがいも キャベツ とうふ さとう 大根 みそ 油 ねぎ ワカメ さとう ごぼう りんご</p>	<p>27 牛乳 菜めし 中学年 いりどり エネルギー ホロホロ和え 811 フルーツ Kcal</p> <p>pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう れんこん 高野豆腐 油 たけのこ たまご しいたけ とうふ パン粉 さやいんげん 小松菜 キャベツ キュウリ たまねぎ いやかん</p>	<p>28 牛乳 ミルクロール 中学年 ポークピーンズ エネルギー ヨーグルト和え 863 りんごジャム Kcal</p> <p>pro32. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 じゃがいも たまねぎ ひよこ豆 油 トマト 大豆 小麦粉 プロッコリー ベーコン さとう バナナ ヨーグルト ジャム みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご</p>	<p>29 牛乳 冬野菜カレー 中学年 ツナサラダ エネルギー 福神漬け 898 Kcal</p> <p>pro29. 0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 たまねぎ まぐろ 小麦粉 大根 マヨネーズ れんこん 油 さとう ごぼう プロッコリー 水菜 キャベツ りんご</p>																												