

2月分学校給食献立表(小学校)

指導目標		楽しいふんいき作りをしよう										栄養三色		■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品		からだをつくるもとになる食品		からだの調子をよくする食品	
日曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)								
献立名	ごはん 牛乳 いわしのあげ煮 ★煮びたし すまし汁 福豆	減量バターロール 牛乳 スパゲッティミートソース みかん寒天	麦ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ★ナムル	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 豆乳入りかす汁 ベビーフィッシュ	黒糖パン 牛乳 ★魚のポテト焼き チンゲン菜のスープ	福豆ピラフ 牛乳 スープ ★き付きわかめサラダ (イリアンドレッシング付)	パン 牛乳 わかさぎのチリソース 五目スープ いちごジャム	豚井 (麦ごはん) 牛乳 ふのみそ汁 スイートポテト	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 家郷豆腐 はるさめスープ	ごはん 牛乳 豚キムチごはん もやしとツナのいためもの 白玉スープ	あげパン 牛乳 五目うどん ★焼き野菜	ごはん 牛乳 魚 ★焼 くきわかめとツナのいためもの だいいんのみそ汁 のりの佃煮	パン 牛乳 マカロニのクリーム煮(除) ★白菜サラダ (ごまドレッシング付)								
材料	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 いわし(冊付・8~12g) 50 なたね油(あげ油) 5 さとう 2 こいししょうゆ 2.5 みりん 1.2 酒 0.6 水 8 緑豆太もやし 40 にんじん 7 さとう 0.6 こいししょうゆ 1.5 かつおぶし 1 たまねぎ 30 にんじん 5 えのきたけ(カット) 7 わかめ(干) 0.2 青ねぎ 5 うすししょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 福豆(5g) 1袋	スパゲッティ(4cmカット) 35 塩水の0.5% 0.5 牛ひき肉 35 たまねぎ 50 にんじん 20 サラダ油 0.5 パセリ 0.5 トマトケチャップ 17 ウスターソース 6 さとう 1 塩 0.4 こしょう 0.03 水 0~5 みかんジュース 35 糸寒天 0.5 さとう 5 水 25	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦の20% 20% 水 1.45倍 (冷)とうふ 80 豚肉 20 に 5 たまねぎ 40 根深ねぎ 3 にんじん 10 土しょうが 0.3 みりん 1.2 こいししょうゆ 3.6 だいこん 30 にんじん 7 (冷)絹厚あげ(小) 20 青ねぎ 5 酒かす 4 豆乳 10 うすししょうゆ 0.8 塩 0.3 赤みそ 3.5 白みそ 2 けずりぶし 1 だし昆布 0.5 水 100 ベビーフィッシュ(5g) 1袋	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 さくら(素焼き50g) 1切 じゃがいも 20 にんじん 3 パセリ 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01 マヨネーズ(風ドレッシング) 7 紙カップ(150ml) 1枚 たまねぎ 30 にんじん 15 チンゲン菜 8 うすししょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 ウイナソーセージ 15 にんにく 0.1 セロリ 2 たまねぎ 15 にんじん 5 オリーブ油 1 酒 1.5 さとう 1.2 こいししょうゆ 0.4 トバンジャン 0.05 酢 0.6 水 7 鶏肉(もも) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 えのきたけ(水煮(せん切り)) 10 青ねぎ 5 土しょうが 0.2 うすししょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 まぐろ油漬(冷)き付きわかめ 10 キャベツ 40 にんじん 5 イリアンドレッシング(8ml) 1袋	わかさぎ(魚卵含む) 45 酒 1 なたね油(あげ油) 4.5 たまねぎ 15 土しょうが 0.4 にんにく 0.2 サラダ油 0.1 酒 1.5 さとう 1.2 こいししょうゆ 0.4 トマケチャップ 5 酢 0.6 水 7 鶏肉(もも) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 えのきたけ(水煮(せん切り)) 10 青ねぎ 5 土しょうが 0.2 うすししょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 いちごジャム(15g) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 1.45倍 1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 1.45倍 豚肉 25 こいししょうゆ 0.8 酒 1 (冷)絹厚あげ 35 たまねぎ 25 たけのこ(水煮(塩)) 7 にんじん 15 サラダ油 0.3 チンゲン菜 10 さとう 0.6 赤みそ 3 トバンジャン 0.15 こいししょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.3 水 1 たまねぎ 15 にんじん 7 青ねぎ 5 ふみそ 2 白みそ 7 煮干し 5 だし昆布 0.6 水 120 スイートポテト(30g) 1個	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 豚肉 25 こいししょうゆ 0.8 酒 1 (冷)絹厚あげ 35 たまねぎ 25 たけのこ(水煮(塩)) 7 にんじん 15 サラダ油 0.3 チンゲン菜 10 さとう 0.6 赤みそ 3 トバンジャン 0.15 こいししょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.3 水 1 たまねぎ 15 にんじん 7 青ねぎ 5 ふみそ 2 白みそ 7 煮干し 5 だし昆布 0.6 水 120 スイートポテト(30g) 1個	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 1.4倍 豚肉 20 こいししょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁)米の1.4倍 鶏肉(もも) 15 たまねぎ 10 にんじん 7 青ねぎ 5 ふみそ 2 白みそ 7 煮干し 5 だし昆布 0.6 水 110 スイートポテト(30g) 1個	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 1.4倍 豚肉 20 こいししょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁)米の1.4倍 鶏肉(もも) 15 たまねぎ 10 にんじん 7 青ねぎ 5 ふみそ 2 白みそ 7 煮干し 5 だし昆布 0.6 水 110 スイートポテト(30g) 1個	減量パン(小学校) 1本 グラニュー糖 2 なたね油(あげ油) 5.5 (冷)うどん 90 豚肉 10 たまねぎ 15 はくさい 10 しいたけ(干(カット)) 0.4 土しょうが 0.5 根深ねぎ 2 うすししょうゆ 5.6 塩 0.2 けずりぶし 2.6 トバンジャン 0.1 酒 1.2 こいししょうゆ 0.3 白ごま 1 水 0~3 フランソワセージ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 (冷)粒コーン 10 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 マカロニ(エルボ) 15 豚肉 20 たまねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 0.3 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 上新粉 3 水 12 <牛乳> 40 ポークパイオン 3 水 58 ちくわ(スライス) 10 はくさい 50 にんじん 5 ごまドレッシング(10ml) 1袋									
エネルギー	645kcal	634kcal	574kcal	592kcal	613kcal	567kcal	566kcal	620kcal	567kcal	557kcal	570kcal	599kcal	560kcal								
たん白質	25.8g	22.5g	25.8g	27.9g	25.8g	22.6g	24.1g	25.9g	23.3g	25.9g	20.3g	30.6g	23.2g								
脂質	21.6g	22.8g	15.2g	15.0g	22.5g	19.4g	18.7g	14.1g	15.1g	14.1g	23.6g	14.8g	16.1g								
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.6g	2.1g	2.6g	2.9g	2.4g	2.5g	1.4g	3.1g	2.8g	2.5g	2.5g								
一人一食当たり 月平均栄養量			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。							
			1・2年生	23.2	17.1	333	2.1	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	4.0	2.2								
			3・4年生	24.9	18.1	341	2.3	226	0.41	0.48	18	4.5	2.4								
			5・6年生	26.6	19.0	350	2.5	242	0.46	0.50	19	5.0	2.5								

日曜日	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
献立名	○カレール (麦ごはん) ○牛乳 ★厚あげサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン)	○パイン ○牛乳 ★鶏肉のパーベキューソース または魚のサクサクあげ ○野菜スープ (はし)	○ミートドッグ (パン) ○牛乳 ○じゃがいももちスープ ○りんごゼリー (スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん(除) ○ワントンスープ (スプーン)	○ごはん ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○煮魚 ★キャベツの甘酢煮 ○坦タスープ (はし)	○パイン ○牛乳 ★ハンバーグトマトソース ○豆乳コーンスープ (スプーン)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>60</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>70</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>80</td><td>■</td></tr> <tr><td>米粒麦 米の</td><td>20%</td><td>■</td></tr> <tr><td>水 米+麦の</td><td>1.45倍</td><td></td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>30</td><td>●</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.8</td><td>■</td></tr> <tr><td>トンカツソース</td><td>2.4</td><td>■</td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td>1.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>0.7</td><td>■</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td>5.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>22</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>68</td><td>■</td></tr> <tr><td>(冷)網厚あげ(小)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>1</td><td>●</td></tr> <tr><td>柑橘ドレッシング(10mℓ)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> </table>	1・2年生米	60	■	3・4年生米	70	■	5・6年生米	80	■	米粒麦 米の	20%	■	水 米+麦の	1.45倍		牛肉	30	●	土しょうが	0.1	▲	にんにく	0.1	▲	クッキングワイン	0.5	▲	たまねぎ	50	▲	にんじん	20	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	40	■	塩	1	■	こしょう	0.03	■	カレー粉	1	■	トマトケチャップ	1.6	■	ウスターソース	1.8	■	トンカツソース	2.4	■	チャツネ	1.6	■	さとう	0.2	■	こい口しょうゆ	0.7	■	上新粉	5.5	■	水	22	■	ポークブイオン	3	■	水	68	■	(冷)網厚あげ(小)	10	●	キャベツ	40	▲	にんじん	10	▲	かつおぶし	1	●	柑橘ドレッシング(10mℓ)	1袋	■	<table border="1"> <tr><td>鶏肉(もも60g)</td><td>1枚</td><td>●</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>りんごジャム</td><td>8</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>クッキングシート</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホキの天ぷら(あげ玉・60g)</td><td>1切</td><td>●</td></tr> <tr><td>(なたね油(あげ油))</td><td>6</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td>■</td></tr> </table>	鶏肉(もも60g)	1枚	●	塩	0.3	■	こしょう	0.03	■	にんにく	0.1	▲	土しょうが	0.1	▲	こい口しょうゆ	3.5	■	クッキングワイン	1	■	りんごジャム	8	■	水	2	■	クッキングシート			ホキの天ぷら(あげ玉・60g)	1切	●	(なたね油(あげ油))	6	■	豚肉	10	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	じゃがいも	20	■	キャベツ	20	▲	青ねぎ	5	▲	うす口しょうゆ	2	■	塩	0.5	■	こしょう	0.02	■	けずりぶし	1.2	■	だし昆布	0.6	■	水	120	■	<table border="1"> <tr><td>牛ひき肉</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>鶏レバー(そぼろ)</td><td>3</td><td>●</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>レンズ豆(乾)</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>3.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>トンカツソース</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>0~5</td><td>■</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>8</td><td>■</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)じゃがいももち</td><td>30</td><td>■</td></tr> <tr><td>しいたけ(干・カット)</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水(しいたけの戻し汁とも)</td><td>120</td><td>■</td></tr> <tr><td>りんごゼリー(60g)</td><td>1個</td><td>■</td></tr> </table>	牛ひき肉	20	●	豚ひき肉	10	●	鶏レバー(そぼろ)	3	●	クッキングワイン	0.5	■	たまねぎ	40	▲	にんじん	10	▲	土しょうが	0.1	▲	にんにく	0.1	▲	サラダ油	0.3	■	レンズ豆(乾)	5	■	塩	0.3	■	こしょう	0.02	■	トマトケチャップ	7	■	ウスターソース	3.5	■	トンカツソース	1	■	さとう	0.2	■	水	0~5	■	上新粉	2	■	水	8	■	たまねぎ	20	▲	にんじん	10	▲	(冷)じゃがいももち	30	■	しいたけ(干・カット)	0.5	▲	青ねぎ	5	▲	うす口しょうゆ	2	■	酒	0.5	■	塩	0.5	■	こしょう	0.01	■	けずりぶし	1.2	■	だし昆布	0.6	■	水(しいたけの戻し汁とも)	120	■	りんごゼリー(60g)	1個	■	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>60</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>70</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>80</td><td>■</td></tr> <tr><td>米粒麦 米の</td><td>20%</td><td>■</td></tr> <tr><td>水 米+麦の</td><td>1.45倍</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>25</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮(短冊)</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>しいたけ(干・カット)</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ほくさい</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>&lt;うずら卵&gt;</td><td>30</td><td>●</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>水(しいたけの戻し汁とも)</td><td>0~5</td><td>■</td></tr> <tr><td>鶏肉(もも)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ワンタン</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.2</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.1</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td>■</td></tr> </table>	1・2年生米	60	■	3・4年生米	70	■	5・6年生米	80	■	米粒麦 米の	20%	■	水 米+麦の	1.45倍		豚肉	25	●	たまねぎ	20	▲	にんじん	10	▲	たけのこ水煮(短冊)	10	▲	しいたけ(干・カット)	0.5	▲	ほくさい	30	▲	チンゲン菜	10	▲	<うずら卵>	30	●	サラダ油	0.3	■	うす口しょうゆ	3	■	塩	0.3	■	こしょう	0.03	■	オイスターソース	0.2	■	かたくり粉	1	■	水(しいたけの戻し汁とも)	0~5	■	鶏肉(もも)	10	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	7	▲	青ねぎ	5	▲	ワンタン	7	■	土しょうが	0.2	▲	うす口しょうゆ	2	■	塩	0.4	■	こしょう	0.02	■	けずりぶし	1.1	■	だし昆布	0.6	■	水	110	■	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>75</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>85</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>95</td><td>■</td></tr> <tr><td>水 米の</td><td>1.4倍</td><td></td></tr> <tr><td>ヨーグルトドリンク(プレーン)125ml</td><td>1本</td><td>●</td></tr> <tr><td>さば(角切)</td><td>60</td><td>●</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1.4</td><td>▲</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>まぐろ油漬</td><td>7</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.7</td><td>■</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.4</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.2</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>緑豆太もやし</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>えのきたけ(カット)</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)とうふ</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>8</td><td>●</td></tr> <tr><td>トールパンジャン</td><td>0.05</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>■</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td>■</td></tr> </table>	1・2年生米	75	■	3・4年生米	85	■	5・6年生米	95	■	水 米の	1.4倍		ヨーグルトドリンク(プレーン)125ml	1本	●	さば(角切)	60	●	土しょうが	1.4	▲	酒	3	■	さとう	3.5	■	こい口しょうゆ	5	■	水	5	■	まぐろ油漬	7	●	にんじん	3	▲	キャベツ	30	▲	さとう	0.7	■	酢	1.4	■	こい口しょうゆ	1	■	豚ひき肉	10	●	にんにく	0.1	▲	土しょうが	0.2	▲	ごま油	0.3	■	緑豆太もやし	20	▲	にんじん	7	▲	えのきたけ(カット)	7	▲	(冷)とうふ	20	●	青ねぎ	5	▲	赤みそ	8	●	トールパンジャン	0.05	■	塩	0.1	■	ごま油	0.2	■	ポークブイオン	3	■	水	110	■	<table border="1"> <tr><td>ハンバーグ(60g)</td><td>1個</td><td>●</td></tr> <tr><td>クッキングシート</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.8</td><td>■</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>■</td></tr> <tr><td>(冷)粒コーン</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)コーンペースト</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>80</td><td>■</td></tr> </table>	ハンバーグ(60g)	1個	●	クッキングシート			たまねぎ	20	▲	にんじん	5	▲	サラダ油	0.2	■	トマトケチャップ	7	■	ウスターソース	1.8	■	クッキングワイン	0.5	■	さとう	0.5	■	水	5	■	かたくり粉	0.3	■	豚肉	10	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	30	■	(冷)粒コーン	10	▲	(冷)コーンペースト	20	▲	パセリ	0.5	▲	豆乳	10	●	うす口しょうゆ	1	■	塩	0.7	■	こしょう	0.03	■	ポークブイオン	3	■	水	80
1・2年生米	60	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3・4年生米	70	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5・6年生米	80	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
米粒麦 米の	20%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水 米+麦の	1.45倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛肉	30	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングワイン	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	50	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	40	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カレー粉	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトケチャップ	1.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	1.8	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トンカツソース	2.4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チャツネ	1.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さとう	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こい口しょうゆ	0.7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
上新粉	5.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	22	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	68	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷)網厚あげ(小)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かつおぶし	1	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
柑橘ドレッシング(10mℓ)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏肉(もも60g)	1枚	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こい口しょうゆ	3.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングワイン	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
りんごジャム	8	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングシート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ホキの天ぷら(あげ玉・60g)	1切	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(なたね油(あげ油))	6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
けずりぶし	1.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	120	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛ひき肉	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚ひき肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏レバー(そぼろ)	3	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングワイン	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
レンズ豆(乾)	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトケチャップ	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	3.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トンカツソース	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さとう	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	0~5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
上新粉	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	8	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷)じゃがいももち	30	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しいたけ(干・カット)	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
けずりぶし	1.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水(しいたけの戻し汁とも)	120	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
りんごゼリー(60g)	1個	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1・2年生米	60	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3・4年生米	70	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5・6年生米	80	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
米粒麦 米の	20%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水 米+麦の	1.45倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
豚肉	25	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たけのこ水煮(短冊)	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しいたけ(干・カット)	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ほくさい	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チンゲン菜	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<うずら卵>	30	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょうゆ	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
オイスターソース	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かたくり粉	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水(しいたけの戻し汁とも)	0~5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏肉(もも)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ワンタン	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	0.2	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
けずりぶし	1.1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	110	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1・2年生米	75	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3・4年生米	85	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5・6年生米	95	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水 米の	1.4倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ヨーグルトドリンク(プレーン)125ml	1本	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さば(角切)	60	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	1.4	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さとう	3.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こい口しょうゆ	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
まぐろ油漬	7	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さとう	0.7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酢	1.4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こい口しょうゆ	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚ひき肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しょうが	0.2	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑豆太もやし	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
えのきたけ(カット)	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷)とうふ	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤みそ	8	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トールパンジャン	0.05	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま油	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	110	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ハンバーグ(60g)	1個	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングシート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトケチャップ	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	1.8	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
クッキングワイン	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さとう	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かたくり粉	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	30	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷)粒コーン	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷)コーンペースト	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豆乳	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うす口しょうゆ	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	80	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
材料および使用量(3・4年生量)(g)	594kcal	523kcal	613kcal	571kcal	676kcal	612kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	23.7g	27.8g	21.5g	25.3g	27.8g	26.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	13.9g	15.9g	18.8g	15.8g	22.1g	20.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	2.1g	2.8g	2.8g	1.9g	2.1g	3.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー	魚のサクサクあげ	577kcal	613kcal	571kcal	676kcal	612kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たん白質		23.2g	21.5g	25.3g	27.8g	26.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
脂質		22.9g	18.8g	15.8g	22.1g	20.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食塩相当量		2.4g	2.8g	1.9g	2.1g	3.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															