

飲み物【献立名】オレンジジュース 牛乳 ウーロン茶

	正味重量 g	廃棄率	I補 キ- kcal	たんぱく g	脂質 g	ナリム mg	Ca mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
										A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
オレンジジュース	208.00		102	1.0		92	12	17	0.21		73	0.23	0.04	33	0.21	
3472003 長崎みかんストリート果汁 (200ml)	208.00		102	1.0		92	12	17	0.21		73	0.23	0.04	33	0.21	
牛乳	206.00		138	6.8	7.8	84	227	21		0.8	80	0.08	0.31	2	0.21	
13003 *牛乳 200ml1本	206.00		138	6.8	7.8	84	227	21		0.8	80	0.08	0.31	2	0.21	
ウーロン茶																
16042 ウーロン茶 浸出液	200.00						4	2					0.06			

朝食【献立名】ごはん・とうろのみそ汁・オムレツ他(ウインナー・焼売・ベーコン・フライドポテト)・プリン

	正味重量 g	廃棄率	I補 キ- kcal	たんぱく g	脂質 g	ナリム mg	Ca mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
										A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
ごはん	90.00		320	5.5	0.8	1	5	21	0.72	1.3					0.5	
01083 こめ 水稲穀粒 精白米	90.00		320	5.5	0.8	1	5	21	0.72	1.3					0.5	
とうろのみそ汁	124.30		28	2.2	1.2	460	32	14	0.48	0.2	2	0.02	0.01		1.16	0.6
04032 *木綿豆腐	15.00		11	1.0	0.6	2	18	5	0.14	0.1		0.01				0.1
06228 こねぎ 葉、生	1.00	10					1		0.01		2					
09044 わかめ カットわかめ	0.30			0.1		29	2	1	0.02						0.07	0.1
17045 *米みそ 淡色辛みそ	8.00		15	1.0	0.5	392	8	6	0.32	0.1			0.01		0.99	0.4
17023 煮干しだし	100.00		1	0.1	0.1	38	3	2				0.01			0.10	
オムレツ	165.21		270	18.8	19.9	330	88	18	2.71	2.0	254	0.10	0.66		0.90	
12004 *全卵 生	150.00	15	227	18.5	15.5	210	77	17	2.70	2.0	225	0.09	0.65		0.60	
14017 *有塩バター	5.00		37		4.1	38	1		0.01		26				0.10	
13003 *普通牛乳	10.00		7	0.3	0.4	4	11	1			4		0.02		0.01	
17012 食塩	0.20					78									0.20	
17064 こしょう 白、粉	0.01															
ウインナー																
*ぶた ソーセージ類 ウインナー	40.00		128	5.3	11.4	292	3	5	0.32	0.6		0.10	0.05	4	0.76	
焼売																
*しゅうまい 冷凍	36.00		77	3.3	4.0	187	11		0.43		3	0.04	0.05		0.47	
ベーコン																
*ぶた ベーコン類 ベーコン	10.00		41	1.3	3.9	80	1	2	0.06	0.2	1	0.05	0.01	4	0.20	
フライドポテト	22.02		34	0.3	2.0	8	1	4	0.08			0.02	0.01	7	0.02	0.3
02017 ジャがいも 塊茎、生	20.00	10	15	0.3			1	4	0.08			0.02	0.01	7		0.3
14006 *調合油	2.00		18		2.0											
17012 食塩	0.02					8									0.02	
プリン	75		110	3.9	4.9	52	58	6	0.33	0.4	44	0.03	0.14		0.14	
12004 全卵 生	18	15	27	2.2	1.9	25	9	2	0.32	0.2	27	0.01	0.08		0.07	
13003 普通牛乳	43		29	1.4	1.6	18	47	4		0.2	16	0.02	0.06		0.04	
3003 単糖 上白糖	10		38													
13019 ホイップクリーム植物性脂肪	4		16	0.2	1.4	9	1		0.01						0.02	
献立合計	562.53		1008	40.6	48.1	1410	199	70	5.13	4.7	304	0.43	0.95	15	3.65	1.4

16% 42.9%

小学校5・6年生の一食当りの目標値	正味重量 g	廃棄率	I補 キ- kcal	たんぱく g	脂質 g	ナリム mg	Ca mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
										A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
			780	I補キ-の 13~20%	I補キ-の20 ~30%		360	70	3.5	2	240	0.5	0.5	30	2	5

※小学校修学旅行ということで、6年生の給食の基準値を参考までにつけています。  
 ※朝食に野菜メニューがありませんでしたが、サラダが何かつきますか？  
 ※牛乳アレルギーは、飲用牛乳のみでしょうか？もし、飲用以外もでしたら、ハンバーグは牛乳なしをお願いします。