

献立表（案）（生徒用）

【献立名】 210051 ごはん（潮来産） 牛乳 和風おろしハンバーグ
きゃべつと塩昆布の和え物 長ねぎのみそ汁 使 用 日 令和2 年 10 月 5 日
潮来市立学校給食センター

2020/10/05

	個数提供 時の 総重量 g	生徒一人当り											(一人当り栄養素)						
		正味 重量 g	単体使用	廃 棄 率	エネ ギー kcal	たんぱく g	脂 質 g	ナトリウム mg	C a mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				塩 分 g	食物繊維 g	
													A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg			
ごはん（潮来産）		110.00			393	6.7	1.0	1	6	25	0.88	1.5		0.48	0.04			0.6	
米 飯（コシヒカリ）弁当		110.00	1.00 個		393	6.7	1.0	1	6	25	0.88	1.5		0.48	0.04			0.6	
牛乳		206.00			132	6.0	6.6	103	206		0.21			0.06	0.31		0.27		
牛 乳（紙）		206.00	1.00 本		132	6.0	6.6	103	206		0.21			0.06	0.31		0.27		
和風おろしハンバーグ		96.44			185	10.6	9.8	134	107	29	2.09	0.8	14	0.11	0.09	3	0.67	2.6	
国産鶏豚使用のハンバーグ		80.00	1.00 個		169	10.4	9.8	128	106	28	2.08	0.8	14	0.11	0.09	2	0.32	2.5	
かつお		0.36			1	0.1		5									0.01		
◎しょうゆ		2.40			1	0.1											0.34		
◎みりん		1.80			4														
砂糖		1.80			7														
大根おろし		6.00			1			1	1	1	0.01					1		0.1	
でん粉		0.48			2														
水		3.60																	
きゃべつと塩昆布の和え物		75.00			29	1.2	1.1	4	31	9	0.20	0.1	156	0.02	0.01	22	0.47	1.6	
キャベツ	(56.47)	48.00		15	11	0.6	0.1	2	21	7	0.14	0.1	4	0.02	0.01	20		0.9	
きゅうり	(14.69)	14.40		2	2	0.1			4	2	0.04		8			2		0.2	
にんじん	(10.11)	9.60		5	4	0.1		2	3		0.02		144				0.01	0.3	
塩昆布		1.44			3	0.4			3								0.38	0.2	
ごま油		0.96			9		1.0												
◎しょうゆ		0.60															0.08		
長ねぎのみそ汁		294.60			63	5.2	1.5	455	49	26	2.40	0.4	192	0.12	0.09	12	1.15	2.5	
茨城県産豆腐		24.00			15	1.2	0.7	2	6	17	1.58	0.1		0.03	0.01			0.1	
しめじ		9.60			2	0.3	0.1			1	0.04	0.1		0.02	0.02	1		0.4	
えのきたけ		18.00			4	0.5				3	0.20	0.1		0.04	0.03	1		0.7	
にんじん	(10.11)	9.60		5	4	0.1		2	3		0.02		144				0.01	0.3	
こまつな	(21.18)	18.00		15	3	0.3		3	31	2	0.50		47	0.02	0.02	7		0.3	
長ねぎ	(31.58)	30.00		5	8	0.2			9	3	0.06	0.1	1	0.01	0.01	3		0.7	
だしパック かつお		2.40			8	1.6	0.2	29									0.07		
こんぶ		0.60			2			11									0.03		
赤みそ		3.60			7	0.4	0.2	173									0.44		
白みそ		4.80			10	0.6	0.3	235									0.60		
水		174.00																	
献 立 合 計		782.04			802	29.7	20.0	697	399	89	5.78	2.8	362	0.79	0.54	37	2.56	7.3	
所要栄養素基準					830	31.2	23.0	984	450	120	4.00	3.0	300	0.50	0.60	30	2.50	6.5	
充 足 率 %					97	95	87	71	89	74	145	93	121	158	90	123	102	112	