

同志社小学校給食メニュー 【2022年12月分】



給食目標 かぜにまけない体をつくろう

寒さも増し、いよいよ冬本番になりました。みなさんはかぜをひかずに元気にすごせていますか？
かぜがみが増えています。食事をしっかりとって寒さに負けない体を作りましょう。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として、ノロウイルスとインフルエンザウイルスがあります。特にノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状があらわれます。
寒いと手あらいがおろそかになりがちですが、石けんをあわたててから手のひら、手の甲、指と指の間、指先をしっかりと洗いましょう。

感染予防に効果的な手あらいのタイミング



症状別

体調がわるい時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたたくさ消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

月日	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
メニュー	(黄) イエローロールパン (赤) グレープジュース★ ① サーモンフライ マヨレモンソース ② ニューイングランド・クラムチャウダー ③ りんごゼリーヨーグルト和え	創立記念日	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① エビフライらっきょタルタルソース ② ガーリックスープ ③ ツナサラダ	教員研修会	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① ポークキーマカレー ② カラフルソテー ③ いちごシュークリーム★
主な材料	① サーモンフライ★ (黄)なたね油 オリーブオイル (緑)キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ タラゴン (調)ノンエッグマヨネーズ● 塩 酢 レモン果汁★ ② (赤)クラムチャウダー★ (黄)じゃがいも とうもろこし (緑)玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム (調)昆布だし● 塩 胡椒 カットりんごゼリー★ ③ (赤)ヨーグルト (黄)はちみつ	創立記念日メニュー	① エビフライ★ (黄)なたね油 砂糖 (緑)キャベツ にんじん きゅうり らっきょう★ (調)ノンエッグマヨネーズ● 酢 昆布だし● ② (赤)豚肉 (黄)パン粉 クルトン オリーブ油 大豆油 (緑)玉ねぎ 黄緑赤ピーマン にんにく パセリ (調)ビーフコンソメ● 塩 胡椒 パプリカパウダー ③ (赤)まぐろ(ツナ)★ (黄)砂糖 (緑)ごぼう たけのこ きゅうり 切干大根 にんじん (調)ノンエッグマヨネーズ● 塩 酢 昆布だし●	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいも さつまいも 砂糖 (緑)玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム にんじん (調)カレールー● ケチャップ ウスターソース● カレー粉 昆布だし● ② (黄)とうもろこし オリーブ油 砂糖 (緑)黄緑赤ピーマン ほうれん草 (調)昆布だし● 塩 胡椒 ③ いちごシュークリーム★	
アレルギー原因物質	卵① 乳②③ 小麦①② 大豆①② (アサリには、えび・かにが共生しています)		卵① 乳② 小麦①② 大豆①②③ えび①		乳③ 小麦①③ 大豆①③ 卵③

月日	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
メニュー	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 和風おろしハンバーグ ② ひじきの味噌汁 ③ 南瓜の煮物	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① スパイシーチキン ② キャベツと白いんげん豆のスープ ③ みかん	(黄) 御飯 (赤) ヤクルト★ ① あんかけ五目炒飯 ② ほうれん草と生姜のスープ ③ 根菜サラダ	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ブルコギ風丼 ② 小松菜の味噌汁 ③ もやしとピーマンの昆布茶炒め	(黄) 黒糖ロールパン (赤) 牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② オニオンスープ ③ ほうれん草ソテー
主な材料	① ハンバーグ★ (緑)大根 (調)味ポン酢● (緑)玉ねぎ ほうれん草 キャベツ みず菜 はくさい にんじん (調)昆布だし● ② (赤)味噌● ひじき 豆腐 (緑)ねぎ 小松菜 ごぼう (黄)赤こんにやく (調)昆布だし● ③ かぼちゃ含め煮★	① (赤)鶏肉 (黄)とうもろこし 砂糖 (緑)いんげん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 (調)カレー粉 昆布だし 塩 ② (赤)ベーコン★ (黄)白いんげん豆 砂糖 (緑)キャベツ 玉ねぎ (調)昆布だし 塩 胡椒 ③ (緑)みかん	① 五目炒飯★ (黄)片栗粉 ごま油 砂糖 (緑)白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ 黄緑赤ピーマン (調)昆布だし● ② (黄)ごま 片栗粉 (緑)ねぎ 玉ねぎ しょうが ほうれん草 (調)中華スープ● 醤油 塩 胡椒 ③ (黄)砂糖 ごま油 (緑)ごぼう にんじん きゅうり セロリ 切り干し大根 (調)醤油 酢 昆布だし●	① (赤)豚肉 (黄)大豆油 ごま油 ごま 砂糖 (緑)玉ねぎ キャベツ なす ほうれん草 ピーマン 黄赤パプリカ (調)昆布だし● 醤油 味醂 酢 ② (赤)味噌● (緑)小松菜 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう (調)昆布だし● ③ (赤)昆布茶★ (黄)ごま なたね油 砂糖 (緑)もやし ピーマン (調)昆布だし●	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいも 砂糖 とうもろこし (緑)玉ねぎ いんげん トマト にんじん マッシュルーム (調)トマトケチャップ ウスターソース● 昆布だし● 煮干粉 ② (黄)クルトン バター 大豆油 砂糖 (緑)玉ねぎ 黄緑赤ピーマン (調)ビーフコンソメ● 塩 胡椒 ③ (赤)ベーコン★ (黄)砂糖 オリーブ油 (緑)ほうれん草 玉ねぎ (調)昆布だし● 塩 胡椒
アレルギー原因物質	卵① 乳① 小麦①③ 大豆①②③	卵② 乳② 大豆②	卵① 小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆①②③	卵③ 乳②③ 小麦② 大豆①②③

12月	半製品	原材料
28日(月)	グレープジュース	ぶどう/香料
	サーモンフライ	秋さけ(国産)、衣(パン粉、小麦粉、食塩、調味料(アミノ酸)、乳化剤製剤、増粘剤製剤)、打ち粉(小麦粉、パン粉、でん粉、粉末状大豆たん白、卵白粉末、大豆粉、植物油脂、加工デンプン)
	クラムチャウダー	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、あさり、小麦粉、豆乳加工品、ラード、食塩、でん粉、砂糖、バター、あさりエキスパウダー、チーズ、魚醤、香辛料/調味料(アミノ酸)、増粘剤(キサンタンガム)、pH調整剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)
	カットりんごゼリー	りんご果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維/ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、クエン酸Na
	レモン果汁	レモン、ぶどう糖/酸味料、ソルビトール、ビタミンC、香料、保存料(安息香酸Na)、着色料(紅花黄、ビタミンB2)
30日(水)	エビフライ	衣(パン粉、小麦粉、卵白粉、砂糖、食塩、植物油脂、全卵粉、粉末状植物性たん白、でん粉)、えび、食塩、砂糖/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、貝Ca、香辛料抽出物、(一部にえび・小麦・卵・大豆を含む)
	らっきょう	らっきょう、醸造酢、砂糖、はちみつ、食塩、唐辛子(一部に小麦を含む)
	ツナフレーク	かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩/調味料(アミノ酸)、(一部に大豆を含む)
2日(金)	いちごシュークリーム	乳等を主要原料とする食品、カスタードクリーム、全卵、いちご、ジャム、ファットスプレッド、小麦粉、砂糖/加工デンプン、糊料(増粘多糖類)、乳化剤、調味料(無機塩)、香料、グリシン、酸味料、着色料(紅麴、カロチノイド、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、リン酸Ca、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチンを含む)
5日(月)	ハンバーグ	食肉(豚肉、牛肉)たまねぎ、粒状植物性たん白、つなぎ(パン粉、鶏卵)、しょうゆ、糖類(ぶどう糖、砂糖)、食塩、牛乳、発酵調味料、香辛料、卵殻粉、しょうゆ加工品、ゼラチン、ポークブイヨン、ワイン/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、ゲル化剤(増粘多糖類)、キシロース、乳酸Ca、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチンを含む)
	かぼちゃ含め煮	かぼちゃ、糖類(水あめ、ぶどう糖)、みりん、しょうゆ、食塩、かつお風味調味料/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む)
6日(火) 9日(金)	ベーコン	豚ばら肉、糖類(砂糖、水あめ)、植物性たん白、食塩、卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料、(原材料の一部に卵、乳成分、大豆、豚肉を含む)
7日(水)	ヤクルト	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、脱脂粉乳/香料
	五目炒飯	米、野菜(ねぎ、にんじん、たけのこ)、全卵、焼き豚、パーム油、しょうゆ、風味油、食塩、砂糖、豚骨エキス、粉末しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス調味料、香辛料、いため油(ラード、なたね油)/調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチン)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
8日(木)	昆布茶	食塩、砂糖、粉碎昆布、でん粉/調味料(アミノ酸等)
13日(月)	おから	大豆、人参、醸造調味料、砂糖、牛蒡、鶏肉、こんにゃく、醤油、食用植物油脂、風味調味料(かつお)/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、こんにゃく用凝固剤、酸味料、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)
13日(火) 20日(火)	ロースハム	豚ロース肉、糖類(水あめ、砂糖)、植物性たん白、食塩、卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料(原材料の一部に卵 乳成分 大豆を含む)
13日(火)	大学いも	ゆでさつまいも、植物油脂(パーム油、米油、大豆油)、水飴、グラニュー糖、ガラクトオリゴ糖、黒糖、はちみつ、寒天、いりごま/トレハロース、増粘多糖類、環状オリゴ糖、(一部にごま・大豆を含む)
14日(水)	赤紫蘇ふりかけ	塩蔵赤しそ(赤しそ(中国、日本)、食塩、梅酢)、食塩、砂糖/調味料(アミノ酸等)、酸味料
15日(木)	紅生姜	生姜、食塩、醸造酢、酸味料(酢酸)、調味料(グルタミン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(赤102)
	酒かす	米、米こうじ、醸造アルコール
16日(金)	粒マスタード	醸造酢、からし、食塩、白ワイン、砂糖/香料、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)
	アセロラゼリー	アセロラ果汁、果糖ぶどう糖液糖、難消化性デキストリン/加工でん粉、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸鉄Na、野菜色素、クチナシ色素、香料、カロチノイド色素(一部にりんごを含む)
19日(月)	五目きんちゃく	春雨、油揚げ、にんじん、いんげん、凍り豆腐、鶏肉、しょうゆ、かんぴょう、砂糖、でん粉、乾燥きくらげ、食塩、香辛料、風味調味料
20日(火)	チーズリゾット ライスコロッケ	米、牛乳、ナチュラルチーズ、たまねぎ、チキンブイヨン、ホワイトルウ、デキストリン、ゼラチン、砂糖、なたね油、たん白自己消化物調製品、チキン風味パウダー、豚コラーゲン、食塩、香辛料、チーズ調製品、衣[パン粉、小麦粉調製品(小麦粉、糖類、でん粉、コーンフラワー、植物油脂、ライ麦粉、植物性たん白)、小麦粉調製品(小麦粉、米粉、大豆粉末、ぶどう糖、でん粉、パン粉)]/増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、カゼインNa、酸味料、焼成Ca、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
	マッシュポテト	ポテト、香辛料/乳化剤、ピロリン酸Na、クエン酸
22日(木)	オレンジジュース	オレンジ/香料
	スイートピクルス	きゅうり、漬け原材料(砂糖、醸造酢、食塩)/香辛料、ウコン色素、乳酸Ca、リン酸塩(Na)
	クリスマスいちごプリン	水あめ、砂糖、植物油脂、豆乳、いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、いちごシロップ(砂糖、いちご濃縮果汁)、ぶどう糖、大豆粉/ゲル化剤(増粘多糖類、加工デンプン)、貝Ca、増粘多糖類、乳化剤、紅麴色素、pH調整剤、酸味料、安定剤(増粘多糖類)、香料、ピロリン酸第二鉄
	アルファベットパスタ (玉子入)	デュラム小麦のセモリナ、卵

食 品 名		成分	アレルギー品目
パン	NEGロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、ごま△
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩／トレハロース、着色料(カラメル、カロテノイド)、乳化剤、イーストフード、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
	NEGLEーズンラウンド	小麦粉、レーズン、砂糖、マーガリン、発酵風味料、豆乳、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、ph調整剤、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
	NEGイエローロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油脂、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物	
	味ぼん酢	しょうゆ(小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩／調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし コンソメスープ	昆布だし	食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン／調味料(アミノ酸等)	
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油脂、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、こしょう、セロリ、酵母エキスパウダー、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 酸味料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフパウダー、ビーフオイル、オニオンパウダー、食用植物油脂、粉末しょうゆ、オニオンエキスパウダー、にんにくエキスパウダー、小麦たん白発酵調味料、こしょう、チキンエキスパウダー、乳製品、セロリ//調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、食用油脂(豚脂、鶏脂、パーム油)、チキンエキスパウダー、ポークエキスパウダー、デキストリン、香辛料、野菜エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む)	大豆、鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩／酒精	大豆
	八丁味噌	米味噌(大豆、米、食塩、かつおエキス、昆布エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)、豆味噌(大豆、塩)、カラメル色素、水あめ	大豆
ソース類	トマトソース	トマト、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、食塩、砂糖、ワイン、にんにく、香辛料／クエン酸(一部に大豆を含む)	大豆
	ウスターソース	野菜・果実(トマト、玉ねぎ、にんにく、その他)、醸造酢、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、アミノ酸液、香辛料／カラメル色素、増粘剤(ゲアー)、香辛料抽出物、甘味料(天草)、(一部に大豆・りんごを含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	炒めたまねぎ、小麦粉、ラード、トマトペースト、ビーフエキス調味料、砂糖、ワイン調製品、ビーフエキス、食塩、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	ミートソース	野菜(たまねぎ、にんにく)、トマトペースト、砂糖、食用植物油脂、食肉(牛肉、豚肉)、大豆加工品、ビーフエキス、食塩、香辛料／増粘剤(加工デンプン)、香辛料抽出物、酸味料、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	カレールー	小麦粉、パーム油・なたね油混合油脂、食塩、カレー粉、砂糖、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦を含む)	小麦
	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳、砂糖、食塩、でんぷん、クリーミーパウダー、ナチュラルチーズ、生クリーム、チーズ加工品、オニオンパウダー、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、濃縮生クリーム、デキストリン、玉ねぎ加工品、調味料、チキンエキス、とうもろこし粉、ガーリックパウダー／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC、酸味料、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉、鶏肉)、砂糖、ごま油、しょう油、ガーリックペースト、牛脂豚脂混合油、小麦粉、オイスターソース、食塩、トマトペースト、チキンエキス、しょうがペースト、みりん風発酵調味料、でんぷん、ポークエキス、みそ、醸造酢、還元水あめ、豆板醤風みそ、唐がらし／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル、バブリアカ色素)、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	小麦、ごま、大豆 牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン
ふりかけ類	お魚ふりかけ	ドロマイト(国内製造)、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴／アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)※本品で使用しているさば、いわしはえび、かにを食べており、海苔はえび、かにの生息域で採取しています。※小骨に注意してください。	えび、かに、小麦、ごま、さば、大豆
	野菜ふりかけ	塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根葉)、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんにくフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用植物油脂、昆布エキス／酸味料、酸化防止剤(ビタミンE)	

△同一ラインで使った製品を製造しています。

同志社小学校給食メニュー 【2022年12月分】

月日	11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2日(金)							
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年				
エネルギー	kcal	533	592	651	kcal				kcal	576	640	704	kcal				kcal	660	733	806
たんぱく質	g	14.0	15.6	17.2	g				g	18.7	20.8	22.9	g				g	20.6	22.9	25.2
脂質	g	19.8	22	24.2	g				g	22.0	24.4	26.8	g				g	19.3	21.4	23.5
塩分相当量	g		1.9		g				g		2.6		g				g		2.9	
月日	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)							
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	624	693	762	kcal	654	727	800	kcal	367	408	449	kcal	563	626	689	kcal	539	599	659
たんぱく質	g	25.6	28.4	31.2	g	28.6	31.8	35.0	g	8.1	9	9.9	g	24.8	27.5	30.3	g	23.0	25.6	28.2
脂質	g	18.7	20.8	22.9	g	26.7	29.7	32.7	g	8.6	9.5	10.5	g	18.5	20.5	22.6	g	24.0	26.7	29.4
塩分相当量	g		3.5		g		0.8		g		2.5		g		2.5		g		3.2	
月日	12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16日(金)							
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	602	669	736	kcal	604	671	738	kcal	506	562	618	kcal	612	680	748	kcal	611	679	747
たんぱく質	g	22.2	24.7	27.2	g	20.4	22.7	25.0	g	20.2	22.4	24.6	g	26.2	29.1	32.0	g	21.0	23.3	25.6
脂質	g	24.7	27.4	30.1	g	19.4	21.6	23.8	g	12.0	13.3	14.6	g	20.2	22.4	24.6	g	27.3	30.3	33.3
塩分相当量	g		2.3		g		2.5		g		1.6		g		1.8		g		2.8	
月日	12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)										
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	573	637	701	kcal	546	607	668	kcal	645	717	789	kcal	702	780	858	kcal			
たんぱく質	g	25.0	27.8	30.6	g	21.2	23.6	26.0	g	31.9	35.4	38.9	g	19.9	22.1	24.3	g			
脂質	g	19.9	22.1	24.3	g	20.7	23	25.3	g	25.7	28.5	31.4	g	30.4	33.8	37.2	g			
塩分相当量	g		2.3		g		3.6		g		3.2		g		2.6		g			
月日																				
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal				kcal				kcal				kcal				kcal			
たんぱく質	g				g				g				g				g			
脂質	g				g				g				g				g			
塩分相当量	g				g				g				g				g			