

令和6年10月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第98号)

月	火	水	木	金																																							
	1日体育大会代休	2日	3日	4日																																							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h2>10月の献立から</h2> <p>秋の食材がいっぱい!</p> </div> <div style="width: 60%;"> <table border="1"> <tr> <th>鶏じゃがトマト</th> <th>大豆ミンチカツ</th> <th>豆腐チゲ風</th> <th>さつまいもの甘煮</th> <th>磯煮</th> <th>さばの塩焼き</th> </tr> <tr> <td>鶏肉 50 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 20 ピーマン 7 トマト(水煮) 25 トマトピューレ 10 塩こうじ 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 3</td> <td>大豆ミンチカツ 1個 米油 6</td> <td>豆腐(冷) 80 豚肉 30 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 15 白菜 35 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 2.5 みりん 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1</td> <td>さつまいも 50 砂糖 30 薄口しょうゆ 1 水 20 15 35 20 5 0.5 1.5 0.1 3 2.5 1.5 1.5 0.1</td> <td>ひじき(乾) 50 じゃがいも 3 鶏肉 1 さつまいも 20 玉ねぎ 20 人参 20 豚肉 10 こんにゃく 25 なす 20 むき枝豆 5 玉ねぎ 15 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 削り節 0.5 だし汁 1 米油 0.5</td> <td>1.5 さば 1切 70 30 12 なすのピリ辛炒め 20 20 豚肉 10 25 なす 20 5 玉ねぎ 15 0.4 ピーマン 5 5 濃口しょうゆ 1.8 2 砂糖 0.5 1 料理酒 0.3 1 トウバンジャン 0.03 0.5 塩 0.1 30 こしょう 0.01 0.5 米油 0.3</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイと卵のソテー</td> <td>コールスロー</td> <td>でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2</td> <td>ちやしの和え物</td> <td>ミックスフルーツゼリー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</td> <td>キャベツ 40 小松菜 10 ホールコーン 7 卵不使用マヨ 1袋</td> <td></td> <td>もやし 30 小松菜 15 人参 7 薄口しょうゆ 2 酢 1 砂糖 1.3 塩 0.2 ごま油 0.2</td> <td>みかんカットゼリー 35 りんごカットゼリー 35</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal) 868</td> <td>エネルギー(kcal) 40</td> <td>エネルギー(kcal) 765</td> <td>エネルギー(kcal) 841</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g) 29.5</td> <td>たんぱく質(g) 7</td> <td>たんぱく質(g) 28.1</td> <td>たんぱく質(g) 31.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂質(g) 34.0</td> <td>脂質(g) 10</td> <td>脂質(g) 19.5</td> <td>脂質(g) 27.3</td> <td></td> </tr> </table> </div> </div>					鶏じゃがトマト	大豆ミンチカツ	豆腐チゲ風	さつまいもの甘煮	磯煮	さばの塩焼き	鶏肉 50 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 20 ピーマン 7 トマト(水煮) 25 トマトピューレ 10 塩こうじ 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 3	大豆ミンチカツ 1個 米油 6	豆腐(冷) 80 豚肉 30 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 15 白菜 35 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 2.5 みりん 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1	さつまいも 50 砂糖 30 薄口しょうゆ 1 水 20 15 35 20 5 0.5 1.5 0.1 3 2.5 1.5 1.5 0.1	ひじき(乾) 50 じゃがいも 3 鶏肉 1 さつまいも 20 玉ねぎ 20 人参 20 豚肉 10 こんにゃく 25 なす 20 むき枝豆 5 玉ねぎ 15 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 削り節 0.5 だし汁 1 米油 0.5	1.5 さば 1切 70 30 12 なすのピリ辛炒め 20 20 豚肉 10 25 なす 20 5 玉ねぎ 15 0.4 ピーマン 5 5 濃口しょうゆ 1.8 2 砂糖 0.5 1 料理酒 0.3 1 トウバンジャン 0.03 0.5 塩 0.1 30 こしょう 0.01 0.5 米油 0.3	チンゲンサイと卵のソテー	コールスロー	でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2	ちやしの和え物	ミックスフルーツゼリー		チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	キャベツ 40 小松菜 10 ホールコーン 7 卵不使用マヨ 1袋		もやし 30 小松菜 15 人参 7 薄口しょうゆ 2 酢 1 砂糖 1.3 塩 0.2 ごま油 0.2	みかんカットゼリー 35 りんごカットゼリー 35		エネルギー(kcal) 868	エネルギー(kcal) 40	エネルギー(kcal) 765	エネルギー(kcal) 841		たんぱく質(g) 29.5	たんぱく質(g) 7	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 31.3		脂質(g) 34.0	脂質(g) 10	脂質(g) 19.5	脂質(g) 27.3	
鶏じゃがトマト	大豆ミンチカツ	豆腐チゲ風	さつまいもの甘煮	磯煮	さばの塩焼き																																						
鶏肉 50 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 20 ピーマン 7 トマト(水煮) 25 トマトピューレ 10 塩こうじ 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 3	大豆ミンチカツ 1個 米油 6	豆腐(冷) 80 豚肉 30 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 15 白菜 35 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 2.5 みりん 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1	さつまいも 50 砂糖 30 薄口しょうゆ 1 水 20 15 35 20 5 0.5 1.5 0.1 3 2.5 1.5 1.5 0.1	ひじき(乾) 50 じゃがいも 3 鶏肉 1 さつまいも 20 玉ねぎ 20 人参 20 豚肉 10 こんにゃく 25 なす 20 むき枝豆 5 玉ねぎ 15 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 削り節 0.5 だし汁 1 米油 0.5	1.5 さば 1切 70 30 12 なすのピリ辛炒め 20 20 豚肉 10 25 なす 20 5 玉ねぎ 15 0.4 ピーマン 5 5 濃口しょうゆ 1.8 2 砂糖 0.5 1 料理酒 0.3 1 トウバンジャン 0.03 0.5 塩 0.1 30 こしょう 0.01 0.5 米油 0.3																																						
チンゲンサイと卵のソテー	コールスロー	でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2	ちやしの和え物	ミックスフルーツゼリー																																							
チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	キャベツ 40 小松菜 10 ホールコーン 7 卵不使用マヨ 1袋		もやし 30 小松菜 15 人参 7 薄口しょうゆ 2 酢 1 砂糖 1.3 塩 0.2 ごま油 0.2	みかんカットゼリー 35 りんごカットゼリー 35																																							
エネルギー(kcal) 868	エネルギー(kcal) 40	エネルギー(kcal) 765	エネルギー(kcal) 841																																								
たんぱく質(g) 29.5	たんぱく質(g) 7	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 31.3																																								
脂質(g) 34.0	脂質(g) 10	脂質(g) 19.5	脂質(g) 27.3																																								
7日(月)さつまいもの塩こうじきんぴら	25日(金)みかん	給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。																																									
7日	8日「世界の料理」	9日	10日	11日「世界の料理」																																							
鶏肉の照り焼き 小松菜の炒め物 塩こうじきんぴら	タットリタン 棒ぎょうざ チャプチェ	クリームシチュー 焼きウインナー キャベツのマリネ	きのこスパゲティ マスタードチキン キャラットラベ	れんこんのチーズ焼き わかめスープ																																							
鶏肉 78 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 土生姜 0.15 でん粉 0.6 水 6 小松菜 30 人参 7 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	さつまいも 50 塩こうじ 3.5 白いごま 0.5 米油 0.3 豆腐(冷) 30 かまぼこ 7 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100	鶏肉 30 じゃがいも 30 白隠元豆ペースト 10 玉ねぎ 40 人参 20 しめじ 10 鶏がらスープ 1.5 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.02 人参 30 レモン果汁 0.01 酢 2 白ワイン 0.2 砂糖 7 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.2	スパゲティ 20 バラベーコン 10 エリンギ 10 しめじ 15 玉ねぎ 15 薄口しょうゆ 1 人参 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 2.5 水 0.2 ごしょう 0.02 米油 1	牛肉 30 れんこん 3 砂糖 1.5 玉ねぎ 45 人参 25 卵不使用マヨ 3 もやし 20 にら 10 白米油 0.01 切干大根 7 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 2.5 トウバンジャン 0.1 米油 0.5 ごま油 0.3 人参 10 青ねぎ 5 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 塩 0.15 こしょう 0.01 ごま油 0.3 水 100																																							
エネルギー(kcal) 790	エネルギー(kcal) 848	エネルギー(kcal) 782	エネルギー(kcal) 830	エネルギー(kcal) 793																																							
たんぱく質(g) 32.9	たんぱく質(g) 29.9	たんぱく質(g) 27.9	たんぱく質(g) 32.8	たんぱく質(g) 28.1																																							
脂質(g) 23.8	脂質(g) 24.4	脂質(g) 26.1	脂質(g) 28.0	脂質(g) 26.3																																							
14日 スポーツの日	15日	16日	17日	18日																																							
ハンバーグ コーンソテー	ハンバーグ コーンソテー	筑前煮 卵焼き	厚揚げのおろしソースかけ 白菜のごま和え	うずら卵の中華煮 春巻き 切り干し大根のナムル																																							
ハンバーグ 1個 米油 0.2	ハンバーグ 1個 米油 0.2	鶏肉 40 里芋(冷) 40 ごぼう 30 人参 30 こんにゃく 40 しいたけ(乾) 0.5 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.5 みりん 0.5 削り節 30 だし汁 0.5	厚揚げ(冷) 40 米油 30 大根 30 青ねぎ 40 薄口しょうゆ 1 みりん 6 削り節 0.4 たけのこ(水煮) 0.1 きくらげ 5 土生姜 1 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 2 水 12 米油 10	うずら卵水煮 24 濃口しょうゆ 1.5 水 10 豚肉 3 玉ねぎ 50 チンゲンサイ 40 人参 20 むき枝豆 10 濃口しょうゆ 0.3 砂糖 0.4 料理酒 0.3 トウバンジャン 0.03 米油 0.3																																							
エネルギー(kcal) 804	エネルギー(kcal) 804	エネルギー(kcal) 747	エネルギー(kcal) 765	エネルギー(kcal) 801																																							
たんぱく質(g) 27.6	たんぱく質(g) 27.6	たんぱく質(g) 30.0	たんぱく質(g) 26.1	たんぱく質(g) 34.5																																							
脂質(g) 24.2	脂質(g) 24.2	脂質(g) 21.7	脂質(g) 26.7	脂質(g) 23.4																																							

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月		火		水		木		金	
21日		22日		23日		24日		25日	
白花豆コロッケ バジルマカロニ		鶏肉とさつまいもの クリーム煮		れんこんと ツナの炒め物		鮭フライ 磯ポテト		人參とこんにやくの 炒め煮	
豚肉とごぼうの ごま風味炒め		肉団子の 甘酢あんかけ		れんこんのはさみ揚げ スバゲティソテー		鶏肉と大根の煮物			
白花豆コロッケ 1個 米油 8 マカロニ 8 玉ねぎ 12 バジルペースト 1.6 白ワイン 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.1	鶏肉 45 トマトケチャップ 4 砂糖 1.7 赤みそ 1.4 料理酒 1 でん粉 1 水 5	鶏肉 50 さつまいも 40 玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 15 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.5 ごしょう 0.02 カーリックパウダー 0.02 レモン果汁 1.5 水 30	れんこん水煮 30 まぐろ油漬け 8 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.1 ごしょう 0.01	鮭フライ 1個 米油 8 じゃがいも 40 青のり 0.03 濃口しょうゆ 0.1 料理酒 2 砂糖 0.7 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3	にんじん 25 ちくわ 10 糸こんにやく 15 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 小松菜 1 人参 0.7 白すりごま 0.1 白いりごま 2 濃口しょうゆ 0.3 みりん 1.6 米油 0.5 水 10	豚肉 50 料理酒 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 0.01 ごしょう 20 砂糖 20 でん粉 20 水 1	ミートボール 32 米油 2 スバゲティ 20 バラベーコン 2.5 玉ねぎ 1.2 白ワイン 0.7 塩 0.8 ごしょう 12	れんこんのはさみ揚げ 1個 米油 8 スバゲティ 10 濃口しょうゆ 5 玉ねぎ 16 砂糖 0.2 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 15	鶏肉 30 大根 35 むき枝豆 3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 15
チンゲンサイの ソテー		ジュリエヌ スープ		がんもの煮物		豚汁		高野豆腐の含め煮	
チンゲンサイ 45 人参 7 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	シヨルダーベーコン 5 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 セロリー 3 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.4 ごしょう 0.01 水 100	人参 1.7 玉ねぎ 0.2 濃口しょうゆ 0.6 水 1.7 米油 0.2	ミニがんもどき 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.8 白ねぎ 0.5 赤みそ 20 白みそ 1 削り節 2 だし汁 100	豚肉 15 きざみあげ 5 大根 15 高野豆腐 10 人参 10 薄口しょうゆ 15 砂糖 8 みりん 3 塩 2 削り節 0.5 だし汁 35	人参 50 鶏ささみ水煮 7 薄口しょうゆ 2.8 濃口しょうゆ 2 料理酒 1 ごしょう 0.1	人参 30 まぐろ油漬け 5 濃口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしょう 0.01	みかん 1個	みかん	
エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 27.3	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.3	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 29.1	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 27.4	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 25.5					

28日		29日		30日		31日	
チキンカツの卵とじ コリコリ炒め		白身魚の チリソースかけ		なすの炒め物		ポークビーンズ ライス	
チキンカツ		ホキでん粉付き		豚肉		チキンナゲット	
チキンカツ 1個 米油 8 液卵 35 玉ねぎ 35 青ねぎ 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.5 でん粉 1.5 削り節 1 だし汁 30	焼き豚 7 きわかめ 7 人参 5 切干大根 3 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.5 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.03 米油 0.3	1個 米油 6 白ねぎ 15 生姜 0.3 ピーマン 0.03 濃口しょうゆ 15 トマトケチャップ 0.4 砂糖 0.2 トウバンジャン 0.1 でん粉 0.5 水 8 米油 0.2	豚肉 20 大豆水煮 30 じゃがいも 20 玉ねぎ 8 人参 2.3 トマト(水煮) 0.7 トマトケチャップ 0.5 ハヤシルウ 0.1 ウスターソース 0.01 赤ワイン 0.3 濃口しょうゆ 0.02 カーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 60	豚肉 30 米油 20 塩 25 ごしょう 40 キャベツ 10 人参 6 薄口しょうゆ 1.5 塩 1 ごしょう 0.01 米油 0.3 砂糖 0.02 みりん 0.02 料理酒 0.01 でん粉 0.5 削り節 60	2個 料理酒 2 塩 2 ごしょう 1 米油 25 玉ねぎ 70 白ねぎ 10 青ねぎ 5 人参 1 土生姜 0.1 にんにく 0.01 濃口しょうゆ 0.3 砂糖 2.5 みりん 1 料理酒 1.3 でん粉 0.2 だし汁 10	80 きびなごフライ 2尾 米油 0.5 塩 0.2 ごしょう 1 白菜の炒め煮 40 白米 5 人参 5 薄口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしょう 0.01 米油 0.3	きびなごフライ 1 米油 0.2 白菜の炒め煮 40 人参 5 薄口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしょう 0.01 米油 0.3
金時豆の甘煮		小松菜の和え物		大阪しるなの炒め物		バンサンスー	
金時豆(乾) 10 砂糖 3.6 濃口しょうゆ 0.5 水 10	小松菜 50 人参 7 ホーローコーン 8 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 砂糖 1.3 塩 0.2 ごま油 0.2	大阪しるな 40 きざみあげ 5 人参 8 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3 塩 0.25 ごま油 0.2	えんどう豆春雨 7 きゅうり 30 人参 10 酢 3 薄口しょうゆ 2.4 砂糖 2 塩 0.25 ごま油 0.2	豚肉 20 大豆水煮 30 じゃがいも 20 玉ねぎ 8 人参 2.3 トマト(水煮) 0.7 トマトケチャップ 0.5 ハヤシルウ 0.1 ウスターソース 0.01 赤ワイン 0.3 濃口しょうゆ 0.02 カーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 60	チキンナゲット 2個 料理酒 2 塩 2 ごしょう 1 米油 25 玉ねぎ 70 白ねぎ 10 青ねぎ 5 人参 1 土生姜 0.1 にんにく 0.01 濃口しょうゆ 0.3 砂糖 2.5 みりん 1 料理酒 1.3 でん粉 0.2 だし汁 10	きびなごフライ 1 米油 0.2 白菜の炒め煮 40 人参 5 薄口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしょう 0.01 米油 0.3	きびなごフライ 1 米油 0.2 白菜の炒め煮 40 人参 5 薄口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしょう 0.01 米油 0.3
エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.2	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.3	エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.1	エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 28.7				

10月の給食目標

感謝の気持ちを持って
食事をしよう

「いただきます」

食べ物はもともと生きて
動物や植物の命です。その
命をいただくことへの感謝
がこめられます。

「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走様」と書き、
食事を用意するために駆け
回ってくれてありがとうと
いう意味です。食事に関わ
る人への感謝がこめられ
ています。

世界の料理

韓国・朝鮮

今月はアジア州

9月の給食に引き続き、今月もアジア州をテーマとした料理が給食に登場します！

11日(金) ピビンバ

ピビンバは、韓国・朝鮮の代表的な料理の一つで、ご飯にのせた甘辛く炒めた牛肉や、ナムルなどの具を混ぜて食べるのが一般的です。給食では、牛肉ともやしやニラ、白菜キムチなどを一緒に炒め合わせます。ごはんと一緒に食べましょう。

一般的なピビンバ

8日(火) タットリタン・チャプチェ

タットリタンは、鶏肉とじゃがいもなどの野菜をコチュジャンなどが入ったスープで煮込んだ料理です。日本の肉じゃがのように、家庭料理として親しまれていて、ごはんには合うおかずです。

チャプチェは、牛肉と野菜、春雨を炒め、甘辛く味付けした料理です。

中学校給食ができるまで

八尾市内にある2社の給食会社の調理場で、それぞれ約3,300食の給食を作っています。皆さんに安全・安心な給食を届けるため、調理場では徹底した衛生管理が行われています。

中学校給食がどのようにして作られ、皆さんののもとに届いているのか、八尾市ホームページにて紹介しております。ぜひご覧ください。

10月15日 世界手洗いの日

手洗いは、食中毒や感染症の予防に大変効果があります。しかし、世界には手洗いするための水や石けんが、手に入らず手洗いができない人が多くいます。手洗いの普及のため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。給食前など、改めて手洗いがきちんとできているか見直してみましょう。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧

実施した献立の写真

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	807kcal	30.5g *15.1%	25.9g *28.8%	2.5g	369mg	111mg	4.8mg	331µgRAE	0.50mg	0.57mg	34mg	6.7g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。