

2020年7月30日(木曜日) 栄養日報

児童(中学年)

料理/食材名	使用量 g	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンEα mg	食物繊維 g	食塩 g	単糖当量 g
夏野菜カレー																		
学校給食用精米(強化米混入)	67.2	67.2	240.6	4.10	0.60	3.4	63.8	0.54	15.5	0.0	0.00	0.323	0.034	0.0	0.00	0.34	0.00	55.84
強化白麦	6.72	6.72	23.0	0.47	0.14	1.1	9.4	0.08	1.7	0.0	0.00	0.013	0.003	0.0	0.01	0.58	0.00	4.62
豚ももスライス	28.8	28.8	52.7	5.90	2.94	1.2	57.6	0.20	6.9	1.2	0.03	0.259	0.060	0.3	0.09	0.00	0.03	0.00
かぼちゃ	22.59	19.2	9.4	0.31	0.02	3.8	8.1	0.10	2.9	11.5	0.00	0.013	0.012	3.1	0.35	0.54	0.00	1.59
じゃがいも	33.88	28.8	21.9	0.52	0.03	1.2	13.5	0.12	5.5	0.0	0.00	0.026	0.009	8.1	0.00	2.56	0.00	4.90
たまねぎ	56.47	48	16.8	0.48	0.05	8.2	14.9	0.14	4.3	0.0	0.00	0.019	0.005	3.4	0.00	0.72	0.00	3.36
にんじん	10.11	9.6	3.7	0.07	0.02	2.7	2.5	0.02	1.0	69.1	0.00	0.007	0.006	0.6	0.04	0.27	0.01	0.57
なす	16	14.4	3.2	0.16	0.01	2.6	4.3	0.04	2.4	1.2	0.00	0.007	0.007	0.6	0.04	0.32	0.00	0.37
ピーマン	9.04	7.68	1.7	0.07	0.02	0.8	1.7	0.03	0.8	2.5	0.00	0.002	0.002	5.8	0.06	0.18	0.00	0.18
冬瓜シロップ漬(ダイスカット)	4.8	4.8	3.2	0.01	0.00	0.6	0.0	0.01	0.2	0.0	0.00	0.000	0.000	0.7	0.00	0.07	0.00	0.11
トマト	11.29	9.6	1.8	0.07	0.01	0.7	2.5	0.02	0.9	4.3	0.00	0.005	0.002	1.4	0.09	0.10	0.00	0.30
にんにく	0.53	0.48	0.7	0.03	0.00	0.1	0.8	0.00	0.1	0.0	0.00	0.001	0.000	0.1	0.00	0.03	0.00	0.01
しょうが	0.6	0.5	0.1	0.00	0.00	0.1	0.1	0.00	0.1	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.01	0.00	0.02
チキンスープ A3	9.6	9.6	0.4	0.07	0.01	0.1	1.2	0.03	0.1	0.0	0.00	0.001	0.005	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
ウスターソース A29	0.96	0.96	1.3	0.02	0.00	0.6	0.1	0.02	0.2	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.08	0.23
トマトケチャップ	3.36	3.36	4.1	0.05	0.01	0.5	1.2	0.02	0.6	1.4	0.00	0.002	0.001	0.3	0.07	0.06	0.10	0.76
日糧カレールウ A31	5.76	5.76	26.9	0.55	1.45	4.8	6.0	0.12	2.6	1.1	0.00	0.006	0.003	0.0	0.12	0.25	0.56	2.19
SBカレールウ A32	6.72	6.72	31.7	0.51	1.92	12.4	0.0	0.12	2.8	0.0	0.00	0.005	0.006	0.0	0.00	0.31	0.00	0.00
カレー粉 A36	0.05	0.05	0.2	0.01	0.01	0.3	0.2	0.01	0.1	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.02	0.00	0.00
備前岡山のほん塩	0.02	0.02	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.02	0.00
こしょう	0.01	0.01	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
水	86.4	86.4	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
牛乳																		
普通牛乳	206	206	138.0	6.80	7.83	226.6	191.6	0.04	20.6	78.3	0.62	0.082	0.309	2.1	0.21	0.00	0.21	9.68
海藻とオクラのサラダ																		
糸かまぼこ A6	7.68	7.68	6.9	0.93	0.04	9.2	5.9	0.02	1.5	1.6	0.08	0.001	0.003	0.1	0.07	0.00	0.17	0.71
刻み昆布	1.15	1.15	1.2	0.06	0.01	10.8	3.5	0.10	8.3	0.1	0.00	0.002	0.004	0.0	0.00	0.45	0.13	0.00
三温糖	0.19	0.19	0.7	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.00	0.20
濃口しょうゆ	0.19	0.19	0.1	0.01	0.00	0.1	0.3	0.00	0.1	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.03	0.00
酒	0.29	0.29	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01
キャベツ	28.24	24	5.5	0.31	0.05	10.3	6.5	0.07	3.4	1.0	0.00	0.010	0.007	9.8	0.02	0.43	0.00	0.84
太もやし	9.6	9.6	1.3	0.16	0.01	1.0	2.4	0.02	0.8	0.0	0.00	0.004	0.005	0.8	0.01	0.12	0.00	0.12
オクラ	11.29	9.6	2.9	0.20	0.02	8.8	5.6	0.05	4.9	5.4	0.00	0.009	0.009	1.1	0.12	0.48	0.00	0.18
コーンカーネル	4.8	4.8	4.7	0.14	0.06	0.1	3.8	0.01	1.1	0.3	0.00	0.005	0.003	0.2	0.00	0.23	0.00	0.81
にんじん	5.05	4.8	1.9	0.03	0.01	1.3	1.2	0.01	0.5	34.6	0.00	0.003	0.003	0.3	0.02	0.13	0.00	0.28
青じそドレッシング A46	4.32	4.32	4.1	0.12	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.000	0.000	0.0	0.00	0.00	0.33	0.00
ヨーグルト	70	70	49.0	2.52	0.42	109.2	64.4	4.34	7.0	4.2	0.00	0.021	0.098	0.0	0.00	0.21	0.07	8.54
合計			660.0	24.70	15.70	423.0	473.0	6.30	97.0	218.0	0.70	0.830	0.600	39.0	1.30	8.40	1.70	96.40