

献立名	ごはん・牛乳・鶏肉と大豆の有明揚げ・野菜のみみじ和え・鹿島ほっこり汁・鹿島のみかん																		
	純使用量 g	廃棄率 %	購入量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)		脂 質 g	ナ トリ ウム mg	カル シウム mg	マグ ネシウム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物 繊維 g	税込み (円銭)	県 産 品
					総 量 g	動 物 性 g							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
精白米	80	0	80	285	4.9	0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	58.21	○
強化米	0.24	0	0.24	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	○
牛乳	206	0	206	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	47.87	○
鶏もも肉(皮なし)	25	0	25	29	4.7	4.7	1	17	1	6	0.2	0.5	5	0.02	0.06	1	0	29.7	○
にんにく	0.12	8	0.13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.56	○
塩	0.03	0	0.06	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06	○
酒	0.12	0	0.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13	○
薄力粉	3.1	0	3.1	11	0.2	0	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.52	○
水	3.1	0	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	○
ばら干しのり	0.2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.73	○
大豆(乾)	10	0	10	42	3.5	0	1.9	0	24	22	0.9	0.3	0	0.08	0.03	0	1.7	6.48	○
かたくり粉	2	0	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	○
うすくちしょうゆ	0.8	0	1	1	0.1	0.1	0	50	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.29	○
三温糖	0.3	0	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06	○
本みりん	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	○
水	2.5	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	○
油	3	0	3	28	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.24	○
ほうれんそう	15	10	16.5	3	0.3	0.3	0.1	2	7	10	0.3	0.1	53	0.02	0.03	5	0.4	14.26	○
切干しだいこん	2	0	0	6	0.1	0.1	0	5	11	3	0.2	0	0	0.01	0	0	0.4	4.00	○
キャベツ	15	15	17.3	3	0.2	0.2	0	1	6	2	0	0	1	0.01	0	6	0.3	3.74	○
パプリカ(赤)	5	10	5.5	2	0.1	0.1	0	0	0	1	0	0	4	0	0.01	9	0.1	6.53	○
ちりめんじゃこ	2	0	2	2	0.5	0.5	0	32	4	2	0	0	3	0	0	0	0	9.68	○
フルーツにんじん	3.45	10	3.8	1	0	0	0	1	1	0	0	0	23	0	0	0	0.1	4.1	○
たまねぎ	1.05	6	1.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.21	○
うすくちしょうゆ	0.77	0	1.15	1	0.1	0	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.24	○
酢	1.15	0	1.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.24	○
三温糖	0.42	0	0.42	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.45	○
本みりん	0.42	0	0.42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.45	○
オリーブ油	1.15	0	1.15	11	0	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.21	○
生揚げ	10	0	10	15	1.1	0	1.1	0	24	6	0.3	0.1	0	0.01	0	0	0.1	7.29	○
さつまいも	10	10	11	13	0.1	0	0	0	4	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.2	11.88	○
だいこん	30	10	33	5	0.2	0	0	6	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0	4	0.4	7.13	○
ごぼう	10	10	11	7	0.2	0	0	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	11.88	○
しいたけ	5	25	6.25	1	0.2	0	0	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	1	0.2	6.75	○
しょうが	1	20	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.3	○
葉ねぎ	5	6	5.3	2	0.1	0	0	0	3	1	0	0	8	0	0	2	0.1	6.36	○
米みそ	6	0	6	13	0.6	0	0.2	144	5	2	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	6.48	○
麦みそ	5.5	0	5.5	11	0.5	0	0.2	231	4	3	0.2	0	0	0	0.01	0	0.3	5.94	○
甘酒	4	0	4	3	0.1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.97	○
いりこ	2.5	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.7	○
水	130	0	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	○
みかん	68	0	68	31	0.5	0	0.1	1	14	7	0.1	0.1	57	0.07	0.02	22	0.7	27	○
合計	671.92	140	682.01	678	25.1	12.8	17.4	食塩 相当量2.5 (g)	352	117	3.3	3.3	232	0.4	0.51	55	6.4	295.49	
基準値				640	24		25~30%	2.5未満	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5	※ 250 (円銭)	