

令和6年10月15日（火）
中学部以上：一般食

成分計算表

香川西部支援学校

献立名／食品名	数量 (g)	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	VA						VD
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	レチノール	カロテンα	カロテンβ	クリプトキサ	βカロテン	レチ当量		
		VE				VK	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	VB12	葉酸	パントテン	VC	脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量	アルコール
		αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	δトコフェロール										飽和	一価不飽和	多価不飽和		水溶性	不溶性	総量		
		(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<昼食>																							
[秋の香ご飯]																							
給食米	80	286	12.4	4.9	0.7	61.8	0.3	1	70	4	18	75	0.6	0.8	0	0.64	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0.35	0.03	0.6	0.06	0	10	0.8	0	0	0	0	0	0.4	0.4	0	0	
さつまいも(塊根、皮むき、生)	20	25	13.1	0.2	0	6.4	0.2	2	96	7	5	9	0.1	0	0.03	0.08	0	0	6	0	6	0	0
		0.3	0	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.05	0	10	0.18	6	0.01	0	0	0	0.1	0.3	0.4	0	0
にんじん(根、皮つき、生)	10	4	8.9	0.1	0	0.9	0.1	3	30	3	1	3	0	0	0.01	0.01	0	330	690	0	860	72	0
		0	0	0	0	2	0.01	0.01	0.1	0.01	0	2	0.04	1	0	0	0.01	0	0.1	0.2	0.3	0	0
ほんしめじ(生)	8	2	7.5	0.2	0	0.2	0	0	25	0	1	6	0	0.1	0.03	0.01	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0.01	0.02	0.4	0.02	0	2	0.13	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	0	0
油揚げ	8	30	3.2	1.9	2.8	0	0.2	0	7	25	12	28	0.3	0.2	0.02	0.12	0	0	0	0	0	0	0
		0.1	0	1	0.4	5	0	0	0	0.01	0	1	0.01	0	0.31	1	1.08	0	0	0.1	0.1	0	0
うすくちしょうゆ	5.5	3	3.8	0.3	0	0.3	0.9	347	18	1	3	7	0.1	0	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0.01	0.1	0.01	0	2	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.1	
みりん(本みりん)	2.5	6	1.2	0	0	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
合成清酒	1	1	0.8	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
昆布だし	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
秋の香ご飯の栄養価:		357	51.9	7.6	3.5	70.8	1.7	354	247	40	40	128	1.1	1.1	0.09	0.9	0	330	696	0	866	72	0
		0.4	0	1	0.4	7	0.39	0.08	1.4	0.16	0	27	1.18	7	0.32	1	1.09	0	0.2	1.1	1.4	0.9	0.4
[牛乳]																							
普通牛乳	206	126	180	6.8	7.8	9.9	1.4	84	309	227	21	192	0	0.8	0.02	0	78	0	12	0	12	78	0.6
		0.2	0	0	0	4	0.08	0.31	0.2	0.06	0.6	10	1.13	2	4.8	1.79	0.25	25	0	0	0.2	0	
牛乳の栄養価:		126	180	6.8	7.8	9.9	1.4	84	309	227	21	192	0	0.8	0.02	0	78	0	12	0	12	78	0.6
		0.2	0	0	0	4	0.08	0.31	0.2	0.06	0.6	10	1.13	2	4.8	1.79	0.25	25	0	0	0.2	0	
[鶏肉のカリッとにんにく焼き]																							
若鶏 もも(皮つき、生)	70	133	48	11.6	9.9	0	0.6	43	203	4	15	119	0.4	1.1	0.03	0.01	28	0	0	0	0	28	0.3
		0.5	0	0.1	0	20	0.07	0.11	3.4	0.18	0.2	9	0.57	2	3.06	4.7	1.3	62	0	0	0.1	0	

令和6年10月15日（火）
中学部以上：一般食

成分計算表

香川西部支援学校

献立名／食品名	数量 (g)	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	VA						VD
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	レチノール	カロテンα	カロテンβ	クリプトキサ	βカロテン	レチ当量	
																	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	
																	脂肪酸		食物繊維		食塩相当量	アルコール	
		αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	δトコフェロール	VK	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	VB12	葉酸	パントテン	VC	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量		
		(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
こしょう(混合、粉)	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく(おろし)	0.7	1	0.4	0	0	0.3	0	13	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが(おろし)	1.2	0	1.1	0	0	0.1	0	7	2	0	0	0	0	0	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	3.1	2	2.1	0.2	0	0.2	0.5	177	12	1	2	5	0.1	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0.01	0	0.01	0	1	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.1
希少糖含有シロップ	0.8	2	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合成清酒	1.5	2	1.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
みりん(本みりん)	0.8	2	0.4	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
鶏肉のカリッとにんにく焼きの栄養価:		142	53.2	11.8	9.9	1.6	1.1	240	220	5	17	125	0.5	1.1	0.03	0.08	28	0	0	0	0	28	0.3
		0.5	0	0.1	0	20	0.07	0.12	3.4	0.19	0.2	10	0.58	3	3.06	4.7	1.3	62	0	0	0	0.5	0.4
[ブロッコリーのサラダ]																							
ブロッコリー(花序、生)	20	7	17.2	1.1	0.1	1.3	0.2	1	92	10	6	22	0.3	0.2	0.02	0.06	0	0	180	1	180	15	0
		0.6	0	0.1	0	42	0.03	0.05	0.2	0.06	0	44	0.28	28	0.01	0.01	0.02	0	0.2	0.9	1	0	0
緑豆もやし(生)	48	7	45.8	0.8	0	1.2	0.1	1	33	5	4	12	0.1	0.1	0.04	0.03	0	0	1	2	3	0	0
		0	0	0	0	1	0.02	0.02	0.1	0.02	0	20	0.11	4	0.01	0	0.02	0	0	0.6	0.6	0	0
きゅうり(果実、生)	20	3	19.1	0.2	0	0.6	0.1	0	40	5	3	7	0.1	0	0.02	0.01	0	0	66	0	66	6	0
		0.1	0	0	0	7	0.01	0.01	0	0.01	0	5	0.07	3	0	0	0	0	0	0.2	0.2	0	0
ひじき(ほしひじき)	2	3	0.3	0.2	0	1.1	0.4	28	88	28	12	2	1.1	0	0	0.03	0	0	66	0	66	5	0
		0	0	0	0	6	0.01	0.02	0.1	0	0	2	0.01	0	0	0	0.01	0	0	0	0.9	0.1	0
プロセスチーズ	6	19	2.7	1.4	1.6	0.1	0.3	66	4	38	1	44	0	0.2	0	0	14	0	0	0	14	16	0
		0.1	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0.2	2	0.01	0	0.96	0.41	0.03	5	0	0	0	0.2	0
調合油	1.5	13	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0.2	0	0.8	0.2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0.16	0.62	0.61	0	0	0	0	0	0
穀物酢	1.5	1	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	1.5	1	1	0.1	0	0.1	0.2	86	6	0	1	2	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0

令和6年10月15日（火）
中学部以上：一般食

成分計算表

香川西部支援学校

献立名／食品名	数量 (g)	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	VA						VD
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	レチノール	カロテンα	カロテンβ	クリプトキサ	βカロテン	レチ当量	
																	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)
		VE				VK	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	VB12	葉酸	パントテン	VC	脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量	アルコール
αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	δトコフェロール	飽和	一価不飽和										多価不飽和	水溶性	不溶性		総量				
		(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
希少糖含有シロップ	1.5	5	0	0	0	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ブロッコリーのサラダの栄養価:		59	87.5	3.8	3.2	5.5	1.3	182	263	86	27	89	1.6	0.5	0.08	0.15	14	0	313	3	329	42	0
		1	0	0.9	0.2	59	0.07	0.12	0.4	0.09	0.2	73	0.49	35	1.14	1.04	0.69	5	0.2	1.7	2.7	0.5	0
【秋野菜のみそ汁】																							
なす(果実、生)	15	3	14	0.2	0	0.8	0.1	0	33	3	3	5	0	0	0.01	0.02	0	0	15	0	15	1	0
		0	0	0	0	2	0.01	0.01	0.1	0.01	0	5	0.05	1	0	0	0	0	0	0.3	0.3	0	0
だいこん(根、皮つき、生)	20	3	18.9	0.1	0	0.8	0.1	4	46	5	2	4	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.01	0	7	0.02	2	0	0	0	0	0.1	0.2	0.3	0	0
にんじん(根、皮つき、生)	10	4	8.9	0.1	0	0.9	0.1	3	30	3	1	3	0	0	0.01	0.01	0	330	690	0	860	72	0
		0	0	0	0	2	0.01	0.01	0.1	0.01	0	2	0.04	1	0	0	0.01	0	0.1	0.2	0.3	0	0
えのきたけ(生)	6	2	5.3	0.2	0	0.5	0.1	0	20	0	1	7	0.1	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0.1
		0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.4	0.01	0	5	0.08	0	0	0	0	0	0	0.2	0.2	0	0
根深ねぎ(葉、軟白、生)	5	2	4.5	0.1	0	0.4	0	0	10	2	1	1	0	0	0	0.01	0	0	4	0	4	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	4	0.01	1	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0
米みそ(甘みそ)	3	6	1.3	0.3	0.1	1.1	0.2	72	10	2	1	4	0.1	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0.01	0.02	0.06	0	0	0.2	0.2	0.2	0
米みそ(淡色辛みそ)	6	11	2.7	0.8	0.4	1.3	0.9	294	23	6	5	10	0.2	0.1	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0.3	0.2	1	0	0.01	0.1	0.01	0	4	0	0	0.06	0.07	0.22	0	0	0.3	0.3	0.7	0
かつお加工品(削り節)	5	16	0.9	3.8	0.2	0	0.2	24	41	2	5	34	0.5	0.1	0.02	0	1	0	0	0	0	1	0.2
		0.1	0	0	0	0	0.02	0.03	1.9	0.03	1.1	1	0.05	0	0.04	0.02	0.04	10	0	0	0	0.1	0
秋野菜のみそ汁の栄養価:		47	56.5	5.6	0.7	5.8	1.7	397	213	23	19	68	0.9	0.2	0.08	0.05	1	330	709	0	879	74	0.3
		0.1	0	0.4	0.2	5	0.05	0.07	2.7	0.09	1.1	29	0.25	5	0.11	0.11	0.33	10	0.2	1.5	1.7	1	0
昼食合計:		731	429.1	35.6	25.1	93.6	7.2	1257	1252	381	124	602	4.1	3.7	0.3	1.18	121	660	1730	3	2086	294	1.2
		2.2	0	2.4	0.8	95	0.66	0.7	8.1	0.59	2.1	149	3.63	52	9.43	8.64	3.66	102	0.6	4.3	5.8	3.1	0.8
1日合計:		731	429.1	35.6	25.1	93.6	7.2	1257	1252	381	124	602	4.1	3.7	0.3	1.18	121	660	1730	3	2086	294	1.2
		2.2	0	2.4	0.8	95	0.66	0.7	8.1	0.59	2.1	149	3.63	52	9.43	8.64	3.66	102	0.6	4.3	5.8	3.1	0.8