

栄養量および食品群別給与量表 [以上児（除去食）] 2025年1月分

日	曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	米	パン類	めん類	その他の穀類	いも及びでん粉類	砂糖類	菓子類	油脂類	種実類	魚類	肉類	卵類	豆類	乳類	緑黄色野菜	その他の野菜類	果実類	海藻類	調味料類	調理加工食品類	その他		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1	水																																		
2	木																																		
3	金																																		
4	土	660	18.9	20.6	244	2	180	0.39	0.33	17	6.2	1.3	83	0	0	0	34	8.8	0	11.5	0	0	20	0	36.6	150	15	29	35	0.4	6	0	103.2		
5	日																																		
6	月	556	22.7	18.8	232	2	216	0.27	0.39	24	3.7	1.6	52.5	0	0	0	7.5	11.2	6	2	0	0	51.5	0	62.3	150	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
7	火	612	21	17.7	259	2.3	322	0.47	0.47	65	4.6	2.3	92.4	0	0	0	0	0	0	5.9	0	4.4	36	0	0	150	65	65	30	0	124.8	0	136		
8	水	606	19.3	18.6	265	2	287	0.42	0.4	37	6.2	1.2	75	0	0	0	30.5	6.3	0	7.8	0	0.5	18	0	52	150	53.5	22.5	45	0.3	106.3	0	0.7		
9	木	602	23	21.1	227	1.7	252	0.59	0.39	22	4.8	1.7	64.5	0	0	0	20	6	0	7.5	0	0	45	0	14.4	150	26	52	34	0	110.4	0	1.3		
10	金	459	20.6	9.9	294	8.7	127	0.28	0.49	33	9.2	1.4	52.5	0	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
11	土	585	17.7	21.7	305	2.3	268	0.44	0.41	33	3.5	1.4	67.5	0	0	0	5.8	5.1	0	8	2	0	30	0	25	150	81	53.5	30	0	6.4	0	100.8		
12	日																																		
13	月																																		
14	火	494	19.2	14.7	231	1.8	238	0.33	0.39	33	7.5	1.7	60	0	0	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	150	32	57	34	0	110.2	0	0		
15	水	588	24.7	18.8	275	1.5	181	0.39	0.38	36	3	1.3	67.5	0	0	0	3.8	3.5	0	9.5	0	45	15	0	28	150	35	51	30	0	107.4	0	0		
16	木	603	18.9	16.3	253	2.2	239	0.3	0.37	30	5.8	1.5	94	0	0	0	20	1.1	0	5.2	0	5	20	0	42	150	28	55.6	30	0	4.5	0	100		
17	金	557	19.6	15.2	279	1.9	227	0.38	0.34	32	5.3	1.4	76	0	0	0	0	7.2	0	4.1	0	0.7	14	0	49	150	34	76	30	0	9.1	0	140		
18	土	660	18.9	20.6	244	2	180	0.39	0.33	17	6.2	1.3	83	0	0	0	34	8.8	0	11.5	0	0	20	0	36.6	150	15	29	35	0.4	6	0	103.2		
19	日																																		
20	月	556	22.7	18.8	232	2	216	0.27	0.39	24	3.7	1.6	52.5	0	0	0	7.5	11.2	6	2	0	0	51.5	0	62.3	150	42	25.5	34	0	155.9	0	15.6		
21	火	593	18.7	16	213	1.9	267	0.43	0.41	52	4.1	2.1	92.4	0	0	0	0	0	0	5.9	0	4.4	24	0	0	150	43	58	30	0.3	66.4	0	138.4		
22	水	606	19.3	18.6	265	2	287	0.42	0.4	37	6.2	1.2	75	0	0	0	30.5	6.3	0	7.8	0	0.5	18	0	52	150	53.5	22.5	45	0.3	106.3	0	0.7		
23	木	602	23	21.1	227	1.7	252	0.59	0.39	22	4.8	1.7	64.5	0	0	0	20	6	0	7.5	0	0	45	0	14.4	150	26	52	34	0	110.4	0	1.3		
24	金	459	20.6	9.9	294	8.7	127	0.28	0.49	33	9.2	1.4	52.5	0	0	0	69	1.9	0	4.8	0.8	45	0	0	20	125	19	45	30	0	165	7	0		
25	土	585	17.7	21.7	305	2.3	268	0.44	0.41	33	3.5	1.4	67.5	0	0	0	5.8	5.1	0	8	2	0	30	0	25	150	81	53.5	30	0	6.4	0	100.8		
26	日																																		
27	月	657	20	26.4	296	2.1	249	0.51	0.41	37	4.1	1.6	67.5	0	0	0	32.4	4.5	0	11	1.5	0	36	0	51	150	30	55	30	0	105.9	0	0		
28	火	494	19.2	14.7	231	1.8	238	0.33	0.39	33	7.5	1.7	60	0	0	0	45	0.5	0	3	0	0	40	0	0	150	32	57	34	0	110.2	0	0		
29	水	588	24.7	18.8	275	1.5	181	0.39	0.38	36	3	1.3	67.5	0	0	0	3.8	3.5	0	9.5	0	45	15	0	28	150	35	51	30	0	107.4	0	0		
30	木	603	18.9	16.3	253	2.2	239	0.3	0.37	30	5.8	1.5	94	0	0	0	20	1.1	0	5.2	0	5	20	0	42	150	28	55.6	30	0	4.5	0	100		
31	金	557	19.6	15.2	279	1.9	227	0.38	0.34	32	5.3	1.4	76	0	0	0	0	7.2	0	4.1	0	0.7	14	0	49	150	34	76	30	0	9.1	0	140		
合計		13282	468.9	411.5	5978	58.5	5268	8.99	9.07	748	123.2	35	1637.3	0	0	0	503.6	107.7	12	149.6	7.1	201.2	603	0	709.6	3400	869	1112.2	754	1.7	1859.5	14	1197.6		
平均		577	20.4	17.9	260	2.5	229	0.39	0.39	33	5.4	1.5	71.2	0	0	0	21.9	4.7	0.5	6.5	0.3	8.7	26.2	0	30.9	147.8	37.8	48.4	32.8	0.1	80.8	0.6	52.1		
目標量		574	21.5	18.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6	71.2	-	-	-	15.7	5.2	0.7	7.3	0.5	8.6	32.3	-	33.3	144.2	35	41.2	31.9	0.2	81.1	0.5	41.8		