

献立作成基準

献立作成にあたっては、「日本人の食事摂取基準（2025版）」に基づき算出した数値を用いること。

給与栄養目標量（1人1日あたり）

栄 養 素		給与栄養目標量
エネルギー	(kcal)	1300~1400
たんぱく質	(g)	50
脂 質	(g)	40
ビタミンA	(μ gRAE)	550~600
ビタミンB1	(mg)	0.9
ビタミンB2	(mg)	0.9
ビタミンC	(mg)	90~
カルシウム	(mg)	570~
鉄	(mg)	7.0
亜 鉛	(mg)	9.0
食物繊維	(g)	16~
食塩相当量	(g)	7.5

食品構成目標量（1人1日あたり）

食 品 群 名		摂取目標量 (g)
穀 類		200
い も 類		50
砂糖・甘味料		10
種 実 類		5
野 菜	緑黄食野菜	100
	その他の野菜	150
果 実 類		50
きのこ類		10
藻 類		5
主な たんぱ く質類	豆 類	50
	魚 介 類	70
	肉 類	70
	卵 類	30
乳 類		160
油 脂 類		15
菓 子 類		20
嗜好飲料類		150
調味料及び香辛料類		40