

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 |