

2020年 中学校スクールランチメニュー (8月分)



今月の目標 生活リズムを整えよう

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
24	月	チキンカレーライス コールスロー プレーンオムレツ	麻婆丼 きゅうりとわかめの甘酢あえ 春巻	麦ごはん プレーンオムレツ きのこソテー コールスロー アセロラゼリー チキンカレー	麦ごはん 春巻 きのこソテー きゅうりとわかめの甘酢あえ アセロラゼリー 麻婆丼の具	8月17日 (月)	
25	火	米飯 さんまの生姜煮 野菜炒め 豚肉とごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華あえ 車麩といんげんの含め煮 えのきのみそ汁	米飯 さんまの生姜煮 小松菜の浸し 野菜炒め 豚肉とごぼうの甘辛煮 はりはり漬け えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華あえ 車麩といんげんの含め煮 はりはり漬け えのきのみそ汁	8月18日 (火)	
26	水	米飯 ★鶏肉のレモン醤油揚げ 風味漬け カラフルピーズ チーズ 小松菜のみそ汁	チンジャオロースー丼 焼き餃子 わかめサラダ チーズ 小松菜のみそ汁	米飯 ★鶏肉のレモン醤油揚げ 風味漬け カラフルピーズ チーズ 小松菜のみそ汁	麦ごはん チンジャオロースー 焼き餃子 わかめサラダ チーズ 小松菜のみそ汁	8月19日 (水)	
27	木	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 揚げコーンしゅうまい 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ	米飯 ハンバーグのトマトソース じゃが芋のソテー ★枝豆サラダ わかめと豆腐のスープ	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 揚げコーンしゅうまい 春雨サラダ 塩もみ わかめと豆腐のスープ	米飯 ハンバーグのトマトソース じゃが芋のソテー ★枝豆サラダ 塩もみ わかめと豆腐のスープ	8月20日 (木)	
28	金	米飯 鮭のチーズフライ もやしのカレードレッシング 野菜きんぴら にらたまスープ	米飯 鶏肉の味噌焼き アーモンドキャベツ 高野豆腐の煮物 金時豆の甘煮 にらたまスープ	米飯 鮭のチーズフライ もやしのカレードレッシング 野菜きんぴら 金時豆の甘煮 にらたまスープ	米飯 鶏肉の味噌焼き アーモンドキャベツ 高野豆腐の煮物 金時豆の甘煮 にらたまスープ	8月21日 (金)	
31	月	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 生揚げの五目煮 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース スパゲティソテー 粉ふき芋 油揚げのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 生揚げの五目煮 桃缶 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 粉ふき芋 スパゲティソテー 桃缶 油揚げのみそ汁	8月24日 (月)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。
※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

8月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
839	30.6	22.9	429	131	4.6	4.2	1,295	223	0.53	0.61	38	7.8	3.2

長い休みのあとは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くあります。
これは、生活のリズムの乱れや、夏の暑さによる疲れが主な原因です。

ビタミンB1

私たちが普段エネルギー源として摂取している糖質の代謝をサポートします。エネルギーを素早く体に届け、疲労回復効果が期待できます。また、ビタミンB1は汗をかくと不足しやすいため、夏バテの際には意識して摂取することが大切です。

【多く含む食材】
豚肉・うなぎ・大豆・玄米など



アリシン

消化液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にするため、食欲増進や消化吸収を高める効果が期待できます。ビタミンB1と一緒に摂取することで、ビタミンB1の効果を持続させます。

【多く含む食材】
玉ねぎ・にんにく・にらなど



クエン酸

疲労の原因といわれる乳酸の生成を抑える働きがあります。体内にとどめておくことができないため、こまめな摂取がおすすめです。

【多く含む食材】
酢・梅干し・かんきつ類など



2020年 中学校スクールランチメニュー (9月分)



今月の目標 生活リズムを整えよう

新潟市教育委員会

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
1	火	★アーモンドそばごはん えびしゅうまい 小松菜とちくわのからしあえ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ グリーンサラダ 車麩といんげんの含め煮 乾燥小魚(個) もずくのスープ	★アーモンドそばごはん えびしゅうまい きゅうりの甘辛 小松菜とちくわのからしあえ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ グリーンサラダ 車麩といんげんの含め煮 乾燥小魚(個) もずくのスープ	8月25日 (火)	
2	水	米飯 さばのネギソース揚げ 野菜ソテー シャキシャキサラダ もやしのスープ	こまパン あさりとしめじの クリームスパゲティ フレンチサラダ	米飯 さばのネギソース揚げ 野菜ソテー シャキシャキサラダ 杏仁寒天 もやしのスープ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き フレンチサラダ カラフルビーンズ 杏仁寒天 もやしのスープ	8月26日 (水)	
3	木	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 ごま和え わかめのみそ汁	米飯 コーンコロック 中華あえ 鶏肉とナッツの炒め物 わかめのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 ごま和え ピリ辛こんにゃく わかめのみそ汁	米飯 コーンコロック 中華あえ 鶏肉とナッツの炒め物 ピリ辛こんにゃく わかめのみそ汁	8月27日 (木)	
4	金	米飯 チキンのオープン焼き しめじと青菜のひたし アーモンド 大根のそぼろ煮 麩のみそ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 フルーツ漬け 味付け海苔 麩のみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き しめじと青菜のひたし 大根のそぼろ煮 アーモンド 麩のみそ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 しめじと青菜のひたし フルーツ漬け 味付け海苔 麩のみそ汁	8月28日 (金)	
7	月	米飯 鶏肉の照焼 大根サラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 きのこ汁	★わかめごはん カレーの竜田揚げ ごま和え じゃがいものきんぴら きのこ汁	米飯 鶏肉の照焼 大根サラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 じゃり豆 きのこ汁	★わかめごはん カレーの竜田揚げ ごま和え じゃがいものきんぴら じゃり豆 きのこ汁	8月31日 (月)	
8	火	ケチャップライスの クリームソースかけ スペイン風オムレツ ひじきサラダ チーズデザート(りんご)	米飯 鶏肉の甘辛揚げ もやしのカレードレッシング くきわかめのきんぴら チーズデザート(りんご) かきたま汁	ケチャップライス スペイン風オムレツ ひじきサラダ なめたけ和え チーズデザート(りんご) クリームソース	米飯 鶏肉の甘辛揚げ もやしのカレードレッシング くきわかめのきんぴら チーズデザート(りんご) かきたま汁	9月1日 (火)	
9	水	米飯 ★ほうれん草ハンバーグ ケチャップ(個) ツナサラダ 切干大根の炒り煮 カシューナッツ 野菜スープ	米飯 チャブチェ 甘えびのから揚げ わかめサラダ 野菜スープ	米飯 ★ほうれん草ハンバーグ ケチャップ(個) 切干大根の炒り煮 ツナサラダ カシューナッツ 野菜スープ	米飯 チャブチェ 甘えびのから揚げ わかめサラダ きゅうりのピリ辛漬け 野菜スープ	9月2日 (水)	
10	木	米飯 肉団子の辛みそ炒め 五目豆 ごま酢和え しめじのみそ汁	米飯 イカフライ 中華あえ 肉じゃが しめじのみそ汁	米飯 肉団子の辛みそ炒め 五目豆 ごま酢和え ブルー しめじのみそ汁	米飯 イカフライ 中華あえ 肉じゃが ブルー しめじのみそ汁	9月3日 (木)	
11	金	ハッシュドポークライス ソーセージと野菜のソテー みかんゼリー	さんまのかば焼き丼 切干大根のナムル みかんゼリー 小松菜のみそ汁	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー もやしの浸し フルーツ杏仁 大豆の甘辛煮 ハッシュドポーク	麦ごはん さんまのかば焼き 切干大根のナムル フルーツ杏仁 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	9月4日 (金)	
14	月	ピピンバ 焼き餃子 いんげん豆の中華サラダ チーズ わかめと豆腐のスープ	米飯 ★鶏肉のアーモンドがらめ コールスロー 切り昆布の煮付け チーズ わかめと豆腐のスープ	麦ごはん ピピンバ 焼き餃子 いんげん豆の中華サラダ チーズ わかめと豆腐のスープ	米飯 ★鶏肉のアーモンドがらめ 切り昆布の煮付け コールスロー チーズ わかめと豆腐のスープ	9月7日 (月)	
15	火	米飯 さばのごま揚げ おひたし シャキシャキサラダ さやえんどうのみそ汁	米飯 オムレツのトマトソースかけ コーンサラダ 大根のべっこう煮 おやつ大豆 さやえんどうのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ おひたし シャキシャキサラダ おやつ大豆 さやえんどうのみそ汁	米飯 オムレツのトマトソースかけ コーンサラダ 大根のべっこう煮 おやつ大豆 さやえんどうのみそ汁	9月8日 (火)	
16	水	米飯 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ じゃが芋とツナの煮物 なめこ汁	米飯 ジャージャー麺 もやしのサラダ 車麩といんげんの含め煮	米飯 鶏肉のカレー焼き じゃが芋とツナの煮物 マカロニサラダ ごま和え なめこ汁	米飯 キャベツメンチカツ もやしのサラダ 車麩といんげんの含め煮 ごま和え なめこ汁	9月9日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
17	木	米飯 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の浸し カラフルピーズ わかめのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ キャベツのオイスターソース炒め じゃがいものそぼろ煮 わかめのみそ汁	米飯 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の浸し カラフルピーズ 杏仁風プリン わかめのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ キャベツのオイスターソース炒め じゃがいものそぼろ煮 杏仁風プリン わかめのみそ汁	9月10日 (木)	
18	金	米飯 白身魚フライ タルタルソース ごま和え 筑前煮 油揚げのみそ汁	ふわふわ卵丼 ポークしゅうまい ポイルもやし 油揚げのみそ汁	米飯 白身魚フライ タルタルソース ごま和え 筑前煮 きゅうりの甘辛 油揚げのみそ汁	麦ごはん ポークしゅうまい ポイルもやし ごま和え 筑前煮 きゅうりの甘辛 ふわふわ卵とじ	9月11日 (金)	
23	水	米飯 チキンたれカツ ひじきとツナのサラダ 高野豆腐の煮物 オニオンスープ	人参パン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ ペンネのソテー オニオンスープ	米飯 チキンたれカツ ひじきとツナのサラダ 高野豆腐の煮物 みかん缶 オニオンスープ	人参パン ソーセージのケチャップあえ ペンネのソテー フレンチサラダ みかん缶 オニオンスープ	9月16日 (水)	
24	木	★洋風混ぜごはん パンプキンエッグ ヨーグルト きのこソテー グリーンサラダ もずくのスープ	米飯 鶏肉の香味揚げ ナムル さつま芋の甘煮 大根漬け もずくのスープ	★洋風混ぜごはん パンプキンエッグ きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト もずくのスープ	米飯 鶏肉の香味揚げ ナムル さつま芋の甘煮 うずら卵の醤油煮 もずくのスープ	9月17日 (木)	
25	金	米飯 肉団子のうま煮 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 えのきのみそ汁	米飯 ★かき揚げうどん 小松菜と厚揚げの煮浸し スイートポテト	米飯 肉団子のうま煮 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 ゆかりあえ えのきのみそ汁	米飯 ★かき揚げ 春雨サラダ 小松菜と厚揚げの煮浸し スイートポテト えのきのみそ汁	9月18日 (金)	
28	月	米飯 鶏肉のごま風味揚げ もやしとわかめのサラダ ちくわのきんぴら チーズ ちんげん菜のスープ	米飯 ホイコーロー 切干大根のナムル コーンしゅうまい チーズ ちんげん菜のスープ	米飯 鶏肉のごま風味揚げ もやしとわかめのサラダ ちくわのきんぴら チーズ ちんげん菜のスープ	米飯 ホイコーロー コーンしゅうまい 切干大根のナムル チーズ ちんげん菜のスープ		
29	火	米飯 ★いわしのカリカリフライ 風味漬け スパゲティソテー 豆腐のみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き アーモンドあえ 秋野菜の煮物 豆腐のみそ汁	米飯 ★いわしのカリカリフライ 風味漬け スパゲティソテー フルーン 豆腐のみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き アーモンドあえ 秋野菜の煮物 フルーン 豆腐のみそ汁		
30	水	キーマカレーライス きんぴら肉団子 小松菜の浸し 乾燥小魚(個)	中華丼 乾燥小魚(個) 春巻 もやしのトウバンジャン炒め	麦ごはん きんぴら肉団子 小松菜の浸し もやしのトウバンジャン炒め ひじきとハムのサラダ 乾燥小魚(個) キーマカレー	麦ごはん 春巻 もやしのトウバンジャン炒め ひじきとハムのサラダ 乾燥小魚(個) 中華丼の具	9月23日 (水)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。

※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

締切日が早くなっています。
予約忘れに注意しましょう。

9月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
840	29.8	24.2	426	125	4.1	3.9	1,277	285	0.52	0.63	34	7.0	3.1

今月のおすすめメニュー

9月1日

【鉄腕カレーメンチカツ】は、鉄分を多く含むレバーが入っていますが、カレー味で食べやすいです。レバーの鉄分は「ヘム鉄」といい、体に吸収されやすいです。野菜・果物などに含まれるビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップ

9月9日

【ほうれん草ハンバーグ】は、ほうれん草が練りこまれたハンバーグです。小袋のケチャップがつきますので、自分でケチャップをかけて食べてください。

9月14日

【鶏肉のアーモンドがらめ】は、揚げた鶏肉にアーモンド入りの甘からいたれをからめたものです。ごはんが進む一品です。ぜひ食べてみてください。

9月25日

BDメニューで【かき揚げ】を提供します。Bメニューはうどんの上のせて【かき揚げうどん】にして食べてください。デザートには、秋らしいスイートポテトもついています。

9月29日

頭からしっぽまで食べられる【いわしのカリカリフライ】は、カルシウムを多く摂取できます。衣がカリッとしていて魚が苦手な人も食べやすいです。

9月1日・7日・24日

混ぜごはんの日です。それぞれ【アーモンドとぼろごはん】、【わかめごはん】、【洋風混ぜごはん】を提供します。ぜひ食べてみてください。

8月分栄養価

月・日	献立名	エネルギー Kcal	タンパクg	脂質g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム μmg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
8月24日	A	866	25.9	19.9	102.4	354	99	3.29	3.6	1,160	314	0.42	0.74	46	10.8	2.9
	B	838	30.0	27.4	102.3	411	259	3.18	4.2	1,390	151	0.58	0.52	17	5.4	3.5
	C	852	23.7	17.6	113.6	377	94	6.85	3.6	1,106	375	0.45	0.74	129	10.8	2.7
	D	860	28.3	25.9	114.5	430	226	6.80	4.1	1,409	246	0.58	0.59	105	7.3	3.6
8月25日	A	867	35.0	29.3	110.1	337	122	3.33	4.2	1,315	164	0.55	0.65	30	6.0	3.2
	B	831	32.7	22.7	121.6	351	133	3.85	4.2	1,219	261	0.42	0.55	23	8.4	3.0
	C	863	34.3	28.4	113.2	426	131	4.51	4.1	1,454	268	0.52	0.69	48	7.2	3.5
	D	852	33.4	22.7	126.4	381	144	4.07	4.3	1,357	261	0.44	0.56	25	9.7	3.3
8月26日	A	841	35.9	25.7	112.3	571	121	3.51	4.4	1,237	240	0.41	0.61	29	5.8	3.0
	B	817	31.0	24.3	105.4	605	98	3.57	4.1	1,435	202	0.76	0.62	34	6.6	3.5
	C	841	35.9	25.7	112.3	571	121	3.51	4.4	1,237	240	0.41	0.61	29	5.8	3.0
	D	817	31.0	24.3	105.3	605	98	3.57	4.1	1,435	202	0.76	0.62	34	6.6	3.5
8月27日	A	831	31.5	23.4	112.6	388	124	10.13	4.0	1,417	199	0.74	0.57	27	6.3	3.7
	B	828	21.6	14.7	104.8	598	141	6.33	4.3	1,485	176	0.47	0.58	33	12.8	3.6
	C	838	31.9	23.5	114.2	401	128	10.22	4.1	1,497	200	0.75	0.58	39	6.8	3.9
	D	835	22.0	14.8	106.4	611	145	6.42	4.4	1,565	177	0.48	0.59	45	13.3	3.8
8月28日	A	823	19.5	23.0	97.4	318	89	2.45	3.4	1,048	230	0.38	0.60	25	7.4	2.7
	B	817	41.3	21.2	110.7	349	127	3.85	5.0	1,180	194	0.40	0.73	25	5.6	2.9
	C	851	21.4	22.9	103.9	326	102	2.99	3.7	1,069	223	0.41	0.60	23	8.4	2.7
	D	817	41.3	21.2	110.7	349	127	3.85	5.0	1,180	194	0.40	0.73	25	5.6	2.9
8月31日	A	828	30.0	24.9	118.5	470	134	4.23	3.8	1,312	214	0.32	0.50	21	5.4	3.2
	B	827	33.3	20.2	116.2	299	118	3.03	4.4	1,144	208	0.91	0.63	38	9.6	2.9
	C	841	29.4	24.1	124.0	457	132	4.10	3.8	1,278	199	0.31	0.50	22	5.5	3.1
	D	853	33.5	20.2	122.4	300	119	3.09	4.5	1,145	208	0.91	0.64	39	10.0	2.9

9月分栄養価

月・日	献立名	エネルギー Kcal	タンパク質g	脂質g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
9月1日	A	843	29.7	18.9	101.3	448	156	8.23	3.6	1,794	237	0.40	0.62	42	10.7	4.4
	B	845	21.5	20.1	104.2	408	114	4.20	3.0	1,259	1,161	0.50	0.72	27	5.0	3.0
	C	839	29.7	18.8	101.8	455	159	8.28	3.7	1,852	238	0.40	0.62	44	10.4	4.5
	D	836	21.1	20.0	102.7	403	111	4.10	3.0	1,215	1,135	0.50	0.71	27	4.7	2.9
9月2日	A	861	31.0	29.8	104.3	309	91	3.17	3.5	1,178	331	0.49	0.68	40	7.7	3.0
	B	880	36.3	25.4	93.5	506	140	3.70	4.4	2,169	226	0.68	0.91	35	8.4	5.4
	C	874	30.7	29.6	104.2	309	89	3.14	3.5	1,156	329	0.48	0.68	50	7.4	3.0
	D	793	35.9	21.2	105.9	300	118	2.98	4.5	1,088	217	0.43	0.60	40	5.5	2.4
9月3日	A	827	32.0	21.9	109.8	462	129	4.34	4.3	1,220	335	0.83	0.74	44	6.8	2.9
	B	833	27.7	27.0	99.6	299	120	2.67	3.7	1,087	209	0.35	0.50	12	5.5	2.7
	C	837	32.3	22.4	111.3	482	131	4.50	4.3	1,337	335	0.83	0.74	44	7.5	3.2
	D	843	28.0	27.5	101.1	319	122	2.83	3.7	1,204	209	0.35	0.50	12	6.2	3.0
9月4日	A	755	19.5	12.0	100.8	352	75	3.19	3.0	1,103	281	0.45	0.56	28	5.0	2.6
	B	837	29.9	23.6	114.6	307	117	3.27	3.8	1,059	210	0.73	0.59	38	10.7	2.5
	C	745	19.0	11.7	100.0	350	73	3.14	3.0	1,081	269	0.43	0.54	26	4.9	2.6
	D	854	31.5	23.8	118.0	370	127	4.43	4.1	1,265	301	0.80	0.69	54	12.4	3.0
9月7日	A	832	41.6	24.7	106.1	421	134	3.99	5.2	1,220	163	0.52	0.62	12	4.5	2.8
	B	803	32.3	23.1	107.7	801	130	3.12	3.8	1,096	165	0.42	0.52	34	9.4	2.7
	C	833	41.1	24.8	105.5	410	136	3.89	5.2	1,212	156	0.51	0.61	12	4.5	2.8
	D	818	32.8	24.0	107.7	803	136	3.20	3.9	1,117	165	0.44	0.52	34	9.5	2.8
9月8日	A	886	25.1	30.8	100.8	477	92	5.47	4.1	1,226	330	0.37	0.78	37	5.4	3.0
	B	883	33.5	30.4	107.0	340	87	5.81	4.1	1,202	272	0.32	0.66	12	4.0	3.1
	C	871	24.3	28.9	103.7	508	99	6.42	4.1	1,366	397	0.40	0.79	46	7.1	3.3
	D	875	33.2	30.0	106.1	333	86	5.74	4.1	1,161	263	0.31	0.65	12	3.6	3.0
9月9日	A	833	31.3	28.6	104.7	336	131	3.13	4.2	1,189	185	0.45	0.54	28	5.7	3.0
	B	803	27.0	22.2	112.9	307	101	2.41	3.7	1,172	150	0.70	0.55	20	5.1	2.9
	C	833	31.3	28.6	104.7	336	131	3.13	4.2	1,189	185	0.45	0.54	28	5.7	3.0
	D	812	27.4	22.6	113.9	315	107	2.52	3.8	1,310	158	0.71	0.56	24	5.4	3.3
9月10日	A	865	26.3	26.8	114.2	422	182	4.90	4.5	1,380	339	0.65	0.63	49	9.9	3.3
	B	830	22.3	22.1	99.4	309	94	2.55	3.3	1,142	171	0.45	0.48	29	9.9	2.7
	C	900	26.7	26.8	123.6	428	188	5.05	4.6	1,380	356	0.66	0.64	49	11.0	3.3
	D	833	21.2	21.5	107.4	309	93	2.52	3.2	1,074	173	0.39	0.45	24	9.1	2.6
9月11日	A	901	30.9	24.1	105.2	405	96	4.38	4.1	1,175	279	0.77	0.63	89	10.1	2.9
	B	844	26.4	27.6	106.6	353	116	5.14	3.2	906	197	0.28	0.58	55	4.5	2.2
	C	923	32.9	26.6	118.3	422	122	3.50	4.3	1,343	256	0.70	0.62	76	11.3	3.2
	D	898	29.8	29.7	119.0	371	141	3.87	3.5	991	174	0.32	0.59	25	6.7	2.4
9月14日	A	880	34.6	26.4	113.0	678	174	4.59	4.9	1,602	293	0.83	0.68	23	10.4	3.8
	B	851	34.8	27.0	114.4	569	166	2.50	4.4	1,603	217	0.34	0.65	23	5.1	3.9
	C	880	34.6	26.4	112.9	678	174	4.59	4.9	1,602	293	0.83	0.68	23	10.4	3.8
	D	851	34.8	27.0	114.4	569	166	2.50	4.4	1,603	217	0.34	0.65	23	5.1	3.9
9月15日	A	884	30.4	32.7	105.1	384	139	3.82	4.0	993	220	0.43	0.69	33	9.1	2.4
	B	783	24.4	16.6	105.1	368	101	4.19	3.6	1,346	214	0.48	0.69	38	5.9	3.3
	C	913	32.9	34.0	105.1	400	156	5.08	4.2	1,051	220	0.44	0.70	33	10.3	2.5
	D	783	24.4	16.6	105.1	368	101	4.19	3.6	1,346	214	0.48	0.69	38	5.9	3.3
9月16日	A	832	37.1	18.8	112.3	308	149	3.10	4.5	1,080	201	0.42	0.60	42	9.7	2.6
	B	804	37.9	18.6	116.5	336	96	3.02	3.3	1,454	215	0.74	0.57	14	7.8	3.7
	C	862	38.4	21.0	115.7	425	167	4.62	4.8	1,182	333	0.47	0.64	56	10.6	2.8
	D	864	29.2	26.4	124.2	446	149	4.56	4.0	1,252	355	0.50	0.54	35	7.4	3.0
9月17日	A	804	35.1	21.7	113.4	388	130	4.29	4.5	1,163	335	0.90	0.62	35	8.4	3.0
	B	808	35.5	20.9	106.0	311	131	2.62	4.0	1,182	171	0.41	0.48	40	8.1	2.9
	C	831	34.2	21.6	111.7	508	184	6.10	4.5	1,157	328	0.88	0.60	36	7.8	2.9
	D	831	34.7	20.8	104.9	437	188	4.55	3.8	1,179	161	0.36	0.45	38	7.0	2.9
9月18日	A	866	24.4	29.9	105.2	446	127	4.00	3.8	1,042	254	0.36	0.63	33	7.0	2.5
	B	833	27.6	19.7	105.5	364	122	3.72	3.8	1,530	321	0.55	0.72	19	5.8	3.7
	C	857	24.3	29.2	104.7	427	125	3.77	3.6	1,085	245	0.35	0.62	31	6.9	2.6
	D	853	29.0	20.0	110.4	460	140	4.46	3.9	1,488	424	0.58	0.80	43	8.1	3.6
9月23日	A	830	22.7	19.5	104.1	337	91	3.74	2.8	1,450	238	0.29	0.50	14	3.9	3.7
	B	821	28.4	34.7	33.8	319	74	2.31	3.0	1,732	310	0.97	0.79	36	5.1	4.2
	C	832	21.6	19.0	107.2	328	89	3.67	2.7	1,375	238	0.30	0.49	19	3.9	3.5
	D	840	28.6	34.7	38.4	321	76	2.43	3.0	1,733	320	0.99	0.80	41	5.3	4.2
9月24日	A	837	25.0	23.8	103.4	536	151	3.59	4.4	1,420	340	0.52	0.81	35	7.3	3.5
	B	820	31.2	21.6	121.3	362	134	3.10	4.2	991	227	0.38	0.57	40	4.4	2.3
	C	837	25.0	23.8	103.4	536	151	3.59	4.4	1,420	340	0.52	0.81	35	7.3	3.5
	D	841	32.8	23.7	119.4	351	128	3.34	4.2	986	289	0.37	0.60	32	3.5	2.3
9月25日	A	801	21.1	19.7	118.8	341	112	3.41	3.9	1,236	359	0.54	0.56	21	8.1	3.1
	B	821	24.7	27.2	91.0	424	107	3.30	2.9	1,692	276	0.33	0.55	21	6.2	4.2
	C	808	21.5	19.8	120.4	355	116	3.51	4.0	1,280	363	0.55	0.57	33	8.6	3.2
	D	870	21.2	28.8	103.9	434	114	3.84	3.6	854	208	0.35	0.50	25	5.8	2.1
9月28日	A	830	34.2	27.2	108.0	572	105	2.53	4.3	1,446	268	0.35	0.59	18	4.3	3.4
	B	796	33.0	21.5	106.5	672	108	10.21	4.3	1,325	298	0.76	0.59	54	6.1	3.3
	C	823	34.0	27.1	107.2	568	105	2.48	4.3	1,417	260	0.34	0.59	18	4.1	3.4
	D	796	33.0	21.5	106.5	672	108	10.21	4.3	1,325	298	0.76	0.59	54	6.1	3.3

9月29日	A	832	28.0	26.8	106.6	449	141	3.36	3.7	969	158	0.32	0.58	27	4.2	2.4
	B	810	37.0	20.3	117.1	380	166	3.59	3.8	1,350	309	0.40	0.70	29	5.2	3.2
	C	835	27.7	26.5	108.9	450	141	3.34	3.6	933	158	0.31	0.59	26	4.6	2.3
	D	828	37.2	20.3	121.8	383	169	3.67	3.8	1,350	317	0.41	0.71	29	5.7	3.2
9月30日	A	885	31.3	21.8	106.3	498	117	5.01	4.7	1,187	345	0.93	0.68	43	8.8	2.9
	B	791	29.1	23.9	100.9	419	92	3.23	4.2	1,111	339	0.44	0.60	35	5.1	2.8
	C	905	31.5	24.1	107.8	526	125	6.09	4.7	1,447	378	0.92	0.72	52	9.8	3.6
	D	829	29.8	27.1	102.5	447	99	4.36	4.2	1,298	339	0.46	0.62	41	6.3	3.4