

2025年4月 栄養月報

(児 童)

日付		献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	マグネシウム mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンEα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g	
8	火	ふわふわ丼 牛乳 ごまあえ でこぼん	659	27.4	18.7	319	2.6	3.8	101	290	0.8	0.84	0.54	46	0.8	5.1	1.6	95.2
9	水	ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ 塩昆布あえ きぬさやのみそ汁	600	24.9	16.5	332	2.1	3.2	106	183	0.6	0.56	0.44	18	2.6	3.6	1.8	87.9
10	木	カラフルライス 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ	629	23.4	19.3	308	1.7	3.3	74	211	1.0	0.61	0.55	30	0.9	5.6	2.9	90.5
11	金	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め とりごぼう汁	624	28.3	20.2	316	2.3	3.6	88	204	0.9	0.63	0.50	12	1.1	3.0	1.5	82.3
14	月	たけのこごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ 赤だし	544	22.9	17.0	323	2.2	2.8	90	191	0.6	0.49	0.45	21	0.9	2.9	2.3	74.9
15	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	606	28.1	16.7	294	2.4	3.6	95	226	0.7	1.07	0.53	21	0.7	4.8	1.8	85.7
16	水	キャロットライス 牛乳 えびフライ グリーンサラダ コーンスープ	552	20.1	17.9	289	1.5	2.8	70	285	0.7	0.58	0.46	31	1.8	3.7	2.6	77.6
17	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おかかあえ じゃがいものみそ汁	614	26.8	19.3	299	2.5	3.0	86	200	3.3	0.65	0.58	24	1.2	5.4	1.6	83.2
18	金	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ツナとチーズのサラダ 新たまねぎのスープ いちごゼリー	674	27.8	23.8	530	6.4	2.9	162	216	0.7	0.66	0.69	27	0.6	8.0	3.3	87.2
21	月	ごはん 牛乳 若鶏肉と新じゃがいもの甘辛あえ 油揚げのみそ汁	636	22.5	20.7	282	1.8	3.1	79	169	0.8	0.56	0.46	16	1.5	5.1	1.7	89.8
22	火	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	668	26.3	21.8	325	1.7	3.2	66	153	0.8	0.67	0.51	17	0.8	3.4	1.8	91.7
23	水	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 かまぼこのすまし汁	589	25.8	15.4	334	2.4	3.2	91	161	1.0	0.83	0.47	19	0.7	5.4	1.7	86.7
24	木	ごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ 中華あえ 豆腐スープ	534	27.3	12.4	318	1.8	3.0	88	157	5.3	0.59	0.48	19	0.7	2.7	2.1	78.2
25	金	炊き込みごはん 牛乳 春キャベツのマヨネーズあえ しめじのみそ汁	578	22.5	21.1	323	2.2	2.9	96	195	0.9	0.52	0.47	25	1.3	4.5	2.2	74.6
28	月	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 かきたま汁 おかかふりかけ	577	24.1	15.3	334	3.6	3.1	102	212	1.5	0.60	0.53	20	0.9	3.4	1.9	85.6
30	水	肉みそめん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりの中華あえ	751	35.5	23.9	306	1.9	3.6	89	212	0.8	0.82	0.72	24	1.4	6.4	3.0	98.5
平均値			615	25.9	18.8	327	2.4	3.2	93	204	1.3	0.67	0.52	23	1.1	4.6	2.1	85.6