2025年4月 栄養月報

(生徒)

日付	献立名	1人1日 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	ナトリウム μg	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	770	31.9	21.2	339	3.2	4.5	118	334	0.9	1.00	0.59	51	1.0	6.2	1.9	113.0
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	705	29.0	18.5	356	2.6	3.7	125	207	0.6	0.66	0.47	21	3.1	4.4	2.2	105.6
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	740	27.1	21.9	326	2.1	3.8	86	241	1.0	0.73	0.61	36	1.0	6.8	3.5	108.5
11	金	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め とりごぼう汁	733	33.1	22.9	336	2.8	4.2	103	233	1.0	0.76	0.54	14	1.3	3.7	1.8	98.5
14	月	たけのごごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ 赤だし	646	27.0	19.3	347	2.7	3.3	107	220	0.6	0.59	0.49	25	1.0	3.7	2.9	91.1
15	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	723	33.4	18.9	311	3.0	4.3	114	263	0.7	1.31	0.58	25	0.8	6.0	2.2	104.7
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	645	23.0	20.2	302	1.8	3.3	81	331	0.8	0.69	0.50	38	2.2	4.6	3.1	92.7
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	694	28.9	20.0	315	2.9	3.4	97	224	3.3	0.75	0.61	29	1.3	6.7	1.9	99.5
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	830	34.4	28.8	626	8.4	3.6	207	251	0.8	0.85	0.81	33	0.7	10.3	4.2	108.3
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	760	26.5	23.9	296	2.3	3.6	93	192	0.9	0.68	0.50	20	1.8	6.4	2.0	109.7
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	787	30.7	24.7	331	2.1	3.8	77	171	0.9	0.82	0.56	20	1.0	4.2	2.2	110.4
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	690	30.0	17.1	358	2.9	3.8	107	180	1.0	1.00	0.51	22	0.8	6.6	2.0	103.9
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	630	31.9	13.5	340	2.2	3.5	105	177	6.2	0.71	0.52	24	0.8	3.3	2.6	95.3
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	689	26.4	24.5	347	2.8	3.5	115	224	1.0	0.63	0.51	31	1.6	5.6	2.7	90.7
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	685	28.2	17.2	358	4.5	3.6	120	243	1.7	0.73	0.58	25	1.0	4.2	2.2	104.3
30	水	肉みそめん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりの中華あえ	908	43.0	26.4	324	2.3	4.3	106	244	0.9	1.03	0.84	29	1.6	8.0	3.6	124.7
		平均値	727	30.3	21.2	351	3.0	3.8	110	233	1.4	0.81	0.58	28	1.3	5.7	2.6	103.8