

2025年5月 栄養月報

(児童)

日付	献立名	1人1食 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	レチノール当量 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
1 木	ごはん 牛乳 ちくわの新茶揚げ 春雨の酢の物 豚汁	586	20.5	15.3	283	1.8	2.6	72	136	0.9	0.61	0.44	25	1.4	4.6	2.1	91.5
2 金	ちらしずし 牛乳 梅かつおあえ 若竹汁 かしわもち	598	23.1	12.7	311	2.2	2.9	87	262	1.1	0.55	0.50	19	0.8	4.3	2.5	97.8
7 水	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ 一口ゼリー	675	26.6	22.4	291	1.9	3.4	85	155	1.0	0.62	0.50	33	1.7	2.6	1.9	91.7
8 木	しそごはん 牛乳 えんどうと野菜の卵とじ 厚揚げのみそ汁	602	24.2	16.7	301	2.6	3.2	89	244	1.8	0.61	0.55	25	1.1	5.8	2.0	88.6
9 金	パン 牛乳 ミートボールと野菜のトマト煮 アスパラサラダ	628	29.1	19.1	320	2.3	3.1	92	254	0.7	0.67	0.72	38	0.9	10.0	2.5	84.9
12 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 豆腐のすまし汁 甘夏みかん	596	26.5	15.5	304	2.2	3.5	93	168	0.8	1.05	0.55	54	1.0	3.9	1.8	87.6
13 火	ごはん 牛乳 鮭のピリ辛みそだれかけ ささみとキャベツのナムル 中華スープ	552	26.9	13.7	285	1.6	2.7	75	189	16.7	0.61	0.54	25	1.0	3.0	1.8	80.2
14 水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ チーズワッフル	725	31.7	22.5	629	2.2	3.0	81	211	0.8	0.70	0.74	30	1.7	5.5	1.5	98.8
15 木	ごはん 牛乳 若鶏肉の薬味だれかけ しらすあえ 油揚げのみそ汁	597	25.9	19.1	307	2.1	3.4	82	195	1.2	0.58	0.51	29	1.0	4.1	1.9	80.4
16 金	しょうがごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ にらたま汁	544	23.7	16.7	312	2.1	2.9	86	244	1.6	0.53	0.52	20	1.1	2.8	2.2	74.6
19 月	もち麦ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 手作りふりかけ	647	26.0	19.3	373	3.2	3.6	121	264	1.5	0.63	0.53	36	1.1	9.1	1.4	92.3
20 火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五色あえ かまぼこのすまし汁	590	27.7	15.6	293	2.1	2.9	89	168	4.3	0.58	0.60	19	0.6	3.3	1.8	84.6
21 水	カツカレー 牛乳 海藻サラダ みかんゼリー	782	26.2	22.7	302	3.4	3.6	91	237	0.8	0.78	0.53	43	1.6	10.7	2.5	118.1
22 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 鶏ごぼう汁	584	25.6	16.1	493	2.4	3.1	84	198	0.7	0.53	0.56	24	0.6	3.3	2.1	84.1
23 金	バターパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ポテトサラダ コーンポタージュ	789	30.0	33.1	579	6.1	3.0	168	217	0.8	0.76	0.77	25	0.5	10.5	3.2	92.7
26 月	そぼろ丼 牛乳 わかめのすまし汁 ヨーグルト	636	27.7	19.8	359	2.1	3.0	78	220	0.8	0.55	0.57	7	0.8	2.7	1.8	86.7
27 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも カリポリあえ じゃがいものみそ汁	557	23.4	13.6	424	2.5	3.1	95	200	0.9	0.52	0.49	21	0.8	4.9	2.1	85.3
28 水	カレーピラフ 牛乳 ツナとチーズのサラダ オニオンスープ	534	20.5	17.6	305	1.5	2.9	66	225	0.8	0.53	0.48	27	0.7	3.8	2.5	73.4
29 木	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきあえ けんちん汁	561	21.9	15.3	311	6.8	2.6	82	268	0.6	0.56	0.47	20	1.2	3.2	1.5	83.8
30 金	ピタパンのミートサンド 牛乳 ウインナーとポテトのスープ 冷凍みかん	621	26.4	20.8	296	2.4	2.8	88	269	0.8	0.53	0.56	44	1.2	7.8	2.7	82.1
平均値		620	25.7	18.4	354	2.7	3.1	90	216	1.9	0.63	0.56	28	1.0	5.3	2.1	88.0