

2025年5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	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	722	25.6	17.8	300	2.4	3.1	87	150	1.1	0.75	0.49	31	1.8	5.7	2.9	114.9
2 金	ちらしずし 牛乳 梅かつおあえ 若竹汁 かしわもち	691	26.9	13.8	332	2.7	3.4	102	309	1.3	0.65	0.55	23	0.9	5.0	3.1	114.7
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	775	28.9	23.9	306	2.2	3.7	97	167	1.0	0.73	0.52	38	1.9	3.3	2.4	111.0
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	709	28.4	18.8	320	3.2	3.8	105	286	2.0	0.73	0.61	30	1.4	7.2	2.5	106.6
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	773	35.4	22.2	346	2.9	3.7	112	298	0.7	0.85	0.84	47	1.1	12.6	3.2	107.8
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	702	31.2	17.4	320	2.7	4.1	110	190	0.8	1.28	0.60	60	1.1	4.7	2.2	105.1
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	651	31.4	15.0	299	2.0	3.1	88	217	19.9	0.74	0.59	31	1.2	3.8	2.2	97.7
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	876	38.4	24.6	645	2.7	3.6	97	239	0.8	0.90	0.85	37	2.1	7.1	1.8	125.3
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	704	30.0	21.3	329	2.6	4.0	96	223	1.4	0.70	0.55	36	1.2	5.1	2.3	98.0
16 金	しょうがごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ にらたま汁	646	28.1	18.9	335	2.7	3.4	103	287	1.9	0.64	0.58	25	1.3	3.5	2.7	90.8
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	775	31.1	22.2	414	3.9	4.3	148	313	1.9	0.77	0.58	45	1.3	11.3	1.8	112.8
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	699	32.4	17.3	309	2.6	3.4	106	190	5.1	0.70	0.66	23	0.7	4.2	2.2	103.3
21 水	カツカレー 牛乳 海藻サラダ みかんゼリー	907	29.5	25.3	319	3.8	4.0	105	273	0.8	0.91	0.57	51	1.9	12.9	3.0	140.4
22 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 鶏ごぼう汁	668	27.9	16.9	509	2.8	3.5	95	224	0.7	0.63	0.59	29	0.7	4.1	2.4	101.0
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	988	37.2	40.8	685	8.1	3.7	214	252	0.9	0.98	0.91	31	0.6	13.5	4.0	118.0
26 月	そぼろ丼 牛乳 わかめのすまし汁 ヨーグルト	746	32.4	22.2	374	2.7	3.6	93	256	0.9	0.67	0.63	8	0.9	3.4	2.1	104.1
27 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも カリボリあえ じゃがいものみそ汁	678	29.6	15.9	507	3.2	3.8	118	241	1.0	0.63	0.56	26	1.0	6.1	2.7	104.0
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	633	23.9	20.0	325	1.9	3.4	77	262	0.8	0.64	0.52	33	0.8	4.8	3.1	89.3
29 木	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきあえ けんちん汁	666	25.6	17.2	332	8.5	3.0	97	315	0.6	0.68	0.51	24	1.5	4.0	1.8	102.3
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	670	29.1	22.9	305	2.8	3.1	98	298	0.8	0.60	0.60	48	1.4	9.1	3.1	86.9
平均値		734	30.2	20.7	381	3.3	3.6	107	250	2.2	0.76	0.62	34	1.2	6.6	2.6	106.7