

2025年6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	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
2月	ごはん 牛乳 若鶏肉のごまみそかけ ゆかりあえ かきたま汁	623	28.0	20.3	302	2.2	3.6	85	226	1.6	0.61	0.57	23	1.2	3.0	2.0	82.0
3日	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのあえもの	641	27.4	17.6	302	2.0	3.5	117	247	0.7	1.00	0.54	35	0.6	7.7	1.9	93.2
4日	ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ たくあんあえ しめじのみそ汁	628	24.3	18.5	341	2.8	3.2	92	162	13.5	0.55	0.57	20	2.3	3.6	2.2	91.1
5日	ポークハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ 冷凍みかん	738	28.1	20.8	320	2.2	3.7	103	350	0.7	1.02	0.60	53	1.4	9.2	2.4	109.6
6日	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁 炒り煮干し	615	26.7	17.2	420	4.3	3.5	109	198	1.6	0.60	0.49	22	1.4	4.0	2.1	88.3
9日	もち麦ごはん 牛乳 なすと豚肉のオイスターソース炒め 卵と小松菜のスープ	599	28.4	17.0	302	2.4	3.6	84	219	1.4	1.01	0.59	22	0.9	3.7	1.9	83.2
10日	ごはん 牛乳 いしもちじゃことじゃがいものしょうがじょうゆあえ 厚揚げのみそ汁 かみかみ豆	614	23.2	14.4	297	2.3	2.7	94	123	0.7	0.55	0.49	17	1.2	6.1	1.8	97.8
11日	笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 春雨サラダ 冷凍黄桃	713	35.9	17.7	298	2.1	3.5	86	137	0.7	0.70	0.75	26	1.1	5.8	3.1	102.4
12日	ごはん 牛乳 いら豆腐 とりごぼう汁 イラスト味付けのり	628	26.3	20.8	313	2.9	4.5	98	243	1.0	0.59	0.54	14	0.9	4.0	1.6	83.9
13日	ごはん 牛乳 あじの甘酢だれかけ 塩昆布あえ とうがのみそ汁	541	25.4	12.8	323	1.9	3.0	86	188	5.1	0.59	0.49	43	1.0	3.6	1.8	81.0
16日	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ コーンポタージュ	662	23.6	22.4	382	1.7	3.1	76	277	0.9	0.63	0.59	31	1.1	4.5	2.5	91.5
17日	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ おかかあえ 赤だし	595	27.7	16.4	332	2.7	3.1	97	205	4.2	0.60	0.61	29	0.8	5.0	2.0	84.2
18日	和風カレーうどん 牛乳 しらすあえ メロン	619	19.8	20.3	341	2.1	2.7	82	256	1.1	0.33	0.50	28	1.1	5.7	2.1	89.3
19日	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁 納豆	670	29.1	20.9	324	3.1	4.3	123	218	0.9	0.83	0.68	12	1.5	7.0	1.8	91.4
20日	ごはん 牛乳 チキン南蛮 (タルタルソース小袋) パプリカとツナのあえもの オクラのすまし汁 冷凍パイ	730	30.7	25.4	300	1.9	2.9	99	201	0.8	0.63	0.49	52	1.8	3.1	1.8	94.7
23日	ごはん 牛乳 焼きししゃも 千草あえ じゃがいものみそ汁	577	26.9	14.9	439	2.6	3.4	98	225	0.9	0.55	0.52	27	1.2	5.3	2.0	83.7
24日	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ	662	30.0	21.8	333	2.9	3.9	109	214	0.8	0.85	0.56	22	1.2	4.0	2.4	86.4
25日	ちらしずし 牛乳 ごまあえ はんぺんのすまし汁	569	26.2	14.9	307	2.0	2.9	83	366	0.8	0.54	0.52	23	0.8	3.2	2.7	82.5
26日	ごはん 牛乳 ホキフライ (ソース小袋) ひじきあえ 豆腐のみそ汁	604	22.8	16.2	337	4.4	2.5	81	267	0.7	0.59	0.47	20	1.3	3.4	2.4	91.7
27日	レーズンパン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ ヨーグルト	776	33.0	23.4	402	2.4	3.4	93	258	0.8	0.71	0.78	50	2.1	6.8	3.1	108.3
30日	にら入りそばろ丼 牛乳 酢の物 なめこ汁	670	30.2	21.5	338	2.9	4.4	109	295	0.8	0.88	0.60	24	1.4	4.8	2.7	88.9
平均値		642	27.3	18.8	336	2.6	3.4	95	232	1.9	0.68	0.57	28	1.3	4.9	2.2	90.7