

2025年6月 栄養月報

(生徒)

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	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	725	32.2	22.6	319	2.7	4.1	98	257	1.8	0.72	0.62	28	1.4	3.7	2.4	98.1
3火	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのおえもの	753	31.9	19.8	318	2.5	4.1	139	284	0.7	1.21	0.59	43	0.7	9.5	2.3	111.9
4水	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	741	28.4	21.0	367	3.4	3.7	108	181	16.7	0.65	0.64	24	2.8	4.5	2.6	109.5
5木	ポークハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ 冷凍みかん	865	32.8	23.7	339	2.7	4.4	120	398	0.7	1.22	0.66	59	1.6	11.2	2.9	130.2
6金	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	721	31.1	19.3	463	5.2	4.0	129	224	1.8	0.71	0.53	27	1.6	4.9	2.5	105.8
9月	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	702	33.2	19.0	319	2.9	4.2	98	250	1.6	1.22	0.66	26	1.1	4.5	2.3	99.5
10火	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	715	26.6	15.8	313	2.8	3.1	110	133	0.7	0.66	0.53	21	1.5	7.4	2.1	116.6
11水	笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい 春雨サラダ 冷凍黄桃	910	45.5	21.6	320	2.7	4.4	108	151	0.7	0.93	0.90	31	1.2	7.5	4.0	133.3
12木	ごはん 牛乳 いら豆腐 とりごぼう汁 イラスト味付けのり	736	30.5	23.6	332	3.5	5.3	115	273	1.1	0.71	0.58	16	1.1	4.8	1.9	100.3
13金	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	630	29.3	13.9	343	2.3	3.4	100	213	6.0	0.70	0.53	52	1.2	4.4	2.2	96.9
16月	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ コーンポターージュ	780	27.4	25.7	417	2.0	3.6	89	321	0.9	0.75	0.65	38	1.3	5.5	3.0	109.7
17火	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ おかかあえ 赤だし	696	32.2	18.2	355	3.3	3.5	114	233	4.9	0.72	0.67	35	0.9	6.1	2.4	100.8
18水	和風カレーうどん 牛乳 しらすあえ メロン	762	22.8	23.1	370	2.7	3.2	97	297	1.3	0.39	0.54	33	1.3	7.3	2.6	115.7
19木	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁 納豆	776	32.9	23.2	340	3.6	5.0	140	249	1.0	1.00	0.72	15	1.7	8.1	2.2	108.8
20金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 (タルタルソース小袋) パプリカとツナの和え物 オクラのすまし汁 冷凍パイン	825	33.1	26.9	314	2.2	3.2	111	224	0.9	0.73	0.51	59	2.1	3.7	2.2	112.5
23月	ごはん 牛乳 焼きししゃも 千草あえ じゃがいものみそ汁	692	33.7	17.4	523	3.3	4.1	121	269	1.0	0.65	0.59	33	1.5	6.5	2.5	100.2
24火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ	779	35.2	24.9	357	3.5	4.6	129	245	0.9	1.02	0.62	26	1.4	4.9	2.8	103.5
25水	ちらしずし 牛乳 ごまあえ はんぺんのすまし汁	666	30.6	16.5	325	2.4	3.4	97	430	0.8	0.64	0.56	27	1.0	4.0	3.2	98.7
26木	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	705	26.2	18.1	360	5.4	2.9	94	308	0.7	0.70	0.50	24	1.6	4.2	2.7	109.4
27金	レーズンパン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ ヨーグルト	929	39.1	26.6	428	3.0	4.0	111	298	0.8	0.88	0.91	61	2.5	8.5	3.8	133.2
30月	にら入りそぼろ丼 牛乳 酢の物 なめこ汁	789	35.5	24.5	363	3.6	5.1	129	343	0.8	1.06	0.67	29	1.7	5.9	3.2	106.5
平均値		757	31.9	21.2	361	3.1	4.0	112	266	2.2	0.82	0.63	34	1.5	6.1	2.7	109.6