

2025年7月 栄養月報

(児童)

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	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	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 冷凍パイ	720	28.8	24.4	321	2.4	3.6	94	179	1.5	0.63	0.57	36	1.9	3.1	2.1	96.4
2	水	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ ちくわのすまし汁 チーズデザート	635	22.7	21.7	316	2.4	3.5	91	118	0.8	0.54	0.50	31	1.3	3.6	2.4	87.3
3	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ けんちん汁	593	26.4	19.7	317	2.4	3.0	92	184	3.2	0.63	0.57	24	1.2	3.0	1.4	77.4
4	金	パン 牛乳 若鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ レタススープ	606	29.6	21.8	303	1.6	3.1	76	179	0.9	0.63	0.71	34	1.1	4.2	2.9	72.8
7	月	とうもろこしごはん 牛乳 若鶏肉と野菜の甘がらめ 魚そうめん汁 くずまんじゅう	713	24.5	19.6	285	2.1	3.2	88	168	1.0	0.57	0.49	19	1.9	5.9	1.9	109.7
8	火	もち麦ごはん 牛乳 厚揚げのチャンプルー 手作りふりかけ	646	30.5	22.9	473	4.2	3.8	118	266	1.5	0.71	0.55	20	1.6	3.9	1.6	79.4
9	水	冷やし中華 牛乳 焼きぎょうざ フルーツ白玉	819	28.7	19.2	285	1.8	2.6	70	146	0.7	0.72	0.63	21	1.1	4.7	3.6	132.8
10	木	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	734	25.5	21.9	365	2.3	3.3	82	524	0.8	0.62	0.56	36	0.9	7.4	2.6	108.8
11	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 梅かつおあえ 豚汁	617	28.1	18.7	291	2.3	3.2	88	168	3.6	0.72	0.58	29	1.2	5.3	2.1	84.0
14	月	ごはん 牛乳 ゴーヤと豚肉のオイスターソース炒め とうがんスープ	563	22.8	16.5	273	1.6	3.2	68	137	0.8	0.89	0.52	45	0.7	3.2	2.1	80.7
15	火	ごはん 牛乳 あじのピリ辛香味焼き ゆかりあえ かきたま汁	562	27.5	14.0	330	2.0	3.1	89	170	5.8	0.60	0.53	22	1.0	2.5	1.8	81.5
16	水	ソフトめんものなすミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 白桃ゼリー	663	30.3	16.0	293	2.2	3.0	85	269	0.7	0.74	0.70	50	2.1	6.5	1.4	99.4
17	木	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ 油あげのみそ汁	613	29.1	13.9	299	2.0	3.7	86	121	1.0	0.59	0.48	27	1.1	4.7	1.9	92.9
18	金	豚キムチ丼 牛乳 はんぺんのすまし汁 パナナ	617	25.8	14.9	300	2.2	3.3	101	199	0.8	0.94	0.56	62	1.7	4.5	1.7	94.9
平均値			650	27.2	18.9	318	2.3	3.3	88	202	1.7	0.68	0.57	33	1.3	4.5	2.1	92.7