

2025年8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
25	月	ごはん 牛乳 ささみのチーズフライ 春雨のあえもの 夏野菜のみそ汁 冷凍パイン	639	22.7	15.7	314	1.9	2.8	90	154	0.6	0.60	0.46	37	1.7	4.0	2.4	101.8
26	火	キムタクごはん 牛乳 パンバンジー わかめスープ レモンゼリー	593	25.1	15.1	301	2.0	3.1	87	155	0.8	0.80	0.50	17	0.7	4.0	2.6	89.1
27	水	親子丼 牛乳 もずくの酢の物	645	29.1	19.7	294	2.2	3.5	79	258	2.8	0.58	0.66	15	1.4	3.7	2.0	87.7
28	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも はりはり漬け オクラのすまし汁	604	30.4	15.7	479	2.8	3.3	106	186	1.1	0.57	0.53	12	0.9	3.7	2.2	85.2
29	金	パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ ブルーベリージャム	703	29.9	22.1	326	2.6	3.3	105	255	0.8	0.75	0.73	39	1.5	11.0	2.8	96.2
平均値			637	27.4	17.7	343	2.3	3.2	93	202	1.2	0.66	0.58	24	1.2	5.3	2.4	92.0