

2025年7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	ビタミンA 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	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 冷凍パイン	847	33.7	28.2	342	2.9	4.2	109	202	1.7	0.75	0.62	41	2.3	3.7	2.5	114.7
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	747	26.3	24.8	336	3.0	4.1	106	127	0.9	0.65	0.54	38	1.6	4.4	2.9	104.6
3	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ けんちん汁	668	28.4	20.5	337	2.8	3.4	104	204	3.2	0.73	0.59	29	1.2	3.6	1.7	92.5
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	733	35.1	24.8	324	2.0	3.6	90	200	1.0	0.79	0.82	41	1.2	5.3	3.6	92.3
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	833	28.5	22.4	298	2.6	3.7	104	190	1.0	0.69	0.53	23	2.3	7.2	2.2	129.3
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	774	36.7	26.7	539	5.2	4.6	143	315	1.9	0.87	0.61	25	2.0	4.8	2.0	96.8
9	水	冷やし中華 牛乳 焼きぎょうざ フルーツ白玉	993	34.4	20.6	298	2.2	3.1	83	161	0.7	0.90	0.73	26	1.3	5.9	4.2	167.6
10	木	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	855	29.2	24.5	381	2.8	3.9	95	623	0.9	0.74	0.62	44	1.1	9.1	3.2	129.3
11	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 梅かつおあえ 豚汁	721	32.8	20.9	308	2.9	3.7	103	189	4.3	0.87	0.63	35	1.4	6.5	2.6	100.5
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	657	26.3	18.4	283	2.0	3.7	79	150	0.8	1.07	0.56	54	0.8	3.9	2.5	96.5
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	656	31.8	15.4	353	2.5	3.6	104	190	6.8	0.71	0.58	26	1.2	3.1	2.1	97.5
16	水	ソフトめん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	777	35.6	18.0	309	2.7	3.5	99	317	0.8	0.89	0.79	58	2.5	8.0	1.7	118.1
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	720	34.0	15.3	317	2.5	4.4	101	132	1.2	0.70	0.52	32	1.3	5.8	2.3	111.6
18	金	豚キムチ丼 牛乳 はんぺんのすまし汁 パナナ	712	30.0	16.4	315	2.6	3.9	115	225	0.8	1.12	0.60	74	2.0	5.4	2.1	111.0

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	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Ea mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
	平均値	764	31.6	21.2	339	2.8	3.8	103	230	1.9	0.82	0.62	39	1.6	5.5	2.5	111.6