

2025年8月 栄養月報

(生徒)

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	フェノール当量 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 冷凍パン	728	24.8	17.2	329	2.3	3.2	101	169	0.6	0.69	0.48	42	2.1	4.8	2.7	118.4
26	火	キムタクごはん 牛乳 バンバンジー わかめスープ レモンゼリー	682	29.2	16.7	317	2.5	3.6	101	172	0.8	0.96	0.55	21	0.8	4.9	3.1	103.6
27	水	親子丼 牛乳 もずくの酢の物	758	34.1	22.4	309	2.7	4.1	92	298	3.3	0.69	0.74	18	1.6	4.5	2.4	105.1
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	725	37.9	18.3	572	3.5	4.1	131	221	1.2	0.68	0.60	14	1.1	4.5	2.8	102.1
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	852	36.0	25.7	352	3.2	3.9	126	294	0.9	0.94	0.85	48	1.8	13.6	3.5	119.1
平均値		749	32.4	20.1	376	2.8	3.8	110	231	1.4	0.79	0.64	29	1.5	6.5	2.9	109.7	