

2025年9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 活性当量 μgRAE | 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月 | ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 切干大根とツナのあえもの すいとん | 648 | 28.0 | 19.8 | 401 | 2.4 | 3.2 | 90 | 180 | 0.7 | 0.55 | 0.55 | 14 | 0.6 | 4.3 | 2.6 | 94.7 |
| 2火 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジー プルーン | 688 | 32.3 | 23.6 | 388 | 3.4 | 4.0 | 114 | 232 | 0.8 | 0.78 | 0.57 | 17 | 1.6 | 5.0 | 2.2 | 95.7 |
| 3水 | 五目うどん 牛乳 おかかあえ わらび餅 | 578 | 18.8 | 15.1 | 328 | 2.2 | 2.3 | 74 | 251 | 1.1 | 0.29 | 0.49 | 25 | 0.9 | 4.9 | 2.0 | 89.4 |
| 4木 | ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ しらすあえ 油揚げのみそ汁 | 589 | 26.3 | 16.7 | 345 | 2.3 | 3.3 | 114 | 213 | 1.1 | 0.57 | 0.44 | 13 | 1.9 | 3.6 | 2.0 | 89.0 |
| 5金 | ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め 豆腐のすまし汁 イラスト味付けのり | 594 | 28.7 | 19.1 | 333 | 2.8 | 3.9 | 100 | 314 | 1.1 | 0.80 | 0.58 | 18 | 1.0 | 4.0 | 1.8 | 83.8 |
| 8月 | 沖縄ジュースー 牛乳 ごま酢あえ ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー | 627 | 29.7 | 19.1 | 350 | 5.4 | 3.6 | 106 | 264 | 1.6 | 0.91 | 0.63 | 41 | 1.2 | 4.4 | 2.6 | 89.3 |
| 9火 | ごはん 牛乳 焼きししゃも ゆかりあえ ふのみそ汁 納豆 | 594 | 31.1 | 18.1 | 464 | 3.6 | 3.8 | 128 | 171 | 0.9 | 0.59 | 0.61 | 21 | 1.1 | 6.1 | 2.0 | 83.9 |
| 10水 | ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ わかめスープ なし | 639 | 27.4 | 16.0 | 314 | 2.1 | 3.6 | 100 | 178 | 0.9 | 1.01 | 0.52 | 28 | 0.9 | 5.1 | 1.9 | 105.7 |
| 11木 | ごはん 牛乳 ホキの薬味だれあえ ごまあえ 厚揚げのみそ汁 | 582 | 28.7 | 16.7 | 323 | 2.5 | 2.9 | 107 | 196 | 1.3 | 0.58 | 0.54 | 21 | 1.5 | 3.5 | 2.1 | 84.2 |
| 12金 | ホットドック (ケチャップ小袋) 牛乳 かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー | 741 | 27.5 | 29.4 | 415 | 1.9 | 3.3 | 76 | 293 | 1.0 | 0.73 | 0.80 | 84 | 1.3 | 6.7 | 3.2 | 97.0 |
| 16火 | ごはん 牛乳 あじの香味揚げ 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 | 592 | 26.1 | 16.2 | 323 | 2.1 | 3.0 | 92 | 163 | 5.1 | 0.62 | 0.49 | 29 | 1.1 | 6.0 | 1.7 | 92.2 |
| 17水 | 笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ | 649 | 37.8 | 17.3 | 303 | 2.2 | 3.5 | 88 | 148 | 0.7 | 0.67 | 0.77 | 25 | 0.6 | 5.4 | 3.1 | 92.0 |
| 18木 | 牛丼 牛乳 千草あえ | 597 | 24.8 | 17.8 | 317 | 2.7 | 4.7 | 94 | 257 | 0.7 | 0.58 | 0.53 | 23 | 1.1 | 5.9 | 1.8 | 91.5 |
| 19金 | ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゅうりの酢のもの 豚汁 一口洋梨ゼリー | 588 | 29.2 | 14.0 | 300 | 1.9 | 2.9 | 90 | 197 | 16.6 | 0.69 | 0.54 | 36 | 1.6 | 3.6 | 1.6 | 92.3 |
| 22月 | 炊き込みごはん 牛乳 春雨の酢の物 なすのみそ汁 おはぎ | 624 | 24.5 | 18.2 | 334 | 2.6 | 3.3 | 106 | 199 | 0.8 | 0.58 | 0.48 | 25 | 0.9 | 4.6 | 2.4 | 95.9 |
| 24水 | 麦ごはん 牛乳 豚のしょうが炒め はんぺんのすまし汁 黒豆 | 595 | 29.4 | 15.7 | 272 | 1.9 | 3.5 | 78 | 200 | 0.9 | 1.07 | 0.54 | 17 | 0.6 | 3.8 | 1.8 | 88.9 |
| 25木 | ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き たくあんあえ かきたま汁 | 579 | 27.6 | 16.5 | 305 | 2.2 | 3.0 | 87 | 198 | 4.9 | 0.59 | 0.64 | 19 | 0.7 | 3.3 | 1.9 | 85.4 |
| 26金 | 黒糖パン 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ コンソメスープ パナナ | 725 | 28.3 | 25.1 | 312 | 2.2 | 3.1 | 93 | 181 | 0.9 | 0.66 | 0.72 | 36 | 1.4 | 6.7 | 2.7 | 100.7 |
| 29月 | 肉みそ丼 牛乳 ひじきあえ かまぼこのすまし汁 | 633 | 30.1 | 19.7 | 312 | 4.8 | 3.8 | 95 | 326 | 1.2 | 0.81 | 0.57 | 25 | 1.0 | 5.3 | 2.1 | 91.5 |
| 30火 | ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ れんこんとちくわのマヨネーズあえ (マヨネーズ小袋) けんちん汁 冷凍黄桃 | 687 | 27.0 | 22.4 | 309 | 4.0 | 3.0 | 90 | 188 | 0.8 | 0.56 | 0.49 | 33 | 2.5 | 3.7 | 1.5 | 99.1 |
| 平均値 | | 627 | 28.2 | 18.8 | 337 | 2.8 | 3.4 | 96 | 217 | 2.2 | 0.68 | 0.58 | 28 | 1.2 | 4.8 | 2.2 | 92.1 |