

2025年9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	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	740	31.0	20.8	417	2.7	3.6	103	201	0.7	0.65	0.58	16	0.7	5.2	3.0	112.7
2	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジー ブルーン	806	37.9	27.1	422	4.1	4.7	133	262	0.8	0.94	0.62	21	1.8	5.9	2.6	112.6
3	水	五目うどん 牛乳 おかかあえ わらび餅	712	21.5	16.7	353	2.7	2.7	89	289	1.2	0.35	0.53	31	1.1	6.4	2.4	114.2
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	694	30.9	18.7	374	2.8	3.8	135	244	1.2	0.68	0.47	16	2.3	4.4	2.4	106.8
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	697	33.3	21.5	355	3.4	4.5	115	349	1.2	0.95	0.63	20	1.1	4.7	2.1	100.1
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	727	34.8	21.6	378	6.0	4.2	125	306	1.8	1.10	0.70	50	1.4	5.3	3.2	104.1
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	673	33.5	19.0	481	4.0	4.2	141	183	0.9	0.69	0.64	25	1.2	6.8	2.3	99.6
10	水	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ わかめスープ なし	738	31.9	17.7	333	2.6	4.2	116	200	1.0	1.21	0.57	32	1.0	5.8	2.3	122.4
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	684	33.6	18.8	344	3.1	3.3	126	222	1.5	0.69	0.59	25	1.8	4.3	2.6	100.8
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	871	31.9	32.5	460	2.3	3.7	89	340	1.0	0.90	0.92	90	1.5	7.9	3.8	118.3
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	695	30.1	18.1	343	2.5	3.5	108	182	6.0	0.74	0.53	35	1.3	7.4	2.1	110.7
17	水	笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ	784	45.2	18.4	319	2.6	4.1	103	163	0.7	0.84	0.89	30	0.7	6.7	3.6	116.7
18	木	牛丼 牛乳 千草あえ	702	28.8	20.1	337	3.3	5.5	111	297	0.7	0.69	0.58	28	1.3	7.3	2.2	109.7
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	686	34.0	15.3	317	2.3	3.3	106	223	19.8	0.83	0.59	42	1.9	4.4	1.9	109.5
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	717	28.1	20.4	357	3.1	3.8	124	226	0.8	0.69	0.52	30	1.1	5.5	2.9	111.2
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	694	34.3	17.4	282	2.2	4.1	90	227	0.9	1.29	0.59	21	0.7	4.5	2.1	105.7
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	678	32.0	18.3	323	2.6	3.5	102	224	5.7	0.70	0.71	23	0.9	4.0	2.3	102.2
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	880	34.0	29.4	336	2.7	3.7	107	203	0.9	0.83	0.83	42	1.6	8.2	3.4	124.2
29	月	肉みそ丼 牛乳 ひじきあえ かまぼこのすまし汁	747	35.3	22.4	332	5.8	4.5	111	382	1.3	0.98	0.63	30	1.2	6.5	2.6	109.7
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	790	31.4	24.0	327	4.8	3.5	105	211	0.8	0.67	0.53	39	2.7	4.4	1.8	117.0
平均値			736	32.7	20.9	360	3.3	3.9	112	247	2.4	0.82	0.63	32	1.4	5.8	2.6	110.4