

2025年10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	レチノール活性当量 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	水	ごはん 牛乳 八宝菜 はりはり漬け	749	42.2	19.1	400	3.9	4.5	109	426	1.5	1.02	0.69	40	2.1	5.8	3.1	108.9
2	木	ちらしずし 牛乳 梅かつおあえ 湯葉のすまし汁 豆乳ムース	725	33.9	19.9	400	3.4	3.8	116	361	1.6	0.66	0.56	31	1.1	4.1	3.9	107.2
3	金	バターパン 牛乳 鮭のチーズフライ だいこんサラダ コーンスープ	886	35.6	32.7	361	2.2	2.9	98	197	10.3	0.91	0.82	54	1.7	9.7	4.0	115.4
6	月	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 柿	773	30.9	28.4	306	3.6	5.7	94	292	0.8	0.77	0.67	52	1.5	5.9	2.6	105.5
7	火	栗ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 もやしのあえ物 油揚げのみそ汁	661	25.8	19.6	410	2.9	3.1	105	134	0.8	0.62	0.58	43	0.5	9.2	3.0	103.4
8	水	キーマカレー 牛乳 ザブジ マンゴープリン	851	30.0	27.9	313	4.7	4.8	107	289	0.9	1.18	0.65	27	1.7	10.9	2.3	127.3
9	木	わかめごはん 牛乳 若鶏肉の甘酢がらめ ナムル ワンタンスープ	892	35.4	30.0	302	3.0	4.4	102	274	1.5	0.90	0.64	58	2.3	5.9	3.2	126.8
10	金	キャロットライス 牛乳 鮭のクリームシチュー コーンサラダ ブルーベリーゼリー	869	39.8	29.3	502	5.1	3.9	116	276	4.4	0.90	0.72	79	1.8	14.8	3.2	125.1
14	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ きのご汁	697	29.1	22.3	333	2.8	3.4	93	211	1.2	0.67	0.50	35	0.8	3.7	2.0	99.7
15	水	ソフトめんのクリームソースかけ 牛乳 さつまいもサラダ	936	38.4	34.6	403	2.4	3.9	89	223	1.1	0.98	0.89	32	2.1	6.5	3.1	127.3
16	木	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ カリボリあえ 豚汁 きびだんご	892	32.8	26.8	326	2.8	4.4	111	191	1.0	0.92	0.57	28	1.9	5.4	2.5	137.3
17	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆず香あえ のりの佃煮	746	27.2	22.9	334	3.3	5.3	137	306	0.7	0.73	0.55	36	0.6	9.9	2.3	117.1
20	月	ごはん 牛乳 おでん 手作りふりかけ	761	34.1	24.7	436	4.8	4.4	124	449	2.9	0.75	0.67	36	1.8	6.9	2.3	108.0
21	火	菜めし 牛乳 いかの煮つけ 酢の物 かきたま汁	652	33.2	13.9	339	2.3	3.9	122	226	1.9	0.65	0.51	15	2.2	3.5	3.6	103.5
22	水	みそラーメン 牛乳 春巻き 海藻サラダ	797	37.0	23.4	338	2.0	3.5	93	239	0.7	1.14	0.80	37	1.4	6.8	3.4	117.5
23	木	ごはん 牛乳 若鶏肉のバーベキューソースかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	765	32.1	22.4	328	2.8	4.3	129	205	1.1	0.73	0.54	32	1.3	8.7	3.1	116.8
24	金	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ りんごジャム	843	36.7	28.4	375	3.6	4.6	142	335	0.8	1.21	0.88	31	2.1	13.4	3.4	116.9
27	月	カレーライス 牛乳 ツナとチーズのサラダ 豆乳クリーム大福	864	32.4	23.2	365	2.8	4.4	101	264	0.7	0.96	0.58	50	0.9	11.5	2.8	141.9
28	火	ごはん 牛乳 さばのかれーじょうゆかけ ひじきと大豆の煮物 さつまいものみそ汁	796	36.1	25.6	340	4.3	3.9	130	160	3.9	0.84	0.66	32	2.3	5.6	2.3	116.0
29	水	ごまじゃごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 塩昆布あえ	737	34.7	20.7	495	3.9	4.6	133	325	2.3	1.13	0.61	31	1.2	6.6	3.9	109.1
30	木	キムタクごはん 牛乳 五色あえ えのきのすまし汁 ポテト	682	31.0	21.6	349	3.1	3.9	111	194	0.9	1.10	0.61	48	1.0	6.2	3.5	105.3
31	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	778	28.6	26.2	541	8.3	3.6	204	172	0.8	0.87	0.54	50	0.7	11.7	2.8	105.7

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A 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
	平均値	789	33.5	24.7	377	3.5	4.1	117	261	1.9	0.89	0.65	40	1.5	7.9	3.0	115.5