

2025年10月 栄養月報

(児童)

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
1	水	ごはん 牛乳 八宝菜 はりはり漬け	635	35.7	17.1	368	3.2	3.8	93	363	1.3	0.85	0.62	33	1.8	4.8	2.6	90.8
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	626	28.8	18.1	366	2.7	3.2	98	308	1.3	0.55	0.51	26	1.0	3.4	3.2	91.1
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	701	28.2	26.9	327	1.7	2.4	80	173	7.1	0.72	0.70	44	1.3	7.7	3.1	89.9
6	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 柿	656	26.5	24.6	291	3.0	4.8	80	254	0.8	0.64	0.61	45	1.2	4.9	2.2	88.4
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	586	23.6	18.9	397	2.5	2.8	92	124	0.7	0.52	0.55	36	0.5	7.5	2.6	87.6
8	水	キーマカレー 牛乳 ザブジ マンゴープリン	725	25.9	24.4	299	4.2	4.0	91	251	0.8	0.98	0.59	23	1.5	9.0	1.9	107.2
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	752	30.2	25.9	289	2.4	3.8	87	238	1.4	0.75	0.58	48	1.9	4.8	2.7	105.3
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	741	33.8	25.4	452	4.5	3.4	98	240	3.7	0.75	0.65	68	1.5	12.7	2.7	106.1
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	615	26.2	21.2	315	2.4	3.0	82	190	1.1	0.56	0.47	29	0.7	3.0	1.7	84.1
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	752	31.3	29.6	369	1.9	3.2	74	196	1.0	0.77	0.76	26	1.7	5.1	2.6	98.5
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	785	29.9	24.9	308	2.4	4.0	97	175	1.0	0.78	0.54	23	1.7	4.4	2.1	117.1
17	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆず香あえ のりの佃煮	635	23.5	20.2	315	2.7	4.5	116	265	0.7	0.62	0.51	29	0.5	8.1	2.0	98.1
20	月	ごはん 牛乳 おでん 手作りふりかけ	644	29.0	21.6	396	3.9	3.8	104	380	2.4	0.63	0.60	30	1.5	5.6	1.9	90.0
21	火	菜めし 牛乳 いかの煮つけ 酢の物 かきたま汁	558	28.8	12.8	317	1.9	3.4	105	198	1.6	0.55	0.48	13	1.9	2.9	3.0	86.4
22	水	みそラーメン 牛乳 春巻き 海藻サラダ	654	30.4	21.0	317	1.7	3.0	79	210	0.7	0.90	0.69	31	1.2	5.4	2.9	92.5
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	653	27.9	20.1	310	2.3	3.7	110	183	1.0	0.61	0.50	27	1.1	7.1	2.6	97.3
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	717	31.2	24.6	348	2.9	3.9	120	288	0.8	1.00	0.77	26	1.8	10.9	2.8	98.6
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	741	28.0	20.4	340	2.3	3.8	87	230	0.7	0.80	0.53	41	0.8	9.5	2.3	120.7
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	678	31.0	22.5	319	3.6	3.4	111	146	3.3	0.71	0.60	27	1.9	4.6	2.0	97.1
29	水	ごまじゃごごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 塩昆布あえ	623	29.1	18.3	441	3.2	3.9	111	277	1.8	0.93	0.55	26	1.0	5.4	3.1	91.0
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	593	26.8	19.9	329	2.6	3.4	95	177	0.9	0.92	0.56	41	0.8	5.2	2.9	90.3
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	648	24.0	22.1	467	6.4	3.0	162	154	0.8	0.72	0.49	41	0.6	9.3	2.3	88.2
平均値			669	28.6	21.8	349	2.9	3.6	99	228	1.6	0.74	0.58	33	1.3	6.4	2.5	96.2