

2025年11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
4	火	オムライス 牛乳 ポトフ ヨーグルト	671	24.7	24.1	357	1.9	3.0	74	240	1.1	0.62	0.56	44	1.6	6.6	3.2	93.6
5	水	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら ごまあえ じゃがいものみそ汁 納豆	642	25.5	19.9	330	3.1	3.2	118	160	0.9	0.61	0.53	30	1.1	8.5	2.0	97.9
6	木	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 手作りふりかけ おむすびころんちょ	633	31.1	20.8	419	3.5	3.9	104	345	1.6	0.64	0.63	36	1.3	5.1	1.6	85.9
7	金	パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ なし	689	29.8	21.1	385	1.7	3.2	87	222	0.9	0.68	0.78	36	0.9	9.1	2.8	104.2
10	月	フォカッチャ 牛乳 ラザニア 野菜のスープ煮 一口ゆずレモンゼリー	625	26.8	26.8	292	2.0	2.6	64	234	0.8	0.44	0.58	29	1.6	5.1	3.9	77.5
11	火	ごはん 牛乳 いかと黒大豆の甘辛あえ ひじきあえ だいごんのみそ汁	589	25.1	15.7	307	4.3	3.1	101	233	0.6	0.53	0.44	24	1.9	4.8	1.8	92.7
12	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし イラスト味付けのり	609	24.1	18.2	335	2.8	3.6	130	366	0.8	0.84	0.59	43	0.8	9.4	1.7	95.1
13	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ 豚汁	606	27.9	19.7	312	2.5	3.1	90	227	3.2	0.73	0.60	29	1.7	3.6	1.8	87.5
14	金	親鶏肉入り炊き込みごはん 牛乳 千草あえ 豆腐のすまし汁 ごんぼうかりんとう	544	25.1	14.5	305	2.3	3.1	93	186	0.9	0.54	0.51	22	1.4	3.3	2.0	82.8
17	月	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 春雨スープ	612	25.2	20.7	265	2.0	4.0	71	168	1.1	0.94	0.56	20	0.7	4.5	1.7	89.6
18	火	ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ 塩昆布あえ けんちん汁	597	24.0	18.1	336	2.6	3.1	93	184	13.4	0.54	0.57	21	1.8	3.3	1.7	88.8
19	水	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ナムル きなこきびだんご	703	32.8	21.0	315	1.6	3.1	80	239	0.7	0.90	0.69	27	1.0	5.9	2.9	103.7
20	木	ふわふわ丼 牛乳 たくあんあえ りんご	584	23.4	14.3	310	2.3	3.0	89	286	0.7	0.61	0.49	19	0.9	5.6	1.9	98.0
21	金	スイートポテトパン 牛乳 肉団子のハヤシソース煮込み キャベツのサラダ	706	30.9	23.3	323	2.1	3.0	83	249	0.7	0.69	0.77	73	1.6	9.6	3.8	101.7
25	火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 ゆかりあえ みかん	598	26.6	16.8	371	2.7	3.5	97	244	0.7	0.98	0.53	48	1.1	7.1	1.5	92.5
26	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうとちくわのマヨネーズあえ かきたま汁	580	26.2	18.7	447	2.8	3.3	96	272	1.7	0.56	0.58	21	1.7	3.5	1.7	81.6
27	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのあえもの わかめスープ フルーツ杏仁	682	26.8	22.4	448	4.3	3.5	95	215	1.1	0.62	0.56	23	1.3	3.2	2.1	100.2
28	金	ごはん 牛乳 さわらのレモン焼き おかかあえ とりごぼう汁	577	28.6	16.8	313	2.4	3.1	87	226	4.4	0.59	0.63	32	1.0	2.9	1.9	83.1
平均値			625	26.9	19.6	343	2.6	3.2	92	239	2.0	0.67	0.59	32	1.3	5.6	2.2	92.0