

2025年11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	764	27.6	26.4	367	2.2	3.5	85	269	1.2	0.73	0.60	53	1.7	8.1	3.8	110.2
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	778	30.3	23.4	350	3.7	3.7	137	178	1.1	0.73	0.57	36	1.4	9.7	2.7	120.1
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	748	36.9	23.7	467	4.3	4.7	123	408	2.1	0.77	0.71	44	1.6	6.2	1.9	102.9
7 金	パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ なし	830	35.8	24.3	424	2.1	3.8	103	254	1.0	0.85	0.91	43	1.0	10.9	3.5	126.1
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	696	30.1	30.2	304	2.4	3.0	74	268	0.9	0.52	0.63	35	2.0	6.3	4.5	85.6
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	693	29.2	17.4	324	5.3	3.6	119	267	0.7	0.63	0.47	29	2.2	5.9	2.2	111.3
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	715	27.7	20.5	358	3.3	4.2	152	412	0.8	1.00	0.64	50	0.9	11.3	2.0	113.9
13 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ 豚汁	711	32.4	22.1	331	3.0	3.7	105	260	3.8	0.88	0.66	35	2.0	4.4	2.1	104.9
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	624	29.1	15.4	321	2.8	3.6	109	210	0.9	0.64	0.56	26	1.5	4.0	2.4	97.0
17 月	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 春雨スープ	721	29.3	23.6	273	2.4	4.7	82	188	1.2	1.14	0.61	25	0.9	5.5	2.1	107.3
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	705	28.1	20.5	361	3.2	3.6	110	208	16.6	0.65	0.64	25	2.2	4.0	2.0	106.7
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	839	39.2	22.6	334	1.9	3.6	94	274	0.7	1.12	0.79	33	1.1	7.3	3.3	128.7
20 木	ふわふわ丼 牛乳 たくあんあえ りんご	680	27.1	15.8	329	2.8	3.5	104	332	0.8	0.72	0.53	22	1.0	6.7	2.2	115.8
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	810	35.5	26.4	341	2.5	3.5	96	288	0.7	0.79	0.85	88	1.9	11.6	4.5	117.1
25 火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 ゆかりあえ みかん	699	30.9	18.8	401	3.2	4.1	112	272	0.7	1.17	0.57	55	1.3	8.6	1.8	109.7
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	703	33.2	22.2	533	3.6	4.1	119	326	2.0	0.67	0.68	25	2.1	4.2	2.3	98.3
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	797	30.9	25.5	468	4.8	4.0	111	243	1.2	0.74	0.61	27	1.6	3.9	2.5	118.5
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	676	33.2	18.7	333	2.9	3.6	101	259	5.1	0.70	0.70	38	1.2	3.6	2.2	99.5
平均値		733	31.5	22.1	368	3.1	3.8	108	273	2.3	0.80	0.65	38	1.5	6.8	2.7	109.6