

# 2025年12月 栄養月報

( 児 童 )

日付		献立名	1人1日 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 μgRAE	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 若鶏肉のから揚げ ツナとチーズのサラダ やさいスープ 豆乳クリーム大福	730	28.3	25.4	306	1.9	3.7	76	196	0.9	0.61	0.53	26	1.2	3.8	103.3
2	火	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ゆかりあえ しめじのみそ汁	569	26.6	19.6	306	2.4	3.1	90	187	3.2	0.64	0.58	18	1.3	3.4	79.6
3	水	五目うどん 牛乳 れんこんとちくわのマヨネーズあえ かみかみ黒豆	608	18.6	19.0	300	1.5	2.3	76	195	1.1	0.28	0.45	29	1.3	5.2	87.8
4	木	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 おかかあえ	558	26.5	16.3	344	2.7	3.4	101	226	0.8	0.92	0.54	27	0.9	4.0	82.0
5	金	そばろ丼 牛乳 ごまだれあえ えのきたけのすまし汁	624	28.8	19.4	324	2.8	3.5	108	264	0.8	0.62	0.61	19	1.0	5.5	89.4
8	月	ごはん 牛乳 いかのレモンだれあえ 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	573	24.5	14.2	304	2.1	3.0	102	161	0.7	0.54	0.43	21	1.8	3.3	91.9
9	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢の物	587	23.8	15.9	307	2.0	3.2	121	245	0.7	0.87	0.50	30	0.5	7.9	93.4
10	水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 キャベツのサラダ	601	29.2	16.9	293	2.5	3.0	85	224	0.7	0.73	0.69	23	1.5	6.5	87.4
11	木	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきあえ けんちん汁	579	23.6	18.6	402	4.6	2.8	84	258	0.6	0.54	0.53	22	0.4	3.4	83.8
12	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	604	29.4	20.1	340	2.9	3.5	108	231	0.8	0.69	0.55	20	1.3	4.0	82.9
15	月	ごはん 牛乳 親子煮 梅肉あえ 炒り煮干し	616	30.2	18.1	388	3.1	3.7	89	300	3.0	0.64	0.63	34	1.2	6.2	89.8
16	火	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ たくあんあえ 油揚げのみそ汁	546	24.0	12.8	306	1.7	2.6	84	170	2.1	0.55	0.43	21	1.4	3.7	89.6
17	水	チキンピラフ 牛乳 コールスローサラダ コーンポタージュ 米粉のいちごケーキ	684	25.2	25.6	430	6.0	3.2	75	224	0.9	0.59	0.59	59	1.1	4.2	95.7
18	木	肉みそ丼 牛乳 千草あえ 豆腐のすまし汁	632	32.1	19.7	338	2.9	3.7	107	286	0.9	0.68	0.55	23	1.5	4.9	88.8
19	金	パン 牛乳 ボロニアカツ ツナサラダ オニオンスープ	582	24.3	19.1	298	3.7	2.2	69	167	0.6	0.58	0.62	24	0.7	5.3	80.2
22	月	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ もやしのあえもの 根菜汁	580	28.4	16.3	299	2.2	3.1	83	195	4.4	0.58	0.61	21	0.8	2.9	84.6
23	火	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ コーンサラダ コンソメスープ みかんゼリー	682	25.8	25.0	268	1.6	3.3	75	182	0.9	0.60	0.51	28	1.1	4.2	97.7
24	水	しょうがごはん 牛乳 春雨のあえもの 豚汁	559	23.5	16.7	303	2.1	3.0	89	229	0.7	0.65	0.50	28	1.2	3.9	84.0
平均値			606	26.3	18.8	325	2.7	3.1	90	219	1.3	0.63	0.55	26	1.1	4.6	88.4