

2025年12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	レノ活性当量 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Ea 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	1.9	103.3
2火	ごはん 牛乳 さばの油ろしかけ ゆかりあえ しめじのみぞ汁	569	26.6	19.6	306	2.4	3.1	90	187	3.2	0.64	0.58	18	1.3	3.4	1.9	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	2.2	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	1.5	82.0
5金	そぼろ丼 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	1.8	89.4
8月	ごはん 牛乳 いかのレモンだれあえ 塩昆布あえ 厚揚げのみぞ汁	573	24.5	14.2	304	2.1	3.0	102	161	0.7	0.54	0.43	21	1.8	3.3	2.1	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	1.8	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	1.3	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	1.8	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	2.0	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	2.4	89.8
16火	ごはん 牛乳 赤魚の薑味だれかけ たくあんあえ 油揚げのみぞ汁	546	24.0	12.8	306	1.7	2.6	84	170	2.1	0.55	0.43	21	1.4	3.7	2.3	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	2.2	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	2.2	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	3.1	80.2
22月	ごはん 牛乳 さわらのゆずみぞかけ 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	1.7	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	1.7	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	2.4	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	2.0	88.4