

## 2025年12月 栄養月報

( 生 徒 )

日付	献立名	I孔ギー 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	レノル活性当量 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 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	825	30.5	27.4	323	2.2	4.1	85	217	0.9	0.71	0.56	31	1.3	4.4	2.3	120.8
2 火	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ゆかりあえ しめじのみぞ汁	644	28.7	20.4	323	2.8	3.4	102	208	3.2	0.74	0.61	21	1.4	4.2	2.2	95.2
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	762	21.7	21.7	319	2.0	2.7	91	221	1.3	0.34	0.49	35	1.6	6.6	2.8	114.7
4 木	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 おかかあえ	655	30.9	18.2	370	3.3	4.0	119	258	0.8	1.11	0.60	32	1.0	4.8	1.8	98.1
5 金	そぼろ丼 牛乳 ごまだれあえ えのきたけのすまし汁	735	33.7	22.0	345	3.4	4.1	127	305	0.9	0.74	0.68	23	1.2	6.7	2.2	107.1
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	674	28.4	15.6	321	2.5	3.4	120	180	0.7	0.64	0.46	25	2.2	4.1	2.6	110.4
9 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢の物	690	27.6	17.8	325	2.4	3.7	143	282	0.7	1.04	0.55	36	0.6	9.7	2.1	112.0
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	750	35.9	19.1	310	3.1	3.6	102	256	0.8	0.94	0.80	27	1.8	8.2	1.6	113.7
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	654	25.7	19.3	418	5.4	3.2	96	297	0.6	0.64	0.56	26	0.5	4.1	2.1	99.3
12 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	711	34.5	22.8	365	3.5	4.1	128	265	0.8	0.82	0.61	24	1.5	4.9	2.4	99.2
15 月	ごはん 牛乳 親子煮 梅肉あえ 炒り煮干し	726	35.4	20.4	424	3.7	4.3	104	349	3.6	0.76	0.70	41	1.4	7.6	2.9	107.6
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	629	25.9	13.5	321	2.1	3.0	95	188	2.1	0.65	0.45	25	1.5	4.5	2.7	107.4
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	790	29.1	28.7	462	6.4	3.7	87	256	1.0	0.70	0.66	64	1.2	5.1	2.6	112.3
18 木	肉みそ丼 牛乳 千草あえ 豆腐のすまし汁	745	37.8	22.3	363	3.5	4.3	127	332	1.0	0.82	0.61	28	1.8	6.0	2.7	106.5
19 金	パン 牛乳 ボロニアカツ ツナサラダ オニオンスープ	703	28.1	22.2	317	4.0	2.6	80	185	0.6	0.73	0.72	29	0.8	6.6	3.8	99.3
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	664	31.0	17.1	313	2.6	3.5	94	220	4.4	0.69	0.64	25	0.9	3.5	2.0	101.3
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	774	27.7	26.6	276	1.9	3.7	83	199	0.9	0.71	0.53	34	1.2	5.1	2.0	115.5
24 水	しょうがごはん 牛乳 春雨のあえもの 豚汁	656	27.2	18.7	320	2.5	3.5	105	262	0.7	0.78	0.54	33	1.5	4.8	2.9	100.6
平均値		710	30.0	20.8	345	3.2	3.6	105	249	1.4	0.75	0.60	31	1.3	5.6	2.4	106.7