

# 2026年1月 栄養月報

( 児 童 )

日付		献立名	1人あたり 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 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
8	木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 七草汁	556	25.3	18.0	342	2.3	3.5	87	186	0.7	0.81	0.49	21	0.9	3.1	1.4	78.8
9	金	しそごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ ぜんざい	718	30.2	17.7	292	3.3	3.3	98	143	3.2	0.71	0.59	15	1.4	8.7	1.9	118.8
13	火	トリニータ丼 牛乳 梅かつおあえ しめじのみそ汁	657	26.2	22.4	308	2.2	3.4	87	205	0.9	0.59	0.52	26	1.5	4.2	2.4	93.2
14	水	ごはん 牛乳 いり豆腐 ふのすまし汁 炒り煮干し	561	26.6	15.5	392	3.0	3.4	98	195	1.8	0.66	0.50	10	0.8	3.4	1.7	84.5
15	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	647	25.2	15.8	489	2.4	3.0	89	175	0.6	0.55	0.55	29	0.5	5.7	2.1	90.1
16	金	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ツナとチーズのサラダ フルーツ白玉	698	26.5	22.2	495	6.5	2.7	159	169	0.7	0.65	0.65	22	0.8	7.2	2.2	94.2
19	月	ごはん 牛乳 キムチ鍋 もやしのあえもの 一口ゆずレモンゼリー	616	27.8	17.3	337	2.4	3.5	87	205	0.7	0.80	0.54	29	0.6	4.0	2.2	92.2
20	火	開拓丼 牛乳 おかかあえ かきたま汁	615	27.5	17.0	337	3.4	3.4	104	273	1.5	0.66	0.60	22	1.2	5.4	2.1	90.7
21	水	冬野菜カレーうどん 牛乳 春雨サラダ みかん	638	18.6	19.5	325	1.9	2.6	83	277	0.8	0.39	0.49	51	1.3	6.4	2.2	96.0
22	木	ごはん 牛乳 ホキフライ（ソース小袋） ごまだれあえ 厚揚げのみそ汁	612	23.7	16.9	340	2.6	2.7	96	189	0.7	0.61	0.48	22	1.1	4.5	2.4	96.7
23	金	黒糖パン 牛乳 若鶏肉のガーリック焼き コーンサラダ コンソメスープ	624	29.9	23.2	311	2.0	3.1	79	180	0.9	0.63	0.72	29	0.8	6.2	3.1	77.6
26	月	ごはん 牛乳 じゅんじゅん ゆかりあえ	572	24.6	16.7	348	2.4	3.4	90	219	0.9	0.63	0.51	29	1.0	4.9	1.5	86.8
27	火	ごはん 牛乳 がんす 千草あえ かぶのみそ汁	571	22.6	14.6	427	5.4	2.7	81	194	0.6	0.54	0.43	21	1.2	3.5	2.0	92.2
28	水	笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい からしあえ	642	36.4	17.4	293	2.0	3.4	84	132	0.7	0.67	0.75	21	0.5	5.2	3.0	91.0
29	木	わかめごはん 牛乳 がめ煮 だいごんのみそ汁	560	22.5	17.3	343	2.4	3.2	90	248	0.8	0.58	0.46	19	1.0	4.2	2.0	84.4
30	金	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き かまぼこのすまし汁	529	28.0	12.4	283	1.7	2.6	81	167	17.0	0.61	0.51	11	1.0	2.5	1.4	80.7
平均値			614	26.4	17.7	354	2.9	3.1	93	197	2.0	0.63	0.55	24	1.0	4.9	2.1	90.5