

2026年1月 栄養月報

(生徒)

日付	献立名	I摺卓 - 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	レチノール活性当量 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Ea 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	653	29.4	20.2	367	2.8	4.0	102	211	0.7	0.97	0.54	25	1.0	3.8	1.7	94.1
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	826	33.2	18.1	306	3.9	3.8	112	153	3.2	0.83	0.61	18	1.5	10.7	2.2	143.1
13 火	トリニータ丼 牛乳 梅かつおあえ しめじのみそ汁	776	30.6	25.7	326	2.7	4.0	102	234	1.0	0.70	0.57	32	1.8	5.1	2.8	112.1
14 水	ごはん 牛乳 いり豆腐 ふのすまし汁 炒り煮干し	658	31.1	17.2	429	3.6	4.0	115	222	2.1	0.79	0.54	12	1.0	4.2	2.0	101.2
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	724	27.2	16.5	502	2.8	3.3	101	193	0.6	0.65	0.57	35	0.5	6.9	2.4	106.7
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	867	32.7	26.6	579	8.6	3.3	202	189	0.7	0.83	0.75	26	1.0	9.2	2.8	118.0
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	722	32.5	19.4	362	2.9	4.1	102	234	0.7	0.96	0.59	35	0.7	4.9	2.6	109.5
20 火	開拓丼 牛乳 おかかあえ かきたま汁	725	32.1	19.0	362	4.2	4.0	122	317	1.6	0.79	0.66	27	1.4	6.6	2.6	108.7
21 水	冬野菜カレーうどん 牛乳 春雨サラダ みかん	788	21.2	22.0	347	2.3	3.0	98	313	0.9	0.46	0.53	59	1.5	8.1	2.7	123.1
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	718	27.3	18.9	364	3.1	3.1	113	213	0.7	0.72	0.51	26	1.3	5.5	2.8	115.6
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	742	33.9	25.1	335	2.4	3.6	92	198	0.9	0.79	0.81	35	0.8	7.8	3.8	98.7
26 月	ごはん 牛乳 ジゅんじゅん ゆかりあえ	672	28.6	18.7	375	2.9	4.0	105	250	0.9	0.75	0.55	35	1.2	5.9	1.8	103.9
27 火	ごはん 牛乳 がんす 千草あえ かぶのみそ汁	676	26.0	16.9	469	6.5	3.1	94	219	0.6	0.64	0.46	25	1.5	4.2	2.4	110.3
28 水	笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい からしあえ	832	46.2	21.3	314	2.6	4.2	106	145	0.7	0.88	0.90	25	0.6	7.0	3.9	121.4
29 木	わかめごはん 牛乳 がめ煮 だいこんのみそ汁	657	26.0	19.4	369	2.9	3.7	105	286	0.8	0.69	0.50	23	1.1	5.2	2.4	101.0
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	617	32.5	13.3	295	2.1	3.0	94	187	20.3	0.72	0.56	13	1.2	3.0	1.7	96.5
平均値		728	30.7	19.9	381	3.5	3.6	110	223	2.3	0.76	0.60	28	1.1	6.1	2.5	110.2