

2026年4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A 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Eα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g	
8	水	ふわふわ丼 牛乳 カリポリあえ でこぼん	602	23.6	16.1	313	2.4	3.6	93	315	0.8	0.82	0.51	37	0.8	5.1	1.9	97.4
9	木	ごはん 牛乳 ホキの薬味だれあえ キャベツのあえもの 厚揚げのみそ汁	565	23.5	14.9	308	2.1	2.6	91	188	0.7	0.54	0.49	22	1.0	3.1	2.1	89.0
10	金	パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き レタススープ ブルーン	604	26.5	19.9	410	1.8	3.1	80	248	0.7	0.62	0.74	18	2.1	6.4	3.0	85.7
13	月	チキンカレー 牛乳 アスパラガスのサラダ いちごゼリー	693	24.4	20.5	308	2.0	3.2	81	218	0.8	0.63	0.54	31	1.0	7.6	2.2	110.4
14	火	ごはん 牛乳 豚のしょうが炒め 油揚げのみそ汁 黒糖大豆	621	30.4	18.6	304	2.7	3.9	100	234	0.7	1.14	0.56	23	0.6	6.3	1.7	89.5
15	水	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華あえ フルーツ杏仁	683	32.1	22.5	501	5.1	3.8	108	229	0.9	0.70	0.61	20	1.4	3.9	2.2	95.7
16	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきあえ だいごのみそ汁	520	23.6	13.8	437	4.6	3.1	85	299	0.9	0.54	0.52	25	0.8	3.5	2.0	81.0
17	金	カラフルライス 牛乳 えびフライ ツナサラダ コーンポタージュ	563	23.0	15.6	380	1.5	2.9	74	255	0.8	0.58	0.56	26	0.9	4.1	2.5	89.4
20	月	そばろ丼 牛乳 ごまあえ ぶのすまし汁	626	29.0	18.5	308	2.6	3.4	95	288	0.9	0.62	0.61	23	1.0	5.1	1.9	91.4
21	火	ごはん 牛乳 きぬさやの卵とじ 豆腐のみそ汁 イラスト味付けのり	594	26.3	18.2	307	2.6	3.4	97	320	1.8	0.62	0.62	27	1.1	6.5	1.8	88.2
22	水	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ	590	20.2	15.2	309	1.7	2.3	85	252	1.2	0.29	0.48	20	0.9	5.4	2.6	90.9
23	木	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ 酢の物 けんちん汁	544	27.7	14.1	342	2.1	3.1	100	167	5.1	0.59	0.48	22	1.0	2.9	2.1	81.9
24	金	黒糖パン 牛乳 チキンピーンズ 春キャベツのサラダ 一口アセロラゼリー	656	32.1	18.3	345	3.0	3.4	107	250	0.7	1.06	0.76	43	1.3	9.4	2.8	96.4
27	月	ごはん 牛乳 若鶏肉のしょうが焼き おかかあえ えのきたけのみそ汁	591	27.2	19.7	349	3.1	3.5	91	264	1.0	0.63	0.55	32	1.2	3.4	1.9	81.5
28	火	キムタクごはん 牛乳 春雨のあえもの かきたま汁 ヨーグルト	587	26.2	18.1	376	2.1	3.1	81	202	1.3	0.78	0.53	23	0.9	3.5	2.6	84.8
30	木	ごはん 牛乳 ちくわの新茶揚げ 梅肉あえ じゃがいものみそ汁	591	26.5	15.8	293	2.1	2.9	89	172	4.2	0.58	0.59	28	0.7	5.4	2.1	92.4
		平均値	602	26.4	17.5	349	2.6	3.2	91	244	1.4	0.67	0.57	26	1.0	5.1	2.2	90.4