

2026年4月 栄養月報

(生徒)

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	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	703	27.2	18.0	332	2.9	4.2	108	365	0.9	0.97	0.56	40	0.9	6.2	2.2	115.6
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	663	27.3	16.5	326	2.6	3.1	107	212	0.7	0.65	0.53	27	1.2	3.8	2.5	106.7
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	733	31.8	22.9	453	2.3	3.6	95	282	0.7	0.78	0.86	22	2.4	7.8	3.7	105.8
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	810	28.3	23.3	326	2.5	3.8	94	249	0.8	0.76	0.59	38	1.2	9.3	2.7	130.5
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	724	35.2	20.7	317	3.2	4.5	115	269	0.7	1.37	0.61	27	0.7	7.5	2.1	106.5
15	水	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華あえ フルーツ杏仁	798	37.4	25.7	534	5.8	4.4	127	259	0.9	0.83	0.66	24	1.7	4.8	2.6	112.9
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	625	29.7	16.0	521	5.9	3.8	105	359	1.1	0.64	0.60	30	1.1	4.3	2.5	96.9
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	659	26.6	17.4	413	1.8	3.4	85	294	0.8	0.69	0.62	32	1.1	5.1	3.0	107.1
20	月	そばろ丼 牛乳 ごまあえ ふのすまし汁	738	34.0	20.9	327	3.2	4.0	112	334	1.0	0.73	0.68	28	1.2	6.3	2.3	109.6
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	697	30.4	20.4	324	3.1	3.9	112	356	2.0	0.74	0.67	31	1.3	7.7	2.1	105.5
22	水	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ	761	24.9	17.5	332	2.4	2.8	105	291	1.6	0.36	0.54	24	1.1	7.0	3.5	121.4
23	木	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ 酢の物 けんちん汁	652	32.7	15.6	371	2.6	3.7	120	191	6.0	0.72	0.52	27	1.2	3.7	2.6	101.1
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	822	39.1	21.0	379	3.8	4.1	130	289	0.7	1.34	0.89	59	1.6	11.7	3.5	125.3
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	689	31.2	21.9	376	3.7	4.0	106	304	1.1	0.74	0.59	39	1.3	4.1	2.3	97.4
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	677	30.1	19.8	393	2.5	3.6	95	230	1.5	0.93	0.58	28	1.0	4.3	3.2	99.9
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	694	30.6	17.4	308	2.6	3.4	103	193	4.9	0.69	0.64	33	0.8	6.6	2.5	111.0
		平均値	715	31.0	19.7	377	3.2	3.8	107	280	1.6	0.81	0.63	32	1.2	6.3	2.7	109.6