

2026年5月 栄養月報

(児童)

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D 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 金	牛肉ずし 牛乳 ごまあえ 若竹汁 かしわもち	638	24.7	19.0	323	3.1	4.2	101	227	0.9	0.57	0.56	24	0.8	5.2	2.6	98.0
7 木	ごはん 牛乳 ☆ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ ゼリー	689	24.3	22.3	309	3.2	3.3	80	212	0.9	0.61	0.51	32	1.2	4.4	1.8	103.1
8 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ 厚揚げのみそ汁	585	28.0	19.5	321	2.9	3.1	99	206	3.2	0.65	0.59	20	1.5	3.2	1.8	82.1
11 月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ブルーン	654	23.8	18.7	311	2.1	3.3	87	309	0.7	0.91	0.56	37	1.3	9.1	2.4	107.4
12 火	ごはん 牛乳 鯨の竜田あげ たくあんあえ ふのみそ汁	576	26.5	15.3	312	3.8	2.9	89	157	0.7	0.54	0.47	17	0.8	3.6	1.9	88.0
13 水	笠岡ラーメン 牛乳 やきぎょうぎ 中華あえ	653	34.6	18.8	300	1.8	3.2	79	147	0.7	0.65	0.73	27	0.8	5.3	2.8	93.2
14 木	ごはん 牛乳 いら豆腐 みそ汁 みしょうかん	589	24.0	18.4	325	2.5	3.6	101	208	0.8	0.79	0.50	33	0.9	5.7	1.6	89.6
15 金	ハンバーグサンド 牛乳 コーンポターージュ ヨーグルト	742	30.8	28.8	657	6.0	2.9	160	216	0.8	0.69	0.77	22	0.4	7.3	2.8	87.1
18 月	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 春雨の酢の物 納豆	682	29.6	23.0	330	3.1	4.2	145	208	0.8	0.89	0.60	36	0.7	11.5	1.5	98.8
19 火	たけのごごはん 牛乳 焼きししゃも おかかあえ ちくわのすまし汁	552	29.6	17.7	428	2.4	3.5	98	243	1.1	0.52	0.56	20	1.1	2.9	2.5	73.2
20 水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め わかめスープ パナナ	620	28.3	15.9	291	2.1	3.6	102	132	0.9	1.08	0.55	37	1.1	3.5	1.9	96.4
21 木	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	561	26.1	15.9	307	2.3	2.9	88	198	4.1	0.59	0.61	28	0.8	5.4	2.0	85.3
22 金	バターパン 牛乳 ささみのレモンだれかけ コーンサラダ コンソメスープ	669	32.2	22.3	301	1.7	3.4	77	168	0.7	0.62	0.68	28	0.8	6.0	2.9	88.1
25 月	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	579	24.3	17.8	327	2.5	3.7	109	202	0.9	0.76	0.50	9	0.9	5.2	2.3	87.1
26 火	ごはん 牛乳 若鶏肉のしょうが焼き ひじきあえ かきたま汁	594	27.6	19.7	293	4.2	3.4	81	288	1.6	0.60	0.57	20	1.1	2.8	1.8	80.9
27 水	和風カレーうどん 牛乳 酢の物 冷凍みかん	651	20.3	20.2	340	1.8	2.7	93	273	0.8	0.34	0.49	45	1.4	5.9	2.3	95.6
28 木	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 塩昆布あえ じゃがいものみそしる	579	25.7	16.1	321	2.0	2.9	89	162	5.1	0.60	0.49	26	1.1	5.0	1.7	89.0
29 金	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 手作りふりかけ	568	27.8	17.8	415	3.4	3.6	109	269	1.5	0.92	0.56	27	1.2	3.8	1.5	79.9
平均値		621	27.1	19.3	345	2.8	3.4	99	213	1.5	0.69	0.57	27	1.0	5.3	2.1	90.2