

2026年5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 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E 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	759	29.1	21.9	348	3.8	5.1	121	267	0.9	0.70	0.63	30	1.0	6.5	3.3	117.8
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	828	28.9	26.2	331	3.7	3.9	96	244	1.0	0.75	0.56	38	1.5	5.2	2.3	125.0
8 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ 厚揚げのみそ汁	685	32.5	21.9	342	3.5	3.6	116	233	3.8	0.78	0.64	24	1.7	3.9	2.1	98.2
11 月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ブルーン	786	28.2	21.7	332	2.6	3.9	103	366	0.7	1.12	0.62	46	1.5	11.2	3.0	130.7
12 火	ごはん 牛乳 鯨の竜田あげ たくあんあえ ぶのみそ汁	697	31.8	17.3	335	4.8	3.4	107	178	0.7	0.66	0.52	21	0.9	4.6	2.3	108.9
13 水	笠岡ラーメン 牛乳 やきぎょうぎ 中華あえ	792	42.1	20.1	317	2.2	3.9	94	163	0.7	0.83	0.85	33	0.9	6.7	3.3	118.2
14 木	ごはん 牛乳 いら豆腐 みそ汁 みしょうかん	688	27.8	20.8	346	3.1	4.2	118	237	0.9	0.95	0.55	37	1.0	6.8	2.0	106.3
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	917	37.8	34.5	767	8.0	3.6	205	253	0.9	0.89	0.91	27	0.5	9.5	3.5	109.1
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	816	34.3	26.3	351	3.7	5.0	170	243	0.8	1.10	0.66	45	0.8	13.8	1.8	121.6
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	687	38.1	21.3	513	3.3	4.4	124	297	1.3	0.64	0.66	25	1.4	3.7	3.3	91.1
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	719	33.0	17.6	304	2.5	4.2	117	143	0.9	1.29	0.60	43	1.2	4.2	2.3	112.7
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	672	30.5	17.8	328	2.9	3.4	105	229	4.9	0.72	0.68	36	1.0	6.8	2.5	105.5
22 金	バターパン 牛乳 さきみのレモンだれかけ コーンサラダ コンソメスープ	833	38.8	26.6	323	2.2	4.0	92	192	0.7	0.78	0.79	35	1.0	7.8	3.6	112.5
25 月	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	680	28.3	20.0	349	3.0	4.3	128	230	1.0	0.91	0.54	10	1.0	6.4	2.7	104.3
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	707	32.2	22.1	310	5.3	4.0	96	342	1.8	0.73	0.62	24	1.2	3.5	2.2	99.9
27 水	和風カレーうどん 牛乳 酢の物 冷凍みかん	802	23.2	23.0	366	2.3	3.2	110	304	0.9	0.40	0.53	50	1.6	7.4	2.7	122.2
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	695	30.1	18.2	344	2.5	3.5	107	184	6.1	0.74	0.53	32	1.3	6.4	2.1	110.0
29 金	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 手作りふりかけ	688	33.7	20.5	470	4.3	4.4	134	323	1.9	1.15	0.63	33	1.5	4.8	1.9	98.6
平均値		747	32.2	22.1	376	3.5	4.0	119	246	1.7	0.84	0.64	33	1.2	6.6	2.6	110.7