

2026年6月 栄養月報

(児 童)

日付	献立名	1人当り 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 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月	炊き込みごはん 牛乳 春雨のあえもの 厚揚げのみそ汁	504	22.3	13.0	299	2.7	3.0	90	189	0.7	0.54	0.51	13	0.6	3.0	2.3	78.4
2火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかりあえ かぶのみそ汁	563	25.7	18.9	285	2.1	2.9	83	185	3.2	0.63	0.57	25	1.2	5.2	1.8	81.6
3水	ソフトめんのみートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ メロン	585	29.0	16.4	285	2.1	3.1	78	226	0.8	0.76	0.67	27	1.6	5.6	1.3	88.9
4木	ごはん 牛乳 若鶏肉と野菜の甘がらめ しらすあえ わかめのすまし汁	606	23.9	18.8	316	2.2	3.1	87	205	1.3	0.60	0.49	32	1.2	3.2	1.8	90.0
5金	梅ちりごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 野菜のみそ汁	568	24.6	17.1	328	3.5	3.2	98	223	0.9	0.61	0.51	19	0.9	4.2	2.1	86.0
8月	えびピラフ 牛乳 コールスローサラダ オニオンスープ ブルーン	521	21.9	15.3	285	1.6	2.8	77	215	0.7	0.55	0.45	27	1.2	4.2	2.3	80.4
9火	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ とうがんスープ 冷凍みかん	605	26.4	18.5	294	1.8	3.6	81	250	0.8	1.09	0.56	51	0.9	3.1	2.0	88.3
10水	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁	546	25.7	15.7	319	2.4	2.9	89	221	4.1	0.57	0.60	25	1.2	3.7	2.1	81.8
11木	ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ たくあんあえ みそ汁	587	23.9	16.2	330	1.9	3.1	102	164	0.6	0.54	0.41	27	1.8	6.0	2.1	93.2
12金	レーズンパン 牛乳 若鶏肉のバーベキューソースかけ アスパラサラダ レタススープ	707	32.2	27.6	331	2.5	3.5	95	150	1.0	0.75	0.75	28	1.1	5.0	3.1	86.1
15月	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 海藻サラダ コンソメスープ 一口ゆずレモンゼリー	644	25.7	21.8	295	2.3	4.3	84	204	1.1	0.81	0.56	29	0.8	5.4	2.8	94.3
16火	ごはん 牛乳 肉じゃが 梅肉あえ イラスト味付けのり	585	24.1	15.1	319	2.3	3.2	117	335	0.7	0.88	0.54	41	0.6	9.2	1.9	95.2
17水	ちらしずし 牛乳 おかかあえ かきたま汁 豆乳クリーム大福	570	24.6	13.1	308	2.2	2.9	80	306	1.2	0.51	0.51	18	1.0	3.4	2.4	92.9
18木	ごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ ひじきあえ なすのみそ汁	530	21.7	14.4	324	4.3	2.6	82	257	0.7	0.54	0.50	22	0.9	3.4	1.5	83.3
19金	パン 牛乳 若鶏肉と夏野菜のトマト煮 コーンサラダ 白桃ジャム	626	27.1	20.0	309	2.0	2.9	87	159	0.8	0.64	0.72	75	1.6	8.8	2.6	89.7
22月	ごはん 牛乳 鮭のピリ辛みそだれかけ 茎わかめの中華和え 春雨スープ	590	24.7	20.3	291	1.5	3.1	74	196	0.8	0.88	0.49	21	0.7	2.6	2.3	82.3
23火	沖縄ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンブルー もずくあえ	562	29.3	18.0	350	2.8	3.5	105	274	1.7	0.90	0.64	31	1.3	4.4	2.4	76.1
24水	冷やし中華 牛乳 しゅうまい フルーツ白玉	735	27.9	17.3	282	1.5	2.6	77	125	0.7	0.75	0.64	20	0.8	4.5	3.5	123.1
25木	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め かまぼこのすまし汁 納豆	601	30.1	18.9	336	3.2	3.6	113	178	1.0	0.61	0.57	12	1.0	5.7	1.4	84.2
26金	ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ かりぼりあえ ふのみそ汁	604	23.3	17.5	320	2.5	3.1	82	187	13.5	0.52	0.56	13	1.8	3.5	2.2	92.8
29月	肉みそ丼 牛乳 ごまあえ えのきのすまし汁	599	27.3	19.2	329	2.8	3.6	95	239	0.9	0.77	0.56	24	1.0	5.1	2.1	86.9
30火	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き ごまだれあえ 豆腐のみそ汁	565	28.8	16.0	353	2.5	3.3	109	174	5.1	0.63	0.51	37	1.2	3.7	2.2	82.9
平均値		591	25.9	17.7	313	2.4	3.2	90	212	1.9	0.69	0.56	28	1.1	4.7	2.2	88.1