

2026年6月 栄養月報

( 生徒 )

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D 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
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	605	26.5	14.4	319	3.4	3.6	108	219	0.7	0.66	0.56	16	0.8	3.8	2.9	96.7
2火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかりあえ かぶのみそ汁	673	30.0	21.3	300	2.7	3.4	99	212	3.7	0.78	0.63	32	1.5	6.6	2.2	100.8
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	736	36.0	18.9	301	2.7	3.7	94	265	0.8	0.97	0.79	33	2.0	7.3	1.6	115.7
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	734	28.6	21.7	342	2.8	3.7	105	241	1.6	0.74	0.54	39	1.5	4.0	2.2	111.3
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	687	29.3	19.5	355	4.4	3.9	119	262	1.0	0.75	0.56	24	1.0	5.3	2.6	106.3
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	620	25.9	17.3	299	2.0	3.3	91	249	0.7	0.68	0.48	33	1.5	5.1	2.8	97.5
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	725	31.5	21.4	309	2.3	4.3	95	281	0.8	1.35	0.63	58	1.0	3.8	2.5	107.2
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	653	30.1	17.5	343	2.9	3.4	106	258	4.8	0.69	0.66	31	1.5	4.7	2.6	101.0
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	710	28.4	18.4	357	2.5	3.6	124	186	0.6	0.66	0.44	34	2.2	7.6	2.6	115.3
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	872	38.6	32.2	361	3.2	4.2	115	167	1.1	0.95	0.88	35	1.3	6.5	3.9	110.6
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	778	30.7	25.5	313	2.9	5.2	101	238	1.3	1.01	0.63	36	1.0	6.8	3.5	115.6
16火	ごはん 牛乳 肉じゃが 梅肉あえ イラスト味付けのり	706	28.6	17.0	344	2.9	3.8	142	394	0.7	1.09	0.60	51	0.7	11.5	2.3	117.9
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	670	29.0	14.5	329	2.7	3.4	95	367	1.4	0.62	0.57	22	1.2	4.0	3.0	110.8
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	638	25.6	16.1	350	5.4	3.0	98	305	0.7	0.66	0.55	27	1.1	4.3	1.9	102.9
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	772	33.1	23.5	334	2.5	3.5	106	180	0.9	0.82	0.84	89	2.0	11.2	3.3	112.7
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	706	28.9	23.0	308	1.9	3.6	87	227	0.9	1.07	0.54	26	0.8	3.3	2.8	101.7
23火	沖縄ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンブルー もずくあえ	679	35.3	20.7	383	3.5	4.2	128	326	1.9	1.11	0.72	39	1.6	5.6	3.0	93.7
24水	冷やし中華 牛乳 しゅうまい フルーツ白玉	951	36.0	21.2	302	2.0	3.3	97	138	0.7	0.99	0.77	24	0.9	6.2	4.6	161.4
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	714	35.1	21.1	358	3.8	4.2	130	204	1.1	0.75	0.62	14	1.2	6.4	1.8	103.1
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	730	27.6	20.1	345	3.2	3.7	98	216	16.7	0.64	0.63	16	2.2	4.4	2.8	114.9
29月	肉みそ丼 牛乳 ごまあえ えのきのすまし汁	726	32.8	22.2	356	3.6	4.4	115	281	1.0	0.96	0.62	30	1.2	6.4	2.6	107.4
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	679	34.0	18.1	385	3.2	3.9	132	199	6.1	0.77	0.55	47	1.5	4.8	2.8	102.4
平均値		717	31.0	20.3	336	3.0	3.8	108	246	2.2	0.85	0.63	34	1.4	5.9	2.7	109.4