

2026年7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A 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 水	かき揚げうどん 牛乳 ひじきあえ	599	18.7	19.3	315	3.8	2.3	73	308	1.0	0.28	0.47	22	1.1	5.3	2.2	84.9
2 木	ごはん 牛乳 若鶏肉の塩麹焼き 酢の物 とうがんのみそ汁	583	26.9	19.7	292	2.0	3.5	86	210	0.9	0.58	0.51	21	1.2	3.1	2.0	79.7
3 金	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	697	31.7	24.2	358	3.3	4.0	112	754	0.9	0.78	0.75	47	1.7	7.8	3.3	93.2
6 月	麦ごはん 牛乳 マーボーなす ささみ中華あえ	578	25.1	17.0	294	2.2	3.5	85	254	0.8	0.74	0.55	25	1.2	5.3	2.1	88.5
7 火	とうもろこしごはん 牛乳 若鶏肉と野菜の甘がらめ 七夕魚そうめん汁 七夕くずまんじゅう	686	23.4	19.9	277	1.9	3.2	82	201	0.9	0.56	0.48	19	1.5	5.9	1.7	110.4
8 水	ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ おかかあえ 厚揚げのみそ汁	538	27.2	12.4	299	2.2	2.6	94	163	16.6	0.61	0.52	25	1.1	5.0	1.9	84.9
9 木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨スープ ヨーグルト	586	25.8	17.0	348	1.6	3.1	67	248	0.8	0.90	0.55	23	0.9	3.1	1.6	87.6
10 金	ホットドック 牛乳 コーンポタージュ	683	26.2	29.5	410	1.6	3.0	73	288	0.9	0.75	0.79	42	1.2	5.1	3.1	83.9
13 月	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ ツナサラダ わかめスープ わらび餅	681	28.7	22.1	289	2.2	3.4	87	183	1.1	0.60	0.52	18	1.1	2.9	2.1	96.3
14 火	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 手作りふりかけ	574	29.0	18.8	409	3.5	3.6	104	277	2.4	0.87	0.62	26	1.3	3.0	1.3	77.3
15 水	ごはん 牛乳 さばのピリ辛みそだれかけ 甘酢あえ えのきのすまし汁	562	26.3	18.7	304	2.3	3.0	91	185	3.5	0.65	0.58	20	1.1	3.1	1.7	79.6
16 木	麦ごはん 牛乳 親子煮 もずくの酢の物	595	27.0	17.7	291	2.0	3.3	80	251	2.3	0.58	0.61	23	1.2	6.1	1.9	88.5
17 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 梅肉あえ 夏野菜のみそ汁	597	26.0	20.4	305	2.0	3.2	82	218	0.7	0.88	0.50	25	1.3	3.5	2.2	82.5
平均値		612	26.3	19.7	322	2.4	3.2	86	272	2.5	0.68	0.57	26	1.2	4.6	2.1	87.5