

2026年7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 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	754	21.8	22.3	341	4.8	2.8	89	369	1.1	0.34	0.52	28	1.3	7.0	2.8	111.5
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	694	31.3	22.0	310	2.5	4.1	102	243	1.0	0.71	0.55	26	1.4	3.9	2.5	98.3
3 金	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	824	37.6	28.3	390	4.1	4.7	133	920	1.0	0.94	0.85	53	2.1	9.7	4.1	110.3
6 月	麦ごはん 牛乳 マーボーなす ささみ中華あえ	698	30.0	19.4	311	2.8	4.2	102	301	0.8	0.92	0.62	31	1.5	6.7	2.6	109.5
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	812	27.6	23.0	290	2.4	3.8	97	234	1.0	0.69	0.53	23	1.8	7.4	2.1	131.7
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	644	31.9	13.5	317	2.8	3.1	112	185	19.8	0.74	0.57	32	1.3	6.4	2.4	104.9
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	693	30.4	18.8	361	2.0	3.8	80	294	0.9	1.11	0.61	29	1.1	4.0	2.0	106.4
10 金	ホットドック 牛乳 コーンポタージュ	848	32.0	35.5	461	2.1	3.6	89	343	1.0	0.96	0.93	53	1.5	6.5	3.9	106.3
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	788	31.9	23.6	304	2.7	3.8	101	204	1.2	0.72	0.55	22	1.3	3.6	2.5	116.9
14 火	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 手作りふりかけ	695	35.3	21.8	462	4.5	4.4	127	333	3.1	1.08	0.70	33	1.7	3.8	1.6	95.3
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	672	30.9	21.1	326	2.9	3.5	109	213	4.2	0.80	0.64	25	1.3	3.9	2.1	98.2
16 木	麦ごはん 牛乳 親子煮 もずくの酢の物	721	32.4	20.4	308	2.6	3.9	96	298	2.7	0.71	0.69	28	1.5	7.7	2.4	109.5
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	715	30.5	23.2	326	2.6	3.8	98	255	0.8	1.07	0.55	32	1.6	4.4	2.8	102.0
平均値		735	31.0	22.5	347	3.0	3.8	103	322	3.0	0.83	0.64	32	1.5	5.8	2.6	107.8