

2026年8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Eα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
25	火	キムタクごはん 牛乳 春雨あえ ちくわのすまし汁 小魚	714	32.4	17.8	417	3.7	4.3	142	192	0.9	1.13	0.57	27	0.8	5.0	3.4	111.9
26	水	ごはん 牛乳 あじの米粉天ぷら おかかあえ なすのみそ汁	688	25.7	19.7	358	2.9	3.3	104	252	0.7	0.73	0.50	44	1.4	6.9	2.1	110.0
27	木	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー 杏仁豆腐	721	36.3	18.6	324	2.8	4.4	96	362	1.3	0.98	0.65	25	2.1	4.3	2.5	99.4
28	金	パン 牛乳 若鶏肉のガーリック焼き キャベツのあえもの コンソメスープ	729	33.8	25.4	350	2.6	3.6	92	271	1.0	0.80	0.84	45	1.2	8.4	3.9	94.5
31	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め かきたま汁 納豆	738	38.6	22.1	338	3.8	4.8	129	224	1.6	1.27	0.72	27	1.1	6.4	2.3	102.7
平均値			718	33.4	20.7	357	3.2	4.1	113	260	1.1	0.98	0.66	34	1.3	6.2	2.8	103.7