

2026年9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 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	火	ごまじゃごごはん 牛乳 いわしの梅煮 ツナあえ すいとん	643	27.6	18.9	396	2.4	2.9	83	190	1.3	0.54	0.55	13	0.7	4.8	3.5	96.0
2	水	サラダうどん 牛乳 ちくわの変わりあげ フルーツのヨーグルトあえ	645	19.2	16.9	321	1.9	2.1	72	133	1.0	0.26	0.48	15	1.2	4.4	2.5	101.6
3	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ シークワーサーゼリー	621	25.2	18.0	296	5.1	3.9	82	188	0.9	0.73	0.56	11	0.8	3.8	2.0	94.5
4	金	パン 牛乳 ハンバーグのきのごソースかけ そえ野菜 オニオンスープ	625	26.7	24.4	484	6.1	2.8	154	173	0.9	0.67	0.68	27	0.6	7.7	3.2	74.8
7	月	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ 干草あえ 豆腐のみそ汁	583	30.0	14.6	326	2.4	3.8	96	180	0.7	0.58	0.48	18	0.9	3.1	2.0	88.1
8	火	しそごはん 牛乳 焼きししゃも もずくあえ かぼちゃのみそ汁	525	24.1	13.7	429	2.2	3.1	89	233	1.0	0.51	0.52	16	1.6	3.2	2.5	81.8
9	水	ごはん 牛乳 マーボーなす バンバンジー ブルーン	582	24.3	15.7	291	2.1	3.2	84	262	0.7	0.68	0.54	19	1.3	5.4	2.1	93.8
10	木	ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ 甘酢あえ きのこのみそ汁	525	27.0	13.0	300	1.9	2.7	85	165	17.0	0.61	0.53	19	1.1	3.2	2.1	80.3
11	金	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	651	29.1	22.1	347	3.1	3.1	103	296	0.8	0.73	0.72	36	1.3	10.8	2.7	93.6
14	月	ごはん 牛乳 厚揚げと若鶏肉のチリソースいため 春雨スープ なし	596	24.7	18.0	365	2.6	3.3	87	193	0.8	0.69	0.52	16	1.2	3.7	1.5	90.7
15	火	ごはん 牛乳 筑前煮 豚汁 うめ	560	22.2	15.6	298	2.0	3.2	86	173	0.8	0.65	0.47	27	1.2	4.0	1.6	88.3
16	水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	643	29.6	19.2	321	2.4	3.8	87	353	0.8	0.90	0.73	55	1.9	6.9	1.5	97.5
17	木	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き ひじきあえ かきた ま汁	585	28.0	19.4	303	4.6	3.0	84	298	3.9	0.65	0.63	13	1.3	2.8	1.9	82.0
18	金	ひじきごはん 牛乳 酢の物 なすのみそ汁 おはぎ	579	23.4	15.6	324	2.7	3.2	101	170	0.7	0.51	0.46	13	1.1	3.8	2.4	91.6
24	木	チキンカツカレー 牛乳 ツナサラダ ごぼうかりんとう	740	27.8	21.2	301	2.1	3.1	90	271	0.6	0.80	0.52	37	1.5	9.6	2.6	117.6
25	金	栗ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 厚揚げのみそ汁	626	28.5	21.7	373	3.1	3.3	114	177	0.9	0.58	0.49	23	1.0	4.3	2.6	84.9
28	月	しょうがごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ はりはり漬け 野菜のみそ汁	612	30.6	17.3	369	2.5	3.3	111	218	0.7	0.53	0.48	17	1.9	4.8	3.0	88.6
29	火	ごはん 牛乳 なすとピーマンのみそ炒め かりぼりあ え 柿	540	22.1	13.0	303	2.4	3.2	85	209	1.9	0.86	0.51	48	0.9	6.0	1.8	89.9
30	水	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ごまだれあえ ふのみそ汁	572	26.9	17.0	303	2.4	3.2	101	166	4.2	0.60	0.60	16	0.8	4.5	1.9	84.1
平均値			603	26.2	17.6	339	2.8	3.2	94	213	2.1	0.64	0.55	23	1.2	5.1	2.3	90.5