

2026年9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 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	780	33.4	21.8	443	3.0	3.5	101	222	1.7	0.66	0.61	15	0.9	6.1	4.5	118.9
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	836	24.1	20.0	351	2.6	2.6	90	148	1.3	0.33	0.55	18	1.5	5.8	3.5	135.5
3 木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ シークワーサーゼリー	739	30.2	20.7	314	5.7	4.7	98	217	1.0	0.90	0.62	13	0.9	4.9	2.4	113.6
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	827	34.5	30.1	574	8.1	3.5	200	198	0.9	0.91	0.83	35	0.7	10.4	4.2	103.7
7 月	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ 千草あえ 豆腐のみそ汁	701	35.4	16.3	352	3.0	4.5	116	207	0.7	0.71	0.52	23	1.1	4.0	2.4	108.8
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	645	30.7	16.0	513	2.9	3.8	111	283	1.1	0.63	0.59	19	2.0	4.1	3.2	101.0
9 水	ごはん 牛乳 マーボーなす パンバンジー プルーン	698	29.0	17.8	307	2.6	3.9	99	308	0.8	0.84	0.60	23	1.5	6.7	2.7	114.6
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	629	31.7	14.2	320	2.4	3.2	101	189	20.3	0.75	0.58	23	1.3	4.1	2.7	99.2
11 金	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	856	37.1	26.7	391	4.1	3.9	128	354	0.8	0.98	0.88	45	1.6	14.1	3.6	128.6
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	715	29.4	20.7	401	3.3	4.0	103	224	0.9	0.84	0.57	19	1.4	4.5	1.8	110.4
15 火	ごはん 牛乳 筑前煮 豚汁 梅干し	681	26.6	17.8	317	2.5	3.8	104	199	0.9	0.80	0.52	34	1.5	5.1	2.0	109.9
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	768	35.5	22.2	343	3.0	4.6	102	412	0.8	1.10	0.83	63	2.3	8.6	1.8	117.8
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	701	33.1	21.9	324	5.8	3.6	100	356	4.7	0.79	0.70	16	1.5	3.5	2.3	101.3
18 金	ひじきごはん 牛乳 酢の物 なすのみそ汁 おはぎ	678	27.5	17.6	349	3.4	3.8	121	195	0.8	0.62	0.50	16	1.3	4.7	3.0	108.7
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	888	33.4	24.1	320	2.6	3.7	108	322	0.6	0.99	0.58	46	1.6	12.1	3.2	144.0
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 月見だんご	741	33.2	24.2	396	3.8	3.9	136	203	1.0	0.70	0.53	28	1.1	5.5	3.3	104.0
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	741	37.0	19.9	407	3.2	3.9	135	255	0.7	0.65	0.52	21	2.4	6.1	3.8	109.6
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	648	26.2	14.4	323	3.0	3.8	102	243	2.3	1.06	0.57	58	1.1	7.6	2.2	110.6
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	686	31.6	19.1	323	3.0	3.8	122	189	4.9	0.73	0.66	19	0.9	5.7	2.4	103.9
平均値		735	31.6	20.3	372	3.6	3.8	115	249	2.4	0.79	0.62	28	1.4	6.5	2.9	112.8