

2026年10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	β-カロテン活性当量 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 木	ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ	582	24.9	15.0	289	1.7	3.4	73	213	0.7	0.98	0.52	26	0.7	3.0	1.8	91.7
2 金	ふわふわ丼 牛乳 春雨の酢の物	573	23.6	15.9	308	2.3	3.4	87	276	0.9	0.77	0.50	21	0.7	4.3	1.6	90.1
5 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆず香あえ のりの佃煮	639	24.3	20.3	310	2.5	4.2	117	193	0.9	0.79	0.52	33	0.6	9.0	1.8	98.1
6 火	きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 千草あえ 豚汁	541	23.7	17.1	326	2.1	3.2	94	244	1.1	0.61	0.50	26	1.3	4.1	2.3	78.4
7 水	みそ豆乳うどん 牛乳 ささみとキャベツのおかかあえ スイートポテト	615	22.7	21.3	336	2.5	2.6	85	306	1.1	0.31	0.51	32	0.9	5.9	2.5	88.8
8 木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま酢あえ 赤だし	629	27.2	22.9	338	2.8	3.0	95	234	3.2	0.63	0.58	27	1.6	3.2	2.3	85.9
9 金	パン 牛乳 クリームシチュー 黒大豆入りサラダ ブルーベリージャム	641	27.8	22.1	405	1.9	2.8	74	273	0.9	0.62	0.76	43	0.8	8.7	2.5	92.3
13 火	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	670	26.5	25.8	265	1.7	3.4	73	169	1.0	0.66	0.52	33	1.1	4.4	1.8	89.1
14 水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル みかん	610	25.4	17.6	417	7.4	3.4	114	275	0.7	0.85	0.55	46	1.3	4.8	2.1	93.0
15 木	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	554	26.3	15.5	312	2.6	2.9	98	181	4.2	0.58	0.60	14	0.7	3.3	2.0	82.8
16 金	ちらしずし 牛乳 ごまだれあえ 湯葉のすまし汁	555	25.9	16.0	325	2.5	3.1	100	357	0.8	0.56	0.51	20	0.9	4.1	2.1	81.0
19 月	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ごまあえ はんぺんのすまし汁	537	22.6	15.0	394	2.4	2.7	90	241	0.7	0.55	0.51	17	0.8	3.1	1.7	82.4
20 火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン コーンサラダ わかめスープ レモンムース	711	26.2	26.2	305	3.4	3.3	89	209	1.0	0.61	0.81	59	1.7	4.8	2.0	99.1
21 水	塩ラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ ゆかりあえ	584	27.7	18.7	305	1.2	2.7	70	237	0.7	0.80	0.64	30	1.1	5.4	1.7	83.7
22 木	ごはん 牛乳 おでん からしあえ 柿	603	25.8	17.5	355	3.1	3.6	85	291	1.3	0.83	0.57	54	1.2	4.3	1.7	91.1
23 金	ごまじゃごごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 もやしのあえもの	577	27.2	16.7	372	2.8	3.5	112	224	1.4	0.86	0.54	27	0.9	4.8	2.3	85.3
26 月	ごはん 牛乳 ささみカツ れんこんとちくわのサラダ じゃがいもとトマトのスープ	633	23.0	20.8	277	1.7	2.6	76	133	0.8	0.62	0.49	36	1.7	4.4	2.0	93.1
27 火	おやっさんのカレーライス 牛乳 野菜サラダ アセロラゼリー	679	22.5	22.0	312	3.9	3.9	81	218	0.6	0.59	0.51	61	0.7	8.1	2.1	106.6
28 水	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 たくあんあえ	573	27.8	17.5	361	2.3	3.5	115	239	0.9	0.59	0.51	26	1.4	4.7	1.9	81.7
29 木	鮭ピラフ 牛乳 海藻サラダ かぼちゃスープ	575	23.7	18.3	408	1.7	2.9	75	337	2.0	0.59	0.62	29	1.1	4.2	2.2	85.8
30 金	もりのサンドイッチ 牛乳 ポトフ	606	30.4	22.5	415	1.7	3.3	77	275	0.7	0.87	0.76	63	1.3	8.4	3.0	80.1
平均値		604	25.5	19.3	340	2.6	3.2	90	244	1.2	0.68	0.57	34	1.1	5.1	2.1	88.6