

2026年10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D 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	704	29.7	16.9	305	2.1	4.1	88	248	0.7	1.22	0.57	33	0.8	3.7	2.2	113.6
2 金	ふわふわ丼 牛乳 春雨の酢の物	692	28.1	18.1	329	2.9	4.1	105	329	1.0	0.95	0.56	26	0.9	5.5	2.0	111.6
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	772	28.9	23.6	332	3.1	5.1	142	222	0.9	0.98	0.57	41	0.7	11.3	2.1	120.8
6 火	きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 千草あえ 豚汁	652	28.2	19.6	353	2.7	3.8	114	288	1.2	0.75	0.56	32	1.6	5.2	2.8	96.8
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	799	26.5	23.7	366	3.2	3.1	104	361	1.2	0.38	0.57	39	1.1	7.8	3.1	122.4
8 木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま酢あえ 赤だし	756	31.9	26.3	368	3.5	3.6	114	274	3.7	0.77	0.65	33	1.9	4.0	2.8	106.1
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	830	35.4	26.7	461	2.6	3.6	91	325	1.0	0.84	0.92	54	1.0	11.3	3.4	123.7
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	804	30.8	29.7	275	2.1	3.9	85	191	1.0	0.81	0.57	41	1.3	5.5	2.2	110.2
14 水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル みかん	733	30.3	20.3	465	9.3	4.1	138	317	0.7	1.04	0.61	54	1.5	6.0	2.6	113.7
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	663	30.8	17.2	335	3.2	3.5	117	209	4.9	0.71	0.67	18	0.8	4.1	2.5	102.3
16 金	ちらしずし 牛乳 ごまだれあえ 湯葉のすまし汁	669	31.0	18.2	352	3.1	3.7	122	431	0.9	0.69	0.57	24	1.0	5.2	2.7	100.1
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	645	26.7	16.8	438	3.0	3.2	108	285	0.7	0.67	0.56	22	0.9	3.9	2.1	101.7
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	852	31.2	30.2	326	3.9	3.9	107	243	1.1	0.75	0.86	64	2.0	5.8	2.5	121.0
21 水	塩ラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ ゆかりあえ	749	35.1	20.1	327	1.4	3.4	85	278	0.7	1.07	0.77	37	1.2	7.1	1.9	115.7
22 木	ごはん 牛乳 おでん からしあえ 柿	738	31.8	20.4	390	4.0	4.3	104	344	1.6	1.03	0.64	60	1.5	5.3	2.3	112.8
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	699	32.9	19.1	415	3.5	4.2	137	265	1.7	1.07	0.60	34	1.1	6.1	2.9	105.4
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	773	27.5	24.5	291	2.2	3.1	92	147	0.9	0.76	0.54	46	2.1	5.6	2.6	116.0
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	820	26.6	25.7	335	4.6	4.7	97	255	0.6	0.73	0.57	69	0.9	10.2	2.5	130.8
28 水	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 たくあんあえ	692	33.4	20.1	397	3.0	4.2	141	281	0.9	0.73	0.56	33	1.7	5.9	2.3	100.9
29 木	鮭ピラフ 牛乳 海藻サラダ かぼちゃスープ	695	28.2	21.1	456	2.1	3.5	89	406	2.4	0.73	0.70	36	1.3	5.3	2.7	106.0
30 金	もりのサンドイッチ 牛乳 ポトフ	784	37.9	26.1	449	2.3	4.0	97	328	0.8	1.16	0.92	84	1.6	11.3	3.8	111.4
平均値		739	30.6	22.1	370	3.2	3.9	108	287	1.4	0.85	0.64	42	1.3	6.5	2.6	111.6