2026年11月　栄養月報

（児童）

日付		献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μgRAE	ﾋﾞﾀﾐﾝD μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	ﾋﾞﾀﾐﾝEα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
2	月	豚丼 牛乳 甘酢あえ さといものみそ汁	589	27.0	15.5	328	2.6	3.5	91	216	0.7	0.99	0.54	33	1.1	5.0	2.3	91.1
4	水	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース煮 はくさいの中華スープ プルーン	559	32.8	11.2	290	1.8	3.6	99	144	0.7	0.71	0.48	16	2.2	3.6	1.8	88.5
5	木	ごはん 牛乳 鮭のごまみそだれかけ 梅かつおあえ 豚汁	573	30.2	14.1	303	2.2	3.0	95	186	16.7	0.74	0.56	26	1.6	3.4	2.3	86.5
6	金	パン 牛乳 ささみのチーズフライ 春雨サラダ コンソメスープ 豆乳クリーム大福	660	26.6	19.9	312	1.5	2.6	70	153	0.7	0.60	0.64	23	0.7	4.7	3.5	100.4
9	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 はりはり漬け ふりかけ	614	29.6	15.7	384	2.9	3.6	107	297	0.7	0.94	0.54	27	0.8	8.7	2.1	95.9
10	火	キムタクごはん 牛乳 だいこんの中華あえ 春雨スープ	582	27.1	20.2	331	6.6	3.4	91	190	0.9	0.97	0.55	24	0.8	3.6	2.9	78.3
11	水	ソフトめんのシーフードトマトソ 牛乳 シーザーサラダ	548	29.4	15.2	291	1.9	2.9	86	187	0.7	0.65	0.61	29	2.1	5.8	1.8	80.9
12	木	ごはん 牛乳 たらのピリカラ焼 かりぽりあえ 鶏肉とごぼうのみそ汁	546	25.9	12.9	315	1.8	2.9	85	183	1.2	0.57	0.47	17	1.0	3.6	2.1	86.7
13	金	ごはん 牛乳 手作りとんかつ そえ野菜 みそ汁	695	29.0	25.8	314	2.2	3.4	95	166	0.8	0.90	0.50	18	1.5	3.9	1.7	92.7
16	月	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	682	24.5	21.5	380	2.3	3.9	84	275	0.7	0.61	0.54	29	1.1	8.3	2.8	106.6
17	火	ごはん 牛乳 えびと黒大豆の甘酢がらめ ごまだれあえ かきたま汁 イラスト味付けのり	615	28.5	17.7	348	3.2	3.5	123	281	1.3	0.59	0.59	23	1.4	6.0	1.7	90.8
18	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ かぼちゃのみそ汁	566	26.5	19.4	310	2.5	3.0	85	219	3.2	0.63	0.57	21	1.9	3.2	1.6	79.7
19	木	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 赤だし	533	22.3	18.1	315	2.5	3.7	91	180	0.6	0.50	0.47	16	0.8	3.5	2.5	75.9
20	金	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 れんこんとちくわのマヨネーズあえ なし	637	27.4	20.4	335	2.5	3.6	92	285	1.3	0.61	0.53	37	2.2	4.1	1.7	93.4
24	火	ごはん 牛乳 いかの煮つけ ごまあえ けんちん汁	517	25.1	12.2	312	1.9	3.1	105	180	0.7	0.54	0.45	23	1.7	3.1	2.0	81.3
25	水	とんこつラーメン 牛乳 しゅうまい 塩昆布あえ 冷凍黄桃	670	33.6	22.4	316	2.9	3.3	88	383	2.1	0.81	0.78	28	1.9	6.0	4.1	91.9
26	木	ごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ ひじきあえ えのきのすまし汁	672	26.7	23.5	298	5.1	3.6	94	712	1.3	0.65	0.67	28	1.4	6.7	1.8	95.5
27	金	スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ チーズ入りフレンチサラダ りんご	611	30.1	18.7	339	2.5	3.1	93	253	0.7	0.97	0.72	40	1.2	8.7	2.8	89.2
30	月	そぼろ丼 牛乳 おかかあえ 厚揚げのみそ汁	607	27.8	18.5	331	3.2	3.3	97	317	0.8	0.60	0.62	21	1.1	4.1	2.0	87.6
平均値			604	27.9	18.0	324	2.7	3.3	93	253	1.9	0.71	0.57	25	1.4	5.1	2.3	89.1

笠岡市学校給食センター