2026年11月　栄養月報

（生徒）

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	713	32.4	17.5	355	3.3	4.3	110	252	0.7	1.24	0.61	41	1.3	6.4	2.8	112.8
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	669	39.6	12.1	305	2.2	4.4	119	159	0.7	0.88	0.52	19	2.8	4.4	2.2	107.8
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	688	35.7	15.7	323	2.8	3.6	114	214	19.9	0.92	0.62	32	2.0	4.4	2.8	107.0
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	821	31.9	23.4	337	1.9	3.1	82	171	0.7	0.81	0.76	29	0.8	6.2	4.5	128.7
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	745	35.7	17.9	426	3.6	4.3	131	355	0.7	1.17	0.61	34	1.0	11.0	2.6	118.9
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	704	32.6	23.6	359	8.3	4.1	109	220	0.9	1.21	0.61	30	1.0	4.6	3.6	96.5
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	737	38.4	17.5	312	2.6	3.6	109	216	0.7	0.90	0.74	36	2.6	7.9	2.3	115.7
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	656	30.4	14.2	338	2.2	3.5	102	211	1.3	0.69	0.51	20	1.2	4.5	2.6	107.2
13	金	ごはん 牛乳 手作りとんかつ そえ野菜 みそ汁	837	34.2	29.8	336	2.8	4.0	114	190	0.8	1.09	0.55	22	1.9	4.9	2.0	114.3
16	月	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	815	28.6	24.6	402	3.0	4.8	102	327	0.7	0.76	0.61	37	1.3	10.6	3.5	130.5
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	743	33.9	20.3	379	3.9	4.2	148	313	1.5	0.72	0.64	27	1.6	7.4	2.1	112.1
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	677	31.0	21.9	332	3.1	3.6	102	256	3.7	0.76	0.63	26	2.3	4.1	2.0	98.3
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	641	26.4	20.9	338	3.1	4.4	110	207	0.7	0.61	0.52	20	0.9	4.5	3.1	93.5
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	769	33.2	23.9	364	3.2	4.4	111	340	1.6	0.74	0.59	46	2.7	4.9	2.2	113.5
24	火	ごはん 牛乳 いかの煮つけ ごまあえ けんちん汁	621	29.9	13.4	335	2.4	3.7	127	208	0.7	0.66	0.49	28	2.1	3.9	2.5	100.4
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	909	44.8	27.9	346	3.8	4.3	114	465	2.4	1.13	0.97	35	2.2	8.1	5.3	129.9
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	818	32.1	27.7	319	6.5	4.3	113	882	1.5	0.80	0.77	35	1.8	8.5	2.3	118.2
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	805	38.4	22.4	377	3.3	3.9	116	300	0.7	1.29	0.88	52	1.5	11.5	3.7	123.0
30	月	そぼろ丼 牛乳 おかかあえ 厚揚げのみそ汁	736	33.4	21.3	359	4.1	3.9	117	381	0.9	0.74	0.70	26	1.3	5.2	2.5	108.4
平均値			742	33.8	20.8	350	3.5	4.0	113	298	2.1	0.90	0.65	31	1.7	6.5	2.9	112.5

笠岡市学校給食センター