

2024年5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	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム μg	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 水	ごはん 牛乳 さわらの新茶揚げ キャベツのあえもの 厚揚げのみそ汁	666	29.4	21.4	315	490	2.8	105	206	4.2	0.60	0.61	21	1.6	3.7	1.9	89.0
2 木	ごはん 牛乳 若竹煮 ゆかりあえ かしわもち	716	26.7	17.5	317	473	2.5	92	285	1.1	0.60	0.51	22	1.5	6.3	2.1	112.8
7 火	カツカレー 牛乳 ツナとチーズのサラダ メロンゼリー	737	26.8	23.1	341	486	2.0	82	295	0.7	0.77	0.54	31	1.7	7.0	2.4	105.5
8 水	ごはん 牛乳 メルルーサのレモンみそかけ たくあんあえ かまぼこのすまし汁	537	25.8	10.5	302	424	1.7	92	221	1.5	0.58	0.44	18	1.1	3.6	2.2	84.9
9 木	わかめごはん 牛乳 いかの煮つけ しらすあえ ふのみそ汁	559	28.6	12.5	313	537	2.1	108	208	0.9	0.54	0.44	18	1.9	3.3	2.6	83.0
10 金	ホットドック 牛乳 レタススープ 美生柑	619	23.6	24.7	304	407	1.6	66	202	0.9	0.68	0.68	41	0.9	4.3	3.2	75.5
13 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 赤だし かみかみ豆	614	29.2	18.0	305	474	2.3	93	232	0.7	1.06	0.53	15	0.7	3.6	1.9	83.7
14 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ 豆腐のすまし汁	602	27.6	18.6	307	462	2.3	92	200	3.5	0.65	0.58	8	1.1	3.3	1.5	81.0
15 水	ソフトめんのかクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ ブルーン	718	30.8	22.3	390	436	1.8	75	265	0.9	0.72	0.76	25	0.7	5.9	2.3	98.6
16 木	ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ 油揚げのみそ汁 手作りふりかけ 豆乳クリーム大福	694	25.0	21.3	390	474	2.8	90	329	7.8	0.61	0.49	29	2.0	6.1	1.8	100.5
17 金	ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 ゆばのすまし汁 炒り煮干し	625	29.6	18.5	395	537	3.2	111	220	1.8	0.65	0.50	20	0.9	3.6	2.1	85.1
20 月	豚キムチ丼 牛乳 卵スープ オレンジ	583	26.5	16.0	290	451	2.0	77	294	1.4	0.94	0.57	27	1.1	3.6	1.9	83.2
21 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも もずくあえ とりごぼう汁 納豆	641	33.6	19.8	446	601	3.0	122	204	1.3	0.54	0.71	11	1.2	4.4	1.8	82.2
22 水	ごはん 牛乳 若鶏肉の大豆がらめ ひじきあえ 豆腐のみそ汁	642	25.0	21.2	303	440	4.4	87	293	0.9	0.59	0.51	20	1.7	3.6	1.7	87.7
23 木	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	626	23.9	19.4	412	475	2.7	95	200	0.7	0.56	0.54	27	0.5	6.1	2.3	88.9
24 金	黒糖パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ シーザーサラダ マカロニスープ	717	31.2	27.4	330	467	2.1	84	204	0.8	1.01	0.76	16	0.7	4.6	3.0	86.3
27 月	ごはん 牛乳 すずきのカラフルがらめ ごまあえ 花切りだいごのみそ汁	610	25.5	17.6	364	470	2.6	108	278	0.6	0.56	0.54	33	1.6	3.8	1.8	87.4
28 火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨スープ 小魚アーモンド	601	28.0	17.7	315	481	2.1	82	303	0.9	1.00	0.60	24	0.9	3.6	1.7	82.5
29 水	五目うどん 牛乳 酢の物 パナナ	575	18.0	14.2	308	407	1.5	92	223	1.3	0.30	0.47	30	1.1	5.4	2.0	93.7
30 木	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ おひたし かきたま汁	568	28.2	14.0	348	489	2.5	90	278	5.8	0.61	0.55	23	1.1	3.2	1.9	82.4
31 金	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	681	26.3	16.9	311	470	2.2	92	379	0.7	0.93	0.58	55	1.3	8.6	2.5	106.0
平均値		635	27.1	18.7	338	474	2.4	92	253	1.8	0.69	0.57	24	1.2	4.6	2.1	89.5