

2024年5月 栄養月報

(生徒)

日付	献立名	1人1日 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	レチノール当量 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	794	34.5	24.5	337	559	3.4	125	238	4.9	0.73	0.68	26	1.9	4.6	2.4	108.8
2 木	ごはん 牛乳 若竹煮 ゆかりあえ かしわもち	831	31.2	19.9	338	535	3.0	107	337	1.2	0.72	0.56	27	1.8	7.4	2.5	131.8
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	868	30.5	26.5	369	546	2.4	96	349	0.8	0.90	0.59	38	2.0	8.7	2.9	126.9
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	635	30.1	11.1	321	479	2.1	109	256	1.7	0.70	0.48	22	1.3	4.6	2.7	103.7
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	660	33.2	13.6	336	612	2.6	128	241	1.1	0.66	0.47	22	2.2	4.1	3.2	101.3
10 金	ホットドック 牛乳 レタススープ 美生柑	726	27.2	26.9	324	450	1.9	77	231	0.9	0.83	0.78	45	0.9	5.3	3.7	93.7
13 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 赤だし かみかみ豆	727	34.7	20.4	324	543	2.9	111	270	0.7	1.30	0.59	19	0.8	4.4	2.3	101.1
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	712	32.2	20.9	327	524	2.8	109	229	4.1	0.78	0.64	10	1.2	4.1	1.8	98.7
15 水	ソフトめんのクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ ブルーン	857	36.7	25.9	430	496	2.2	87	310	1.0	0.87	0.87	31	0.8	7.2	2.8	119.2
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	831	31.3	24.3	442	572	3.5	111	397	11.4	0.75	0.55	36	2.6	7.7	2.3	121.8
17 金	ごはん 牛乳 荻わかめと大豆の煮物 ゆばのすまし汁 炒り煮干し	747	35.3	21.1	437	624	4.0	133	256	2.0	0.79	0.55	25	1.1	4.5	2.6	103.9
20 月	豚キムチ丼 牛乳 卵スープ オレンジ	692	31.4	18.1	305	514	2.4	90	345	1.6	1.15	0.64	30	1.3	4.4	2.3	100.8
21 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも もずくあえ とりごぼろ汁 納豆	768	41.1	22.9	527	732	3.6	145	245	1.5	0.65	0.79	13	1.5	5.0	2.4	99.3
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	767	29.5	24.5	322	502	5.5	103	346	1.0	0.72	0.56	25	2.0	4.5	2.1	107.2
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	716	26.4	20.3	431	517	3.2	111	231	0.7	0.68	0.57	33	0.6	7.6	2.6	106.9
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	820	35.7	31.4	350	520	2.5	96	236	0.8	1.17	0.84	19	0.8	5.5	3.6	98.7
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	728	30.2	20.0	398	539	3.2	130	328	0.6	0.68	0.60	40	1.9	4.8	2.2	106.8
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	711	32.9	19.8	326	544	2.5	95	359	1.0	1.23	0.66	30	1.1	4.5	2.1	100.4
29 水	五目うどん 牛乳 酢の物 パナナ	701	20.8	15.8	331	467	1.9	108	260	1.6	0.35	0.51	35	1.2	6.8	2.4	118.9
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	674	33.0	15.5	377	557	3.1	107	328	6.9	0.74	0.61	29	1.3	4.0	2.3	100.5
31 金	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	810	31.1	19.2	330	537	2.7	108	440	0.7	1.13	0.64	63	1.6	10.6	3.1	128.1
平均値		751	31.9	21.1	366	541	2.9	109	297	2.2	0.83	0.63	29	1.4	5.7	2.6	108.5