

栄養月報

令和4年6月分

<小学校>

| 日付 | 献立名 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (mg) | ビタミン | | | | 繊維 (g) | |
|----|-----|--|------------|-----------|-----------|---------------|----------------|-----------|------------|--------|--------|--------|-------|-----------|-------|
| | | | | | | | | | | レ当(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) | | |
| 1 | 水 | ハヤシライス,牛乳,いかのハーブ'焼き,カラフルサラダ',メロン | 630 | 31.0 | 16.2 | 2.6 | 280 | 99 | 2.1 | 4.2 | 255 | 0.57 | 0.51 | 37 | 4.9 |
| 2 | 木 | 冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,焼きぎょうざ,大根の中華煮,杏仁デザート | 604 | 25.2 | 19.8 | 3.6 | 309 | 64 | 2.3 | 2.1 | 174 | 0.24 | 0.46 | 25 | 5.4 |
| 3 | 金 | 白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,とりそぼろ,かおりあえ,わらびもち | 636 | 26.7 | 16.2 | 2.2 | 309 | 88 | 2.4 | 2.9 | 206 | 0.60 | 0.50 | 31 | 3.5 |
| 6 | 月 | ピラフ,牛乳,オニオンスープ,ハンバーグのケチャップソース,ごぼうサラダ' | 663 | 22.1 | 26.3 | 3.2 | 442 | 96 | 9.6 | 3.0 | 224 | 0.61 | 0.49 | 14 | 6.5 |
| 7 | 火 | 白飯,牛乳,もずく汁,かつおの大豆がらめ,磯香和え | 601 | 27.9 | 15.0 | 2.2 | 315 | 99 | 2.3 | 3.0 | 162 | 0.57 | 0.47 | 25 | 3.2 |
| 8 | 水 | 麦ご飯,牛乳,豆腐汁,豚肉のみそ炒め,切干大根と糸コンニャクのサラダ',オレンジ' | 637 | 29.9 | 19.1 | 2.1 | 319 | 90 | 2.2 | 4.0 | 86 | 1.03 | 0.52 | 18 | 4.2 |
| 9 | 木 | ソフト麺,ソフト麺カレー南蛮,牛乳,かわはぎの天ぷら,ゆかりあえ | 657 | 28.8 | 17.8 | 2.7 | 389 | 87 | 2.1 | 2.6 | 156 | 0.52 | 0.46 | 19 | 5.4 |
| 10 | 金 | 白飯,牛乳,合わせみそ汁,鶏肉のレモンがらめ,おかかあえ,果汁グミ(ぶどう) | 619 | 26.0 | 15.2 | 2.1 | 320 | 84 | 2.3 | 3.2 | 186 | 0.55 | 0.51 | 17 | 2.9 |
| 13 | 月 | 白飯,牛乳,大根汁,揚げ豆腐の肉みそがけ,和風サラダ' | 646 | 21.4 | 23.6 | 1.9 | 390 | 85 | 2.6 | 2.8 | 211 | 0.58 | 0.43 | 14 | 3.1 |
| 14 | 火 | 米粉入り食パン,りんごジャム,牛乳,かぼちゃのポターージュ,スパイスチキン,まめまめサラダ' | 623 | 28.8 | 24.5 | 2.8 | 351 | 95 | 1.8 | 3.2 | 245 | 0.35 | 0.57 | 63 | 9.7 |
| 15 | 水 | 麦ご飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ' | 650 | 27.4 | 20.7 | 2.1 | 473 | 144 | 2.8 | 3.9 | 212 | 0.66 | 0.52 | 14 | 4.0 |
| 16 | 木 | 白飯,牛乳,かき卵汁,豚肉の生姜焼き,ごま和え,ヨーグルト | 656 | 28.4 | 19.1 | 2.4 | 376 | 67 | 2.3 | 4.1 | 202 | 0.86 | 0.59 | 16 | 2.4 |
| 17 | 金 | 白飯,牛乳,豚汁,あゆのからあげ,切り干し大根煮付け | 630 | 27.4 | 19.4 | 1.8 | 429 | 92 | 2.2 | 3.4 | 172 | 0.74 | 0.49 | 12 | 4.3 |
| 20 | 月 | 白飯,牛乳,ふのすまし汁,鱈のみそネーズ'焼き,じゃがいもと玉ねぎのうま煮 | 630 | 26.6 | 18.9 | 2.6 | 273 | 87 | 1.8 | 2.7 | 155 | 0.58 | 0.53 | 22 | 6.5 |
| 21 | 火 | 黒コッペパン,牛乳,トマトとじゃがいものスープ,ささみフライ,海藻サラダ',生パン | 614 | 28.9 | 19.1 | 2.7 | 325 | 93 | 1.8 | 2.3 | 174 | 0.44 | 0.49 | 40 | 7.1 |
| 22 | 水 | 麦ご飯,牛乳,白みそ汁,いわしのかばあげ,きんぴらごぼう,さくらんぼゼリー | 668 | 24.5 | 17.4 | 2.3 | 423 | 94 | 3.7 | 3.1 | 170 | 0.50 | 0.57 | 21 | 5.3 |
| 23 | 木 | 一食うどん,花うどんの汁,牛乳,豚肉とごぼうの揚げがらめ,あじさいゼリー | 656 | 26.9 | 18.3 | 2.3 | 317 | 77 | 3.8 | 3.1 | 110 | 0.44 | 0.49 | 27 | 7.6 |
| 24 | 金 | もち玄米ご飯,牛乳,春雨スープ,焼き肉,ナムル(大豆もやし),ミルクプリン | 647 | 28.1 | 19.3 | 2.0 | 340 | 95 | 1.7 | 3.3 | 220 | 0.99 | 0.53 | 19 | 3.0 |
| 27 | 月 | 白飯,のり佃煮,牛乳,けんちん汁,鮭の塩こうじ焼き,ポテトサラダ' | 615 | 28.6 | 18.4 | 1.9 | 311 | 96 | 3.1 | 2.8 | 157 | 0.60 | 0.51 | 18 | 6.1 |
| 28 | 火 | ナン,牛乳,キーマカレー,チョコファイ,もやしのサラダ',アセロラゼリー | 616 | 26.7 | 20.3 | 2.8 | 298 | 106 | 6.1 | 3.2 | 512 | 0.48 | 0.56 | 207 | 11.2 |
| 29 | 水 | 麦ご飯,牛乳,キャベツのみそ汁,あじの竜田揚げ,ひじきの炒め煮(鶏肉),すいか | 628 | 28.2 | 18.0 | 2.4 | 350 | 115 | 6.4 | 3.0 | 187 | 0.56 | 0.50 | 21 | 4.9 |
| 30 | 木 | 白飯,牛乳,肉団子入り中華スープ,かぼちゃの韓国風天ぷら,ビビンバの具 | 633 | 25.3 | 17.5 | 2.4 | 291 | 93 | 2.6 | 3.6 | 355 | 0.57 | 0.57 | 25 | 4.8 |
| | | 1日分基準値 | 650 | 26.8 | 18.0 | 2.0 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 |
| | | 月間平均値 | 635 | 27.0 | 19.1 | 2.4 | 347 | 93 | 3.1 | 3.2 | 206 | 0.59 | 0.51 | 32 | 5.3 |
| | | 充足率(%) | 97.7 | 100.7 | 106.1 | 120.0 | 99.1 | 186.0 | 103.3 | 160.0 | 103.0 | 147.5 | 127.5 | 128.0 | 117.8 |
| | | P F C 比率 | 脂質:27.1% | | 蛋白質:17.0% | | 糖質:55.9% | | | | | | | | |