

栄養月報

令和4年9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)	
29月	夏野菜カレー,牛乳,れんこんのコロコロあげ,ゆでとうもろこし,ミニりんごゼリー	678	22.5	17.3	2.2	281	91	2.2	3.3	562	0.86	0.55	61	6.0
30火	米粉入りコッペパン,牛乳,夏のミネストローネ,いかフライ,ごぼうサラダ	625	30.1	24.1	3.2	320	115	2.0	3.1	232	0.39	0.49	28	8.0
31水	麦ご飯,牛乳,春雨スープ,野菜いっぱい焼き肉,中華サラダ,冷凍みかん	655	27.6	20.1	1.9	315	100	2.2	4.3	234	0.94	0.57	44	4.6
1木	冷やし中華めん,牛乳,冷やし中華の具,あげぎょうざ,じゃが芋の中華煮,アセロゼリー	632	24.6	18.8	3.7	280	70	4.5	2.1	156	0.27	0.43	224	11.4
2金	白飯,牛乳,夏の豚汁,鮭の彩り焼き,ごま和え	620	30.3	20.2	1.9	316	92	2.3	3.0	217	0.74	0.54	15	4.3
5月	白飯,牛乳,五目汁,カツオのレモン風味,切干大根と糸こんにゃくのサラダ	613	27.8	17.6	1.9	330	90	2.3	2.8	152	0.55	0.46	11	3.3
6火	黒食パン,牛乳,かぼちゃのポターージュ,ささみのピカタ,キャベツサラダ,オレンジ	615	30.7	18.9	2.8	373	91	1.9	2.5	350	0.36	0.62	46	4.6
7水	麦ご飯,牛乳,なす入り麻婆豆腐,小籠包,もやしのサラダ	648	26.1	18.7	2.1	346	140	4.7	3.6	87	0.72	0.52	9	4.7
8木	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉のかりんあげ,きんぴらごぼう	667	28.5	18.6	2.3	321	99	5.4	3.8	167	1.00	0.51	16	6.0
9金	栗ご飯,牛乳,お月見汁,いわしのかばあげ,かおり和え,お月見だんご	692	27.8	17.7	2.1	357	96	2.7	3.3	131	0.49	0.60	28	3.7
12月	白飯,牛乳,わかめスープ,豚キムチ,ナムル,生パン	607	26.9	16.6	2.4	285	107	1.9	3.9	226	1.02	0.60	34	4.9
13火	切目入りコッペパン,牛乳,ポテトスープ,ロングウインナー,キャベツのソテー,スライスチーズ	638	27.8	29.7	3.7	409	70	4.5	3.0	223	0.57	0.52	28	5.8
14水	麦ご飯,牛乳,玉ねぎのみそ汁,焼きさばのおろしかけ,ひじきの炒め煮,ヨーグルト	676	30.6	20.4	2.7	395	120	6.5	2.9	177	0.62	0.66	16	6.9
15木	ソフト麺,ソフト麺ツナトマトソース,牛乳,チーズオムレツ,大根サラダ	648	28.7	19.2	2.6	283	81	1.7	2.6	245	0.32	0.52	14	4.9
16金	もち玄米ご飯,牛乳,豆腐汁,鮭の南蛮漬け,磯香和え,わらびもち	659	28.1	16.2	2.3	359	99	2.3	3.0	122	0.57	0.47	26	3.4
20火	白飯,牛乳,親子丼の具,大学芋,キャベツと福神漬けの和え物,なし	671	26.3	17.8	2.1	331	91	2.3	3.3	293	0.59	0.61	37	4.8
21水	麦ご飯,しそかつおふりかけ,牛乳,湯葉入りすまし汁,鱈のみそネズ焼き,おかかあえ,ミルクプリン	669	28.6	22.8	2.7	368	84	6.4	4.5	190	0.57	0.56	14	3.4
22木	ナン,牛乳,キーマカレー,鶏肉のからあげ,海藻サラダ,ももゼリー	620	29.5	23.1	3.2	347	81	3.1	3.2	520	0.51	0.59	37	5.1
26月	ピラフ,牛乳,アルファベットスープ,白身魚のパン粉焼き,かぼちゃサラダ,冷凍みかん	676	25.6	24.3	2.9	282	97	1.7	2.9	329	0.68	0.48	47	6.0
27火	白飯,牛乳,けんちん汁,揚げ豆腐の肉味噌かけ,小松菜のおひたし	649	23	20.8	2.1	401	98	3.0	3.0	186	0.61	0.45	17	3.9
28水	麦ご飯,牛乳,中華スープ,酢豚,茎わかめのサラダ	620	23.6	20.2	2.2	292	94	1.7	3.7	197	0.80	0.54	29	4.4
29木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のレモンがらめ,シャキシャキサラダ,杏仁デザート	647	29.3	24.5	2.8	316	84	2.8	2.8	215	0.30	0.58	25	6.2
30金	白飯,のり佃煮,牛乳,さつまいものみそ汁,さんまの塩焼き,たくあん和え,巨峰	611	22.4	19.2	2.4	326	85	3.7	2.5	184	0.53	0.51	25	3.9
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		645	27.2	20.3	2.5	332	95	3.1	3.2	235	0.61	0.54	36	5.2
充足率(%)		99.2	101.6	112.8	126.5	94.8	189.1	104.1	158.9	117.3	152.3	134.6	144.5	116.1
P F C 比率		脂質:28.3%		蛋白質:16.9%		糖質:54.8%								