

栄養月報

令和4年10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) | |
| 3月 | 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,切り干し大根のチャプチェ,ヨーグルト | 666 | 22.9 | 17.4 | 2.1 | 416 | 90 | 2.2 | 3.0 | 244 | 0.58 | 0.56 | 25 | 5.5 |
| 4火 | カレーピラフ,牛乳,コンソメスープ,鶏肉のマーレレードソース,マカロニサラダ | 620 | 24.1 | 20.4 | 3.4 | 261 | 75 | 1.3 | 3.2 | 208 | 0.57 | 0.48 | 29 | 4.9 |
| 5水 | 麦ご飯,牛乳,かき卵汁,豆腐バーグのねぎだれかけ,れんこんきんぴら | 632 | 22.0 | 20.1 | 2.2 | 286 | 85 | 6.2 | 2.8 | 275 | 0.56 | 0.47 | 23 | 4.9 |
| 6木 | ソフト麺,牛乳,ミートビーンズソース,ひじきポテト,グリーンサラダ,果汁グミ(ぶどう) | 706 | 27.2 | 17.6 | 2.5 | 332 | 105 | 2.2 | 2.6 | 278 | 0.48 | 0.51 | 45 | 7.2 |
| 7金 | 白飯,牛乳,きのこ汁,戻りかつおの揚げがらめ,栗入り筑前煮,オレンジ | 663 | 30.9 | 16.8 | 2.4 | 280 | 99 | 3.0 | 3.4 | 163 | 0.65 | 0.55 | 29 | 4.6 |
| 11火 | 米粉入り食パン,ブルーベリージャム,牛乳,秋のクリームシチュー,鮭の香草焼き,人参サラダ | 619 | 31.9 | 21.4 | 2.5 | 344 | 86 | 1.5 | 2.5 | 282 | 0.41 | 0.64 | 45 | 8.9 |
| 12水 | 麦ご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,トンカツ,かおりたくあん和え | 655 | 27.7 | 23.5 | 2.0 | 280 | 73 | 1.8 | 4.1 | 155 | 0.89 | 0.52 | 19 | 3.6 |
| 13木 | 味噌ラーメン,牛乳,いかの唐揚げ,まめまめサラダ,巨峰 | 617 | 31.5 | 23.0 | 2.8 | 312 | 106 | 2.0 | 2.7 | 159 | 0.28 | 0.48 | 26 | 7.1 |
| 14金 | 白飯,牛乳,けんちん汁,ささみの彩り焼き,あきしまささげの磯香和え,りんごゼリー | 644 | 26.5 | 18.1 | 1.9 | 389 | 95 | 2.9 | 2.8 | 266 | 0.57 | 0.47 | 24 | 5.4 |
| 17月 | 白飯,牛乳,豚汁,鯖の照り焼き,切り干し大根のミルク煮,りんご | 652 | 30.3 | 20.3 | 2.3 | 332 | 96 | 2.5 | 3.3 | 168 | 0.71 | 0.58 | 11 | 4.5 |
| 18火 | 黒コッペパン,牛乳,豆乳コンソメスープ,ほうれん草オムレツ,れんこんサラダ,ミルク(ココア) | 644 | 25.0 | 20.9 | 2.7 | 371 | 96 | 3.2 | 3.1 | 162 | 0.42 | 0.61 | 35 | 5.1 |
| 19水 | 麦ご飯,牛乳,里芋の味噌汁,鶏肉の柿がらめ,ひじきの炒め煮,なし | 620 | 25.7 | 15.6 | 2.2 | 309 | 105 | 6.2 | 3.3 | 182 | 0.57 | 0.49 | 16 | 5.9 |
| 20木 | 一食うどん,牛乳,きつねうどんの汁,ちくわの香り揚げ,ゆかりあえ,おにまんじゅう | 668 | 29.6 | 16.5 | 2.8 | 348 | 92 | 1.4 | 2.4 | 148 | 0.27 | 0.41 | 22 | 6.1 |
| 21金 | 白飯,牛乳,すまし汁(ふ),さんまのかばあげ,大根と豚肉の煮物 | 670 | 25.5 | 24.7 | 2.3 | 286 | 78 | 2.0 | 2.8 | 158 | 0.64 | 0.55 | 13 | 2.3 |
| 24月 | 白飯,牛乳,五目汁,豚肉のしょうが炒め,二色ポテトサラダ | 654 | 27.0 | 22.0 | 1.7 | 308 | 89 | 1.9 | 3.8 | 85 | 0.98 | 0.49 | 22 | 5.1 |
| 25火 | 切目入り小型コッペパン,牛乳,やきそば,揚げ春巻き,豆乳杏仁フルーツ | 710 | 23.9 | 27.3 | 2.8 | 311 | 78 | 4.1 | 5.2 | 252 | 0.54 | 0.48 | 29 | 4.5 |
| 26水 | 麦ご飯,牛乳,白菜の中華スープ,しいらの甘酢あんかけ,春雨サラダ,オレンジ | 615 | 26.6 | 17.2 | 1.9 | 294 | 85 | 1.7 | 2.5 | 146 | 0.62 | 0.48 | 23 | 3.5 |
| 27木 | カレーライス,牛乳,チョコファイ,キャベツと福神漬けの和え物,レモンタルト | 771 | 26.6 | 21.8 | 2.4 | 471 | 121 | 4.7 | 3.5 | 197 | 0.75 | 0.51 | 67 | 10.1 |
| 28金 | 白飯,牛乳,さつまい,美濃加茂里芋コロッケ,ごぼうのごまじょうゆあえ,味付小魚 | 665 | 25.4 | 18.0 | 2.3 | 415 | 112 | 3.0 | 3.5 | 165 | 0.54 | 0.43 | 14 | 5.3 |
| 31月 | 白飯,牛乳,かぶの味噌汁,さわらの竜田揚げ,ブロッコリーおかかあえ,みかん | 629 | 27.9 | 19.5 | 2.1 | 344 | 91 | 2.6 | 2.9 | 225 | 0.62 | 0.64 | 70 | 4.2 |
| 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 | | 656 | 26.9 | 20.1 | 2.4 | 334 | 93 | 2.8 | 3.2 | 196 | 0.58 | 0.52 | 29 | 5.4 |
| 充足率(%) | | 100.9 | 100.4 | 111.7 | 120.0 | 95.4 | 186.0 | 93.3 | 160.0 | 98.0 | 145.0 | 130.0 | 116.0 | 120.0 |
| P F C 比率 | | 脂質:27.6% | | 蛋白質:16.4% | | 糖質:56.0% | | | | | | | | |