

栄養月報

令和4年11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 火	バターロールパン,牛乳,ポークビーンズ,オムレツ,グリーンサラダ,ミニみかんゼリー	654	28.4	24.1	2.7	331	99	2.5	3.2	282	0.61	0.63	36	8.2
2 水	麦ご飯,牛乳,豆腐のチゲ,ホシの甘酢あんかけ(角),糸寒天の中華サラダ,杏仁デザート	685	29.8	20.6	2.5	325	110	3.0	3.1	200	0.73	0.59	21	4.4
4 金	白飯,牛乳,ふのすまし汁,けいちゃん,かぶサラダ,ミニお芋大福	611	24.6	15.8	2.1	301	81	2.0	3.0	186	0.58	0.51	29	3.4
7 月	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,鯖の塩焼き,切干大根の煮付け,飛騨りんご	625	27.0	18.7	2.4	323	98	2.5	2.8	190	0.63	0.57	16	4.6
8 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,コンソメスープ,豚肉のあげがらめ,ごぼうサラダ	654	29.4	23.5	3.0	304	99	3.1	3.5	234	0.80	0.56	24	6.6
9 水	秋のカレーライス,牛乳,チョコファイ,キャベツサラダ	692	25.0	18.7	2.3	316	118	3.2	3.8	177	0.71	0.54	48	8.7
10 木	豚骨ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,レモンタルト	695	29.9	28.1	3.2	455	83	3.4	2.6	167	0.30	0.51	55	6.2
11 金	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,鱈のみそネズ焼き,ブロッコリーとカラフラワーのサラダ,ぶどうグミ	653	28.2	21.1	2.2	304	84	2.3	2.9	121	0.59	0.60	61	4.0
14 月	白飯,牛乳,かぶのみそ汁,鶏肉の照り焼き,ひじきの炒め煮,ヨーグルト	676	29.6	20.4	2.2	412	98	7.0	3.4	165	0.62	0.49	19	4.0
15 火	白飯,牛乳,かき卵汁,ますのきのこあんかけ,おかかあえ	642	26.3	21.2	2.0	284	61	2.2	2.4	228	0.62	0.57	13	2.8
16 水	麦ご飯,牛乳,大根汁,豚肉のしょうが炒め,岐阜野菜サラダ,納豆	651	30.9	21.5	2.2	347	109	2.7	4.4	167	0.93	0.66	17	5.3
17 木	一食うどん,牛乳,白菜と豚肉の煮込みうどん,いかのもみじ揚げ,秋の吹き寄せ煮,山之上の柿	644	30.4	17.8	2.6	321	103	1.5	2.8	203	0.44	0.43	53	6.3
18 金	白飯,牛乳,マーボー大根,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ	647	26.5	21.2	2.2	507	98	2.6	4.1	261	0.64	0.53	30	3.9
21 月	白飯,はいがふりかけ,牛乳,田舎汁,鮭の彩り焼き,小松菜と切干大根のごま和え,りんご	637	26.5	20.8	2.3	454	102	2.6	2.9	205	0.76	0.64	15	4.7
22 火	黒コッペパン,牛乳,夜空のスターチャウダー,スパイシーチキン,ひじきのサラダ	629	27.9	23.8	2.5	412	100	2.0	2.9	213	0.40	0.55	20	5.9
24 木	もち玄米ご飯,牛乳,豚汁,円空里芋コロッケ,れんこんきんぴら	640	23.1	17.7	1.8	296	100	2.4	3.2	221	0.79	0.44	27	5.6
25 金	白飯,牛乳,すき焼き煮,かぼちゃの天ぷら,金時豆の甘煮	650	26.8	15.9	1.6	318	96	2.9	4.8	183	0.63	0.53	26	6.6
28 月	白飯,牛乳,五目汁,戻り鰹の竜田揚げ,ゆかりあえ,味付小魚	607	29.7	17.2	2.2	373	96	2.9	3.1	166	0.54	0.45	22	3.0
29 火	切目入り小型丸パン,牛乳,豆乳コンソープ,ハンバーグのきのこソース,ポテトサラダ,マスカットゼリー	644	27.0	24.1	3.0	418	103	6.5	2.9	183	0.44	0.53	18	10.6
30 水	麦ご飯,牛乳,岐阜のめぐみ汁,鶏肉とさつまいものはちみつ醤油がらめ,まるごと大根和え,南濃みかん	668	26.5	17.9	1.9	397	110	3.1	3.1	285	0.63	0.48	42	6.4
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		650	27.7	20.5	2.3	360	97	3.0	3.2	202	0.62	0.54	30	5.6
充 足 率 (%)		100.0	103.4	113.9	115.0	102.9	194.0	100.0	160.0	101.0	155.0	135.0	120.0	124.4
P F C 比 率		脂 肪 : 28.4%		蛋 白 質 : 17.0%			糖 質 : 54.6%							