

栄養月報

令和3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 火	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,けいちゃん,ゆかりあえ,わらびもち	620	26.5	13.1	2.2	277	85	2.0	3.3	167	0.56	0.51	21	2.8
2 水	麦ご飯,牛乳,チキン春雨スープ,焼き肉,ナムル,味付小魚	618	29.0	15.6	2.4	331	98	3.3	4.8	222	0.60	0.53	18	3.3
3 木	ソフト麺,ソフト麺ツナトマトソース,牛乳,チョコファイ,切干大根と糸こんにゃくのサラダ	710	29.8	18.3	2.0	329	120	2.9	2.7	211	0.31	0.45	18	8.1
4 金	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,いわしのかばあげ,かおりたくあん和え	649	23.4	18.5	2.3	333	87	2.8	2.8	185	0.51	0.56	21	3.1
7 月	キャロットピラフ,牛乳,オニオンスープ,スパイシーチキン,ごぼうサラダ,ミルクプリン	714	26.2	26.6	3.2	346	89	1.6	3.5	275	0.55	0.51	15	5.2
8 火	白飯,牛乳,もずく入り味噌汁,かつおの揚げがらめ,ポテトサラダ	675	27.9	19.7	1.9	291	98	2.3	2.9	147	0.57	0.45	23	2.9
9 水	麦ご飯,牛乳,中華スープ,焼きぎょうざ,切干大根のチャプチェ,レモンゼリー	707	21.2	16.0	2.2	320	85	4.0	3.4	130	0.57	0.44	13	4.5
10 木	一食うどん,カレーうどんの汁,牛乳,かわはぎの天ぷら,おかかあえ	654	25.3	17.6	2.5	341	79	1.9	2.4	182	0.46	0.47	14	6.0
11 金	白飯,はいがふりかけ,牛乳,ふのすまし汁,豚肉のかりんあげ,和風サラダ	646	25.6	17.7	2.1	360	89	1.6	3.5	206	1.15	0.66	15	2.8
14 月	白飯,牛乳,とりごぼう汁,鮭の彩り焼き,ひじきの炒め煮,オレンジ	652	25.5	19.9	2.2	320	103	5.6	2.6	213	0.55	0.50	23	4.8
15 火	胚芽コッペパン,りんごジャム,牛乳,かぼちゃのポターージュ,鶏肉のレモンがらめ,まめまめサラダ	697	28.6	27.0	2.5	345	105	2.1	3.9	261	0.42	0.63	64	10.2
16 水	麦ご飯,牛乳,富加みその豚汁,あゆのからあげ,切干大根の煮付け,ヨーグルト	715	28.2	20.4	1.9	472	95	2.3	3.1	194	0.71	0.48	13	5.3
17 木	もち玄米ご飯,あさり佃煮,牛乳,かき卵汁,豚肉の生姜焼き,ごま和え	650	27.8	19.8	2.5	334	82	4.4	4.3	246	0.87	0.61	19	2.8
18 金	白飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,チンゲン菜のサラダ,生パイン	705	27.9	19.9	2.2	475	153	2.6	4.2	233	0.71	0.56	38	4.4
21 月	白飯,牛乳,大根汁,厚揚げの肉味噌がけ,きんぴらごぼう	647	23.7	18.4	2.1	450	115	3.2	3.2	168	0.57	0.42	10	4.7
22 火	米粉パン,牛乳,ミネストローネ,もち米肉団子のカラフルあんかけ,あじさいゼリー,チョコクリーム	679	23.5	19.8	2.9	324	75	5.0	2.6	164	0.43	0.48	33	7.2
23 水	麦ご飯,牛乳,新たまねぎのみそ汁,焼きさばのおろしかけ,筑前煮,さくらんぼ	668	28.1	18.2	2.6	284	96	2.3	3.4	174	0.62	0.63	19	5.4
24 木	冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,たこのかみかみ揚げ,チンゲン菜の炒め煮,杏仁デザート	645	29.9	21.6	3.4	343	95	2.8	3.0	208	0.29	0.53	23	5.4
25 金	ハヤシライス,牛乳,鶏肉のからあげ,大根サラダ	709	29.6	19.3	2.7	287	82	2.2	4.3	266	0.59	0.60	29	3.9
28 月	白飯,牛乳,親子丼の具,コロコロごぼうの揚げがらめ,キャベツと福神漬けの和え物	668	26.5	18.0	2.5	330	104	2.4	3.8	275	0.53	0.64	24	5.6
29 火	ナン,牛乳,キーマカレー,いかのハーフ焼き,かぼちゃサラダ,アセロラゼリー	629	29.8	20.4	3.1	288	98	5.3	2.9	729	0.42	0.53	223	9.0
30 水	麦ご飯,お茶ふりかけ,牛乳,けんちん汁,鶏肉の照り焼き,磯香和え,メロン	650	25.1	18.8	2.2	345	106	2.1	3.5	184	0.57	0.49	35	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		669	26.8	19.3	2.4	342	97	2.9	3.4	229	0.57	0.53	32	5.1
充 足 率 (%)		102.9	100.0	107.2	120.0	97.7	194.0	96.7	170.0	114.5	142.5	132.5	128.0	113.3
P F C 比 率		脂 肪 : 26.0%		蛋 白 質 : 16.0%		糖 質 : 58.0%								