

栄養月報

令和3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)	
1 金	もち玄米ご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,戻りかつおの揚げがらめ,磯香和え,オレンジ	642	29.1	17.3	2.2	301	99	2.5	2.9	171	0.58	0.48	41	3.1
4 月	白飯,牛乳,豚汁(和だし無し),さんまの塩焼き,白菜の塩こんぶ和え,巨峰	638	26.7	20.7	2.2	337	92	2.4	3.2	182	0.71	0.52	17	3.7
5 火	ナン,キーマカレー,牛乳,鶏肉のからあげ,海藻入りサラダ,青りんごグミ	611	29.9	21.6	3.3	312	78	2.0	3.1	629	0.44	0.59	31	4.6
6 水	麦ご飯,牛乳,けんちん汁,鯖のみそネーズ焼き,切干大根と糸こんにゃくのサラダ,冷凍みかん	686	26.7	21.5	2.1	347	86	2.2	2.4	207	0.58	0.57	29	5.0
7 木	白飯,韓国のり,牛乳,白菜と春雨のスープ,かぼちゃの韓国風天ぷら,ビビンバの具	651	24.3	16.9	2.6	301	105	3.0	3.9	401	0.62	0.62	30	4.6
8 金	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉とれんこんの揚げがらめ,ゆかりあえ	625	25.0	16.9	2.3	313	86	2.0	3.3	156	0.84	0.49	20	3.3
11 月	白飯,牛乳,きのこ汁,ささみフライ,ビタミンたっぷりサラダ,ブルーベリーゼリー	667	25.9	15.9	2.0	296	79	3.1	2.8	313	0.59	0.48	24	5.7
12 火	切目入り小型コッペパン,牛乳,やきそば,野菜チヂミ,豆乳杏仁フルーツ	649	22.8	18.9	2.6	307	74	1.2	2.3	251	0.47	0.46	28	4.4
13 水	麦ご飯,牛乳,ふのすまし汁,豚肉のしょうが炒め,あきしまささげのごま和え,チーズ小魚	603	28.2	17.4	2.3	339	89	1.9	4.1	152	0.97	0.55	13	3.5
14 木	一食うどん,肉うどんの汁,牛乳,ちくわのお好み揚げ,ひじきの炒め煮(赤こんにゃく),みかん	645	27.8	17.9	3.1	344	100	5.1	2.2	156	0.44	0.42	22	6.9
15 金	カレーピラフ,牛乳,豆入りミネストローネ,白身魚のパン粉焼き,かぼちゃのサラダ	668	25.7	24.8	3.0	290	100	1.9	2.9	305	0.59	0.45	34	5.5
18 月	ゆかりご飯,牛乳,お月見汁,鮭の塩こうじ焼き,筑前煮	623	29.7	12.0	3.1	282	98	1.9	2.9	165	0.64	0.56	20	3.9
19 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,秋のクリームシチュー,鶏肉のマーマレードソース,キャベツサラダ	677	29.6	25.2	2.9	340	88	3.1	3.5	226	0.44	0.60	31	4.5
20 水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,焼きさばのおろしかけ,れんこんきんぴら,りんご	663	27.2	19.4	2.2	293	84	2.2	3.0	207	0.61	0.60	25	4.1
21 木	豚骨ラーメン,牛乳,焼きぎょうざ,まめまめサラダ,レモンタルト	678	23.5	27.1	3.2	460	77	3.3	2.4	164	0.31	0.46	58	6.7
22 金	白飯,牛乳,里芋の味噌汁,豚肉のかりんあげ,白菜のおかか和え,ヨーグルト	693	29.0	18.7	2.1	391	93	2.5	3.6	177	0.94	0.49	19	3.3
25 月	白飯,牛乳,関東煮,わかさぎのかりん揚げ,かおり和え,ぶどうゼリー	686	25.8	17.9	2.6	511	98	3.3	3.6	325	0.52	0.53	26	4.1
26 火	黒パン,牛乳,かぼちゃのポタージュ(減塩),ハンバーグのオニオントマトソース,ブロッコリーのサラダ	662	26.3	22.7	2.6	513	101	9.6	2.8	262	0.41	0.60	60	6.3
27 水	麦ご飯,牛乳,大根汁(減塩),チキンチキンごぼう,福神漬け和え,納豆	664	26.4	19.1	2.6	363	115	3.0	3.5	192	0.53	0.62	18	6.2
28 木	ハヤシライス,牛乳,いかのハーブ焼き,れんこんのサラダ	663	29.2	18.1	2.4	273	96	1.9	4.1	243	0.59	0.49	26	4.5
29 金	白飯,牛乳,わかめスープ,焼き肉,チンゲン菜のサラダ,ミルクプリン	642	27.2	18.2	2.0	353	82	2.9	4.2	198	0.56	0.51	17	2.5
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		654	27.0	19.4	2.5	346	91	2.9	3.2	242	0.59	0.53	28	4.6
充 足 率 (%)		100.6	100.7	107.8	125.0	98.9	182.0	96.7	160.0	121.0	147.5	132.5	112.0	102.2
P F C 比 率		脂 肪 : 26.7%		蛋 白 質 : 16.5%			糖 質 : 56.8%							