

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2025年11月

予定献立 通常食

堺エリア（ゆくのき学園給食室）

2025-10-07 印刷

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	1日1人当たり 性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
4	火	牛乳、ごはん、大豆入りミートローフ、フレンチサラダ 野菜スープ	718.74	705	11.9	12.7	14.3	6.4	2.9	3.3	258	0.48	37			0.49		
											258	0.48	37	6.1	100	0.49	339	3.6
5	水	牛乳、ドライカレー、生揚げと野菜のごま和え 果物（りんご）	587.85	728	12.9	11.8	14.9	4.1	3.2	1.4	332	0.48	25			0.49		
											332	0.48	25	4.6	94	0.49	352	3.7
6	木	牛乳、ごはん、いわしの香味焼き、おかか和え、豆乳みそ汁	670.03	711	15.2	13.6	13.4	5.4	3.5	2.2	388	0.58	24			0.28		
											388	0.58	24	6.6	115	0.28	352	3.3
7	金	牛乳、五目チャーハン、野菜の中華和え、中華スープ	745.37	713	16.1	10.1	14.0	5.8	2.6	6.2	357	0.54	33			0.49		
											357	0.54	33	5.0	89	0.49	330	3.6
10	月	牛乳、焼きうどん、けんちん汁、オレンジゼリー	899.48	720	14.2	11.5	12.9	10.7	1.8	3.9	298	0.50	47			0.47		
											298	0.50	47	3.7	92	0.47	335	2.5
11	火	牛乳、ごはん、白身魚のおかか焼き、五目豆サラダ、みそ汁	661.36	700	17.5	13.3	8.6	8.0	2.6	2.3	155	0.49	21			0.30		
											155	0.49	21	7.1	111	0.30	309	3.2
12	水	牛乳、麦入りごはん、豚肉とひじきのカレー炒め キャベツの海苔和え、ワントンスープ	731.15	720	13.1	11.3	12.8	4.0	3.0	2.7	467	0.55	29			0.50		
											467	0.55	29	6.6	96	0.50	309	3.7
13	木	牛乳、スパゲティナポリタン、コンソメスープ、ファールトン	726.42	732	17.1	11.6	17.3	2.7	1.7	3.3	393	0.59	20			0.36		
											393	0.59	20	5.1	96	0.36	333	2.7
14	金	牛乳、和風あんかけ丼、塩昆布和え、焼きししゃも、すまし汁	820.86	738	18.2	11.0	16.5	4.8	3.2	3.8	357	0.64	30			0.42		
											357	0.64	30	4.8	125	0.42	508	3.8
17	月	牛乳、ごはん、さばのしょうが焼き、わかめと大根の酢の物 具沢山みそ汁	711.25	714	19.2	11.5	15.1	3.3	2.9	2.3	287	0.58	20			0.37		
											287	0.58	20	6.6	108	0.37	309	3.6
18	火	牛乳、中華丼、ABCスープ、果物（菊花みかん）	769.42	703	12.6	10.6	12.5	4.2	1.9	2.5	326	0.47	37			0.49		
											326	0.47	37	5.4	76	0.49	280	3.4
19	水	ジョア（ブレン）、コロコロ根菜ガッパオライス、こまつなレモンサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	688.68	700	14.4	10.8	7.3	5.8	2.2	3.8	188	0.40	61			0.36		
											188	0.40	61	7.6	96	0.36	294	3.2
20	木	牛乳、さつまいも麦ごはん、鶏肉の漬け込み焼き、ゆかり和え かきたま汁	719.52	760	23.9	8.6	20.6	2.0	2.7	3.1	399	0.62	30			0.37		
											399	0.62	30	4.4	97	0.37	323	3.5
21	金	牛乳、深川めし、こまつなともやしのおひたし、きのこ汁 芋ようかん	741.43	718	10.0	13.4	9.4	7.1	5.0	3.2	237	0.50	22			0.39		
											237	0.50	22	5.1	115	0.39	353	3.8
25	火	牛乳、わかめごはん、千草焼き、さつまめサラダ キャベツと押麦のスープ	719.72	758	16.4	10.4	15.8	6.5	3.3	3.0	404	0.65	32			0.45		
											404	0.65	32	5.9	102	0.45	334	3.8
26	水	牛乳、シュガートースト、ポークチャップ、ジュリエンスープ	707.64	742	15.6	12.1	23.0	5.8	1.7	4.6	237	0.58	44			0.55		
											237	0.58	44	8.2	84	0.55	306	3.0
27	木	牛乳、ごはん、白身魚フライ、甘酢和え、呉汁	714.50	758	18.0	15.9	9.4	6.1	3.1	2.9	258	0.54	28			0.37		
											258	0.54	28	7.4	128	0.37	338	3.2
28	金	牛乳、麦入りごはん、大豆入り麻婆豆腐、パンサンスー 果物（りんご）	681.81	807	10.1	21.0	10.5	12.2	4.2	2.2	344	0.53	14			0.51		
											344	0.53	14	7.4	167	0.51	419	3.5