[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

		2 261112									٠.	が一 ノノ (アイジと) 圏間及主/						ZOZO TO OT FISHING		
日	曜	献立名	一人分量	エイルヤ ー		植物性た んぱく質	動物性脂質	植物性脂 質	鉄	食塩相当 量	レチノール活 性当量	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維 総量	マク゛ネシウム	ビタミンB1	カルシウム	亜鉛		
			g	kcal	g	g	g	g	m g	g	μg	m g	mg	g	m g	m g	m g	m g		
4	火	牛乳,ごはん,大豆入りミートローフ,フレンチサラダ									258	0. 48	37			0.49				
	!	野菜スープ	718. 74	705	11.9	12. 7	14. 3	6.4	2. 9	3. 3	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									332	0.48	25			0.49				
		果物(りんご)	587.85	728	12. 9	11.8	14. 9	4. 1	3. 2	1.4	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									388	0. 58	24			0. 28				
			670.03	711	15. 2	13. 6	13. 4	5. 4	3.5	2. 2	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									357	0. 54	33			0. 49				
		130, 217 (132, 2180) (140, 140, 1	745, 37	713	16. 1	10. 1	14. 0	5. 8	2. 6	6. 2	357	0. 54	33	5. 0	89	0. 49	330	3. 6		
10	в .	牛乳、焼きうどん、けんちん汁、オレンジゼリー									298	0, 50	47			0. 47				
10	,,	+ 4ti, Mile 7 270, 1770 37071, 17 0 2 7 2 7	899, 48	720	14. 2	11.5	12. 9	10.7	1. 8	3.9		0.50	47	3. 7	92	0. 47	335	2. 5		
11	ılı	牛乳, ごはん, 白身魚のおかか焼き, 五目豆サラダ, みそ汁	000.10	720	11.2	11.0	12.0	10.7	1.0	0.0	155	0.49	21	0. 7	02	0. 30	000			
	^	十七、こはん、ロオ黒の85万元と、五日至ケノノ、かて八	661.36	700	17. 5	13. 3	8. 6	8. 0	2. 6	2. 3		0. 49	21	7. 1	111	0. 30	309	3. 2		
10	71/2	牛乳、麦入りごはん、豚肉とひじきのカレー炒め	001.00	700	17. 0	10. 0	0. 0	0.0	2. 0	2. 0	467	0. 43	29	7.1	- '''	0. 50	309	J. Z		
12		十れ、麦入りこは心、豚肉とひしさのカレー炒め キャベツの海苔和え、ワンタンスープ	731, 15	720	13. 1	11. 3	12. 8	4. 0	3.0	2. 7		0. 55	29	6. 6	96	0. 50	309	3. 7		
10		キャペラの海音和え、ブラダラスーラ 牛乳、スパゲティナポリタン、コンソメスープ、ファーブルトン	731.10	720	13. 1	11. 3	12. 0	4. 0	ა. 0	Z. 1	393	0. 59	29	0.0	90	0. 36	309	J. 1		
13	^	午乳、スパケティナボリタン、コンソメスーフ、ファーフルトン	700 40	700		11.0	17.0	0.7							0.0		000	0 7		
4.	_		726. 42	732	17. 1	11. 6	17. 3	2. 7	1. 7	3. 3		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									357	0. 64	30			0. 42				
			820. 86	738	18. 2	11.0	16.5	4. 8	3. 2	3.8		0. 64	30	4. 8	125	0. 42	508	3.8		
17		牛乳、ごはん、さばのしょうが焼き、わかめと大根の酢の物									287	0. 58	20			0. 37				
		具沢山みそ汁	711. 25	714	19. 2	11.5	15. 1	3. 3	2. 9	2. 3		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)									326	0.47	37			0.49				
			769. 42	703	12. 6	10.6	12. 5	4. 2	1.9	2. 5		0.47	37	5. 4	76	0.49	280	3. 4		
19	水	ジョア(プレーン)、コロコロ根菜ガッパオライス、こまツナレモンサラダ									188	0.40	61			0.36				
		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	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									399	0. 62	30			0.37				
		かきたま汁	719.52	760	23. 9	8. 6	20.6	2. 0	2. 7	3. 1	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									237	0.50	22			0.39				
		芋ようかん	741. 43	718	10.0	13. 4	9. 4	7. 1	5. 0	3. 2	237	0.50	22	5. 1	115	0.39	353	3.8		
25		牛乳. わかめごはん. 千草焼き. さつまめサラダ									404	0. 65	32			0. 45				
		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	5. 9	102	0. 45	334	3. 8		
26		牛乳、シュガートースト、ポークチャップ、ジュリエンヌスープ		700			10.0	0.0	0.0	0.0	237	0. 58	44	0.0	102	0. 55				
	.,,	110 2 20 1 111 11 27 122 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	707. 64	742	15. 6	12. 1	23. 0	5. 8	1. 7	4. 6		0. 58	44	8. 2	84	0. 55	306	3. (
27	*	牛乳、ごはん、白身魚フライ、甘酢和え、呉汁	737.04	772	10.0	12. 1	20.0	0.0	1. /	7.0	258	0.54	28	0. 2	04	0. 37	000			
21	1	〒元、このル、ロカボノブコ、日野和人、大川	714, 50	758	18. 0	15. 9	9. 4	6. 1	3. 1	2. 9		0. 54	28	7. 4	128	0. 37	338	3. 2		
20	全	牛乳、麦入りごはん、大豆入り麻婆豆腐、バンサンスー	/ 14. 00	730	10.0	10. 9	3.4	V. I	J. I	2. 9	344	0. 54	1/	7.4	120	0. 51	550	3. 2		
20		十名,麦入りこは心,人豆入り麻安豆腐,ハフリンへ一 果物 (りんご)	681, 81	807	10. 1	21. 0	10. 5	12. 2	4. 2	2. 2		0. 53	14	7. 4	167	0. 51	419	3. 5		
ш		木仞(ツルニ)	001.81	607	10. I	21.0	10. 5	14. 2	4. Z	Z. Z	344	0. 03	14	1.4	107	0.51	419	ა. ე		