

[月 間 栄 養 値 一 覧 表]

2026年 1月

予定献立

0:通常献立

場エリア

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	レノール活性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物纖維総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
9	金	牛乳(タカシ), ビビンバ, わかめスープ, 町田産ゆずゼリー	712.29	702	12.4	10.8	12.4	4.6	2.3	3.3	341	0.54	22	5.9	95	0.45	290	3.4
13	火	牛乳(タカシ), 五目チャーハン, 担々スープ, シャキシャキ・テサラダ	777.23	730	13.1	14.4	11.7	6.0	3.1	5.0	395	0.53	29	8.3	128	0.60	342	3.8
14	水	牛乳(タカシ), 胚芽パン, スパニッシュオムレツ, 青のりピーンズABCスープ	673.07	800	16.0	19.4	17.4	10.4	4.2	3.7	387	0.79	30	10.7	137	0.61	368	4.4
15	木	牛乳(タカシ), ごはん, じゃがいもと大豆のそぼろ煮, レモン和え焼きししゃも	662.12	778	19.2	13.9	17.3	5.2	3.6	3.7	325	0.64	39	9.0	128	0.43	524	4.5
16	金	牛乳(タカシ), 麦入りごはん, さばのピリ辛ソース大根ときゅうりの華風和え, むらくもスープ	725.70	772	25.2	8.6	22.9	2.4	2.8	3.9	372	0.71	14	3.3	95	0.44	280	3.7
19	月	牛乳(タカシ), 豚キムチ丼, 大根のゆかり和え, 春雨スープ	814.43	720	14.7	11.2	14.0	4.2	2.1	4.1	299	0.57	30	5.6	93	0.53	323	4.0
20	火	牛乳(タカシ), ツナコーンピラフ, ひじきのサラダ, 米粉のポークピーンズ	811.65	830	16.8	16.3	13.9	8.5	3.4	4.5	351	0.56	33	11.0	146	0.64	325	4.2
21	水	牛乳, みそラーメン, 大学芋, わかめサラダ	847.22	765	12.1	13.4	10.9	10.2	2.8	4.0	261	0.73	44	10.2	101	0.38	335	2.5
22	木	牛乳(タカシ), 麦入りごはん, 八宝菜, 中華和え, 果物(デコポン1/4)	639.76	690	14.2	10.1	13.1	3.5	2.1	2.7	341	0.51	46	5.2	90	0.55	318	3.6
23	金	牛乳(タカシ), ごはん, 鮭の塩焼き, おかか和え, 豚汁	723.87	730	25.0	13.6	12.4	6.4	3.1	2.5	259	0.62	28	6.1	122	0.45	352	3.5
26	月	牛乳(タカシ), じゃこ入りゆかりご飯, 豆腐の五目旨煮, いそか和え果物(菊花みかん)	698.33	731	12.1	18.4	11.0	8.7	3.8	3.3	437	0.56	36	4.9	155	0.54	437	4.0
27	火	牛乳(タカシ), ごはん, しそひじきのふりかけ, 白身魚の礪マヨネーズ焼き野菜のごまサラダ, 白菜スープ	717.06	761	20.3	10.6	8.6	14.8	2.6	4.2	266	0.54	26	6.3	124	0.36	354	3.1
29	木	ジョア(ブレーン), ハヤシライス, 元気サラダ, 果物(ネーブルオレンジ)	595.35	746	15.4	9.8	10.2	8.1	2.0	3.2	198	0.49	46	6.8	87	0.54	271	3.5
30	金	牛乳(タカシ), ガーリックトースト, ハニーサラダ鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮, 果物(菊花みかん)	667.32	723	12.3	14.2	18.4	9.0	2.5	4.0	366	0.56	54	8.8	94	0.41	307	3.1