

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2026年 1月

予定献立

0:通常献立

堺エリア

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	ナトリウム 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
9 金	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ, わかめｽｰﾌﾟ, 町田産ゆずゼリー	712.29	702	12.4	10.8	12.4	4.6	2.3	3.3	341 341	0.54 0.54	22 22	5.9	95	0.45 0.45	290	3.4
13 火	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, ﾀﾞﾐﾁﾔｰﾊﾝ, 担々ｽｰﾌﾟ, ﾏﾔｷﾔﾔﾔﾔﾔﾔﾔﾔ	777.23	730	13.1	14.4	11.7	6.0	3.1	5.0	395 395	0.53 0.53	29 29	8.3	128	0.60 0.60	342	3.8
14 水	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 胚芽ﾊﾝ, ﾗﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚｯｽ, 青のりﾋｰﾝｽﾞ A B Cｽｰﾌﾟ	673.07	800	16.0	19.4	17.4	10.4	4.2	3.7	387 387	0.79 0.79	30 30	10.7	137	0.61 0.61	368	4.4
15 木	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 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	325 325	0.64 0.64	39 39	9.0	128	0.43 0.43	524	4.5
16 金	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 麦入りごはん, さばのﾋﾞﾘ辛ソース 大根ときゅうりの華風和え, むらくもｽｰﾌﾟ	725.70	772	25.2	8.6	22.9	2.4	2.8	3.9	372 372	0.71 0.71	14 14	3.3	95	0.44 0.44	280	3.7
19 月	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 豚ｷﾑﾁ丼, 大根のゆかり和え, 春雨ｽｰﾌﾟ	814.43	720	14.7	11.2	14.0	4.2	2.1	4.1	299 299	0.57 0.57	30 30	5.6	93	0.53 0.53	323	4.0
20 火	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, ﾘﾅｺｰﾝﾋﾞﾗﾌ, ﾋﾞｼﾞｷのｻﾗﾀﾞ, 米粉のﾎｰｸﾋｰﾝｽﾞ	811.65	830	16.8	16.3	13.9	8.5	3.4	4.5	351 351	0.56 0.56	33 33	11.0	146	0.64 0.64	325	4.2
21 水	牛乳, ﾐｿﾗｰﾒﾝ, 大学芋, わかめｻﾗﾀﾞ	847.22	765	12.1	13.4	10.9	10.2	2.8	4.0	261 261	0.73 0.73	44 44	10.2	101	0.38 0.38	335	2.5
22 木	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 麦入りごはん, 八宝菜, 中華和え, 果物（ﾃｺﾎﾝ1/4）	639.76	690	14.2	10.1	13.1	3.5	2.1	2.7	341 341	0.51 0.51	46 46	5.2	90	0.55 0.55	318	3.6
23 金	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 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	259 259	0.62 0.62	28 28	6.1	122	0.45 0.45	352	3.5
26 月	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, 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	437 437	0.56 0.56	36 36	4.9	155	0.54 0.54	437	4.0
27 火	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, ごはん, しそひじきのふりかけ, 白身魚の磯マヨネーズ焼き 野菜のごまｻﾗﾀﾞ, 白菜ｽｰﾌﾟ	717.06	761	20.3	10.6	8.6	14.8	2.6	4.2	266 266	0.54 0.54	26 26	6.3	124	0.36 0.36	354	3.1
29 木	ｼｮｱ（ﾌﾚｰﾝ）, ﾊﾔｼﾗｲｽ, 元気ｻﾗﾀﾞ, 果物（ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ）	595.35	746	15.4	9.8	10.2	8.1	2.0	3.2	198 198	0.49 0.49	46 46	6.8	87	0.54 0.54	271	3.5
30 金	牛乳（ｽｸﾐﾝ）, ﾏｰﾘｯｸﾄｰｽﾄ, ﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ 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	366 366	0.56 0.56	54 54	8.8	94	0.41 0.41	307	3.1