

[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 カルシウム mg			亜鉛 mg
															ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg				
9	金	牛乳, ビビンバ, わかめスープ, 町田産ゆずゼリー	723.63	745	12.7	11.4	12.6	5.0	2.2	3.2	338	0.52	22	6.0	96	0.47	0.47	291	3.6		
13	火	牛乳, 五目チャーハン, 担々スープ, シキヤ木村「トサラダ」	777.97	751	13.1	14.7	11.7	6.1	3.2	3.8	382	0.53	29	8.0	128	0.61	0.61	338	3.9		
14	水	牛乳, 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	661.14	803	16.0	19.6	17.5	10.5	4.2	3.4	364	0.78	28	10.6	137	0.62	0.62	365	4.5		
15	木	牛乳, 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	615.06	753	19.0	12.5	17.1	4.4	3.4	3.1	336	0.61	32	7.3	119	0.41	0.41	502	4.4		
16	金	牛乳, 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	719.49	763	23.9	8.8	18.9	2.4	2.7	3.5	360	0.67	13	3.3	94	0.40	0.40	280	3.6		
19	月	牛乳, 豚キムチ丼, 大根のゆかり和え, 春雨スープ	783.24	761	16.0	11.7	15.0	4.3	2.0	3.7	291	0.59	29	5.4	95	0.59	0.59	321	4.2		
20	火	牛乳, 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	817.01	844	17.1	16.5	14.1	8.5	3.4	3.7	342	0.56	33	10.9	146	0.65	0.65	324	4.3		
21	水	牛乳, みそラーメン, 大学芋, わかめサラダ	833.00	753	11.0	13.2	10.0	10.3	2.6	3.6	254	0.72	41	10.2	98	0.33	0.33	332	2.2		
22	木	牛乳, 麦入りごはん, 八宝菜, 中華和え, 果物(美生柑)	678.85	752	15.9	10.8	15.4	3.8	2.5	2.6	401	0.57	52	5.2	94	0.53	0.53	325	4.0		
23	金	牛乳, ごはん, 鮭の塩焼き, おかか和え, 豚汁	719.39	743	23.4	13.9	12.1	6.8	3.1	2.3	261	0.61	27	6.1	124	0.43	0.43	349	3.7		
26	月	牛乳, 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)	704.72	745	12.0	18.5	11.0	8.6	3.9	3.4	408	0.56	37	4.9	153	0.54	0.54	433	4.2		
27	火	牛乳, ごはん, しそひじきのぶりかけ, 白身魚の磯マヨネーズ焼き 野菜のごまサラダ, 白菜スープ	705.12	752	20.0	10.2	9.5	13.0	2.6	3.7	268	0.56	23	6.0	123	0.30	0.30	344	3.0		
29	木	ジョア(ブレーン), ハヤシライス, 元気サラダ, 果物(美生柑)	648.00	798	14.8	10.9	9.7	8.3	2.0	3.2	192	0.49	59	6.9	92	0.57	0.57	275	3.6		
30	金	牛乳, 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)	738.78	788	13.7	15.0	21.7	9.8	2.8	3.5	416	0.60	58	9.3	103	0.44	0.44	316	3.2		