

[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, 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		96	0.47	291	3.6
13	火	牛乳, 五目チャーハン, 担々スープ, シキリ汁	777.97	751	13.1	14.7	11.7	6.1	3.2	3.8	338	0.53	29		128	0.61	338	3.9
14	水	牛乳, 胚芽パン, スパニッシュオムレツ, 青のりビーンズ 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	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	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	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	321	4.2
20	火	牛乳, ツナコーンピラフ, ひじきのサラダ, 米粉のポークビーンズ	817.01	844	17.1	16.5	14.1	8.5	3.4	3.7	342	0.56	33	10.9	146	0.65	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	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	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	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	433	4.2
27	火	牛乳, 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	344	3.0
29	木	ジョア(プレーン), 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	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	316	3.2