

[月間栄養価一覧表]

2026年 5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	1日/1食 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
1	金	牛乳, ターメリックライス・杓臼ソスかけ, マセドアンサラダ 果物(柑橘類)	709.69	800	15.7	9.9	16.8	6.3	1.3	2.8	377	0.52	34	6.5	84	0.36	331	3.1
7	木	牛乳, 麦入りごはん, 韓国風肉じゃが, いかの松笠焼き, ナムル	725.16	775	23.1	13.5	13.1	5.7	3.2	3.0	310	0.51	41	11.4	137	0.53	380	4.6
8	金	牛乳, きのこの和風スパゲッティ, レンズ豆入り野菜スープ 小松菜ケーキ, うずら卵のしょうゆ煮	745.42	750	13.3	16.9	18.0	3.7	4.0	3.9	545	0.67	32	10.4	111	0.52	359	3.5
11	月	牛乳, ビビンバ, ワンタン入り担々スープ, 果物(柑橘類)	768.78	762	11.9	16.4	11.5	9.2	3.3	3.2	300	0.56	39	5.1	129	0.48	398	4.1
12	火	牛乳, 切り干し大根ごはん, ほっけの塩焼き, ごま和え, 呉汁	746.40	744	19.5	17.5	12.0	8.2	3.5	3.7	331	0.60	24	8.8	154	0.40	370	4.1
13	水	牛乳, 粉チーズ入りひよこ豆カレー, キャベツときゅうりのサラダ 果物(柑橘類)	714.28	816	13.9	12.0	14.2	7.7	2.4	2.9	327	0.46	51	9.2	106	0.36	363	3.6
15	金	牛乳(効効), ウインナーとコーンのピラフ, パリパリサラダ 米粉のポークビーンズ	690.23	776	12.9	14.5	13.4	8.9	2.8	3.8	267	0.53	40	11.3	117	0.57	303	3.8
18	月	牛乳, ごはん, 魚のマヨネーズ焼き, 肉野菜炒め, 沢煮椀	770.58	779	23.5	9.1	14.0	14.6	1.7	2.7	341	0.59	21	3.9	88	0.52	279	3.6
19	火	牛乳, じゃこチャーハン, じゃが芋と野菜の中華炒め, 春雨スープ	780.47	809	18.0	10.6	12.4	4.5	2.1	3.7	417	0.49	44	10.6	110	0.38	361	3.4
20	水	牛乳, はちみつレモントースト, トマトシチュー 青大豆とひじきのサラダ	635.92	835	13.7	14.4	24.8	10.8	2.4	3.9	338	0.61	36	12.0	102	0.59	339	3.0
21	木	牛乳, 麦入りごはん, カレー麻婆豆腐, わかめサラダ 果物(柑橘類)	723.26	755	9.5	21.5	10.4	10.5	4.8	3.5	246	0.52	25	6.5	178	0.50	441	4.1
22	金	牛乳, ごはん, チキンカツ, シャキシャキ梅サラダ ごま豆乳みそ汁	731.82	931	20.5	16.5	15.9	7.5	3.6	3.1	305	0.50	19	5.4	128	0.38	382	3.7
28	木	牛乳, 菜めし, 筑前煮, 甘酢和え, 果物(柑橘類)	700.45	722	16.3	10.8	13.2	1.8	2.3	3.5	317	0.53	53	11.1	103	0.35	313	3.4
29	金	牛乳, ごはん, さばのごまみそ焼き, 野菜の昆布和え 豆腐入りかき玉スープ	695.59	765	22.3	11.4	17.7	2.8	3.6	2.9	242	0.65	19	4.0	121	0.38	353	3.7