

5月

学校給食栄養月報

通常食【町忠】

町田忠生小山エリア中学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	β-カロテン 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
1	木	山菜ご飯 牛乳 ホキの新茶揚げ しそ風味磯香和え すりごまのみそ汁	774	31.2	23.4	100.5	1744	1229	402	131	3.6	3.5	353	0.34	0.62	29	9.3	4.4
2	金	いろいろなお豆とお米のピラフ 牛乳 リヨネーズポテト ミネストローネ 美生柑	777	22.9	20.3	114.7	1567	1464	316	119	2.9	3.9	272	0.63	0.51	82	15.2	4.0
7	水	ぶどうパン 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ 米粉のポターージュ	871	34.0	37.1	98.8	1614	1320	396	96	2.4	3.9	322	0.46	0.76	44	8.3	4.2
8	木	わかめ入りグリーンピースご飯 牛乳 初鰹のごまみそがらめ 即席漬け 端午の節句汁	721	31.8	17.3	104.9	1347	1044	307	106	2.9	3.2	254	0.34	0.51	30	4.0	4.0
9	金	ご飯 牛乳 塩肉じゃが 大豆のみそがらめ からし和え	788	23.8	22.2	111.1	850	1287	351	124	3.1	3.9	291	0.48	0.48	42	15.2	2.6
12	月	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 お好みポテト フルーツ白玉ポンチ	836	23.8	29.8	107.9	1855	1300	307	98	2.9	2.1	195	0.40	0.65	54	16.4	4.7
13	火	バターライス 牛乳 ひよこ豆カレー炒め コーンフレークサラダ にんにくスープ	816	26.9	22.9	115.0	1349	1208	316	117	2.8	4.9	243	0.58	0.57	39	13.7	3.5
14	水	中華風混ぜご飯 牛乳 ツナ入り厚焼きたまご 野菜とじゃこのサラダ じゃがいものすり流し汁	790	29.9	26.2	100.4	1426	1156	377	115	3.2	4.1	439	0.41	0.67	36	8.2	3.7
15	木	彩りひじきご飯 牛乳 生揚げの肉みそだれ 切干し大根のごま酢和え 沢煮椀	808	32.8	29.6	94.9	1913	1410	610	179	4.7	4.8	365	0.46	0.54	15	8.4	4.6
16	金	きびご飯 牛乳 タットリタン ナムル 柑橘（はるか）	766	24.4	19.9	111.3	875	1215	368	114	3.4	3.7	387	0.40	0.50	46	12.1	2.1
19	月	ご飯 牛乳 さばの柚庵焼き 6品目サラダ にら入りかきたま汁	782	32.8	23.4	104.7	1520	1026	287	96	2.4	3.4	312	0.39	0.71	27	3.5	3.3
20	火	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ 美生柑	784	26.4	24.8	108.0	1206	956	277	88	2.1	4.0	221	0.52	0.56	49	3.9	3.1
21	水	きなご揚げパン 牛乳 うずら卵のターメリック煮 青大豆とわかめのマリネ ABCマカロニ入りトマトスープ	762	31.6	34.4	82.3	1628	1091	395	110	3.5	3.6	413	0.33	0.67	35	9.5	4.2
22	木	キムたくご飯 牛乳 焼きししゃも 春雨サラダ ワンタンスープ	768	27.7	23.5	105.2	1725	942	426	101	2.3	4.0	322	0.48	0.57	24	3.5	4.3
23	金	カレーピラフ 牛乳 マセドアンサラダ コーンポターージュ	855	24.5	30.7	112.3	1395	1240	375	109	2.3	4.2	374	0.49	0.64	36	10.1	3.5
26	月	ご飯 牛乳 千草焼き 五目炒め 豆腐とわかめの味噌汁 ふりかけ	771	29.2	23.0	105.0	1565	955	348	110	3.3	4.1	399	0.41	0.70	23	6.5	3.8
27	火	豚すき丼 牛乳 おかか和え 呉汁	811	28.2	23.4	114.8	1416	1162	393	121	3.7	4.5	309	0.70	0.58	34	7.7	3.4
28	水	スパゲティツナトマトソース 牛乳 キャベツのハニーサラダ チョコチップ入り抹茶ケーキ	892	30.4	27.8	122.3	1265	1317	377	116	2.4	3.2	403	0.44	0.58	37	11.5	3.2
29	木	ゆかりご飯 牛乳 あじフライ キャベツのまち柚子和え 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	829	30.3	19.9	124.0	1355	1294	347	125	3.6	3.6	273	0.49	0.57	38	6.8	3.4
30	金	麦ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 ニラもやし炒め 美生柑	764	30.7	22.1	105.0	1262	950	319	84	2.8	3.6	445	0.36	0.61	44	4.7	3.2