

5月

## 学校給食栄養月報

通常食【鶴川】

鶴川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 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	ゆかりごはん 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	823	29.4	19.5	124.1	1369	1296	353	125	3.6	3.6	281	0.46	0.57	40	7.0	3.4
2	金	中華風混ぜごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜とじゃこのサラダ 端午の節句汁	768	28.1	24.0	102.8	1487	940	342	92	2.2	3.4	514	0.34	0.65	26	5.2	3.8
7	水	山菜ごはん 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	769	31.5	24.2	98.9	1415	1089	389	126	3.1	3.3	382	0.30	0.58	25	7.9	3.5
8	木	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	696	18.8	15.9	109.4	1243	1281	290	98	2.4	3.6	243	0.51	0.46	64	13.0	3.2
9	金	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	796	31.3	34.8	87.4	1436	1190	381	87	1.8	3.6	319	0.40	0.70	37	7.1	3.7
12	月	麦ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 ニラもやし炒め 美生柑	758	30.1	22.0	104.5	1186	924	316	83	2.8	3.6	429	0.35	0.59	39	4.4	3.0
13	火	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	796	24.6	30.3	97.9	1410	1169	307	89	3.1	2.4	279	0.36	0.70	44	14.2	3.7
15	木	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	805	26.4	22.4	113.6	1213	1163	313	115	2.6	4.8	243	0.57	0.55	36	13.3	3.1
16	金	ご飯 牛乳 塩肉じゃが 大豆のみそがらめ からし和え	786	23.7	22.2	110.6	838	1277	347	124	3.0	3.9	281	0.47	0.48	41	15.2	2.5
19	月	彩りひじきごはん 牛乳 生揚げの肉みそだれ 五目和え 沢煮椀	773	32.1	29.3	89.9	1561	1224	548	160	4.2	4.5	361	0.46	0.52	23	6.7	3.8
20	火	きびご飯 牛乳 タットリタン ナムル 柑橘（はるか）	761	24.3	19.9	111.0	835	1205	365	112	3.3	3.7	377	0.40	0.49	46	11.8	2.0
21	水	藤の花ご飯 牛乳 さばの袖庵焼き 6品目サラダ にら入りかきたま汁	756	32.7	21.8	102.5	1021	1023	286	98	2.3	3.4	312	0.41	0.71	26	3.8	2.6
22	木	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 美生柑	829	29.0	27.6	109.6	1332	1025	282	95	2.3	4.2	227	0.55	0.59	52	4.2	3.3
23	金	きなご揚げパン 牛乳 青大豆とわかめのマリネ イタリアンスープ	717	28.9	30.0	84.7	1368	959	392	106	2.7	3.1	307	0.30	0.63	26	7.6	3.3
26	月	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	760	27.6	23.5	103.3	1339	928	425	100	2.3	4.0	322	0.48	0.57	21	3.4	3.3
27	火	ご飯 牛乳 千草焼き風あんかけ 切干し大根のごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 ふりかけ	759	27.8	21.5	106.1	1458	1073	400	120	3.6	4.1	360	0.36	0.70	14	7.2	3.5
28	水	カレーピラフ 牛乳 マセドアンサラダ コーンシチュー	869	24.5	31.3	114.4	1403	1216	372	108	2.6	4.2	366	0.48	0.63	35	9.8	3.5
29	木	豚すき丼 牛乳 おかか和え 呉汁	812	29.2	26.3	107.2	1344	1193	396	122	3.5	4.5	294	0.76	0.59	31	7.8	3.3
30	金	スパゲティツナトマトソース 牛乳 カリカリ大豆 チョコチップ入り抹茶ケーキ	827	33.4	24.3	111.0	1138	1292	386	133	3.0	3.5	308	0.41	0.55	16	10.1	2.9