

6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	フィソール活性当量 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
2	月	ご飯 牛乳 キムチ豆腐 ちくわのカレー揚げ 美生柑	795	25.8	26.7	107.0	820	695	269	66	1.2	2.9	206	0.33	0.43	34	2.7	2.0
3	火	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き からし和え 豚汁	747	31.2	22.5	98.1	1275	1070	331	108	3.0	4.1	310	0.41	0.56	28	6.3	3.1
4	水	ガーリックトースト 牛乳 クリームシチュー カリカリ大豆のサラダ	756	24.9	37.4	77.4	1474	1170	357	89	1.8	2.8	344	0.38	0.59	39	10.5	3.9
5	木	ハヤシライス 牛乳 シャキシャキポテトサラダ ジューシーフルーツ	775	21.7	21.1	117.9	953	1131	274	90	2.1	3.7	335	0.67	0.49	41	8.0	2.3
6	金	麦ご飯 牛乳 油麴入り肉じゃが 焼きししゃも（2本） ごま和え	727	25.9	17.6	107.0	822	1248	457	116	3.2	4.0	359	0.49	0.57	40	12.3	2.0
9	月	キーマカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 小玉すいか	780	26.2	23.0	109.4	894	1249	321	124	3.0	4.4	384	0.59	0.53	33	8.0	2.2
10	火	ご飯 牛乳 厚揚げの回鍋肉風 中華和え 美生柑	782	26.6	26.9	102.8	874	1008	546	129	4.5	4.0	311	0.41	0.49	46	5.6	2.1
11	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 ホキのバーベキューソース コーンポテト ビーフンスープ	766	29.7	25.4	105.3	1495	1333	345	93	2.4	2.7	227	0.43	0.66	28	11.3	3.8
12	木	ぜんまいごはん 牛乳 ますのレモン塩麹焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁	755	35.1	21.1	101.5	1294	1104	343	120	2.7	3.6	234	0.54	0.57	26	4.2	4.2
13	金	キムチチャーハン 牛乳 青梗菜とたまごのスープ フルーツヨーグルト	730	22.8	17.4	114.2	1502	888	336	80	2.0	3.4	386	0.44	0.59	13	2.9	3.8
16	月	ご飯 牛乳 さばのピリ辛ソース ナムル 五目スープ	761	27.4	20.3	109.7	1349	962	321	93	2.8	3.3	357	0.41	0.66	33	3.9	3.5
17	火	パセリライス 牛乳 チリビーンズ ツナサラダ 河内晩柑	790	26.9	21.6	112.3	1243	1420	338	133	3.1	4.2	221	0.53	0.52	61	12.6	3.1
18	水	枝豆とわかめのごはん 牛乳 ねぎとしらすのたまご焼き おかか和え 豆乳みそ汁	747	31.0	21.4	100.8	1146	1066	373	120	4.1	4.1	382	0.47	0.68	27	7.4	3.5
19	木	ソース焼きそば 牛乳 みそポテト あじさいゼリーポンチ	726	17.0	21.2	108.4	1763	1073	416	77	13.0	1.6	195	0.28	0.58	148	13.6	4.5
20	金	ご飯 牛乳 西湖豆腐 バンサンズー ジューシーフルーツ	731	25.7	18.5	110.7	828	903	282	81	1.8	3.7	315	0.48	0.50	31	3.9	2.0
23	月	ご飯 牛乳 八宝菜 大根ときゅうりの華風漬け カミカミ佃煮	739	27.8	18.8	108.1	1378	1090	358	112	2.9	4.1	351	0.48	0.58	32	5.2	3.5
24	火	麦ご飯 牛乳 さばのカレー焼き 磯香和え けんちん汁	729	29.5	20.7	99.1	934	1100	303	107	3.3	3.6	254	0.42	0.67	26	7.6	2.3
25	水	スパゲッティミートソース 牛乳 わかめサラダ オレンジマーマレードケーキ	794	28.9	24.2	107.7	1412	1238	365	124	2.6	3.6	262	0.54	0.56	23	9.4	3.5
26	木	ごはん 牛乳 ますフライ 柚子ドレッシングサラダ ひよこ豆のたまごスープ	863	32.6	26.3	117.0	1168	1116	323	113	2.1	3.7	272	0.50	0.60	30	6.1	3.1
27	金	ごはん 牛乳 グリルチキンのガーリックハニーソースかけ 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮 ひじきふりかけ	844	33.4	27.5	110.0	1816	1165	375	127	4.4	4.5	204	0.43	0.56	30	6.7	4.5
30	月	ご飯 牛乳 ほっけのみそマヨネーズ焼き 野菜炒め 白玉入り田舎汁	748	29.1	19.1	109.2	899	1041	324	98	2.1	3.8	311	0.34	0.54	35	4.1	2.1