

6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	食塩当量 g
3	火	中華丼 牛乳 バンサンスー わかめスープ	736	27.6	17.8	109.4	1376	1038	335	110	2.3	4.1	512	0.40	0.59	24	4.8	3.5
4	水	ごはん 牛乳 厚揚げの回鍋肉風 沢煮椀 美生柑	750	26.9	23.8	101.9	951	1059	537	136	4.2	3.9	302	0.44	0.45	43	5.7	2.4
5	木	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも（2本） 肉じゃが ごま和え	716	26.0	16.8	106.0	821	1255	457	115	3.2	4.0	359	0.49	0.57	37	12.0	2.0
6	金	黒砂糖コッペパン 牛乳 魚のバーベキューソース ごま粉ふきいも ビーフンスープ	725	29.4	26.4	91.9	1412	1303	345	93	2.5	2.7	196	0.55	0.59	28	10.5	3.5
9	月	スパイシーピラフ 牛乳 うずらのしょうゆ煮 青大豆とわかめのマリネ コーンチャウダー	736	21.5	21.2	106.2	1561	1123	312	105	3.5	3.7	380	0.39	0.55	45	10.2	4.0
10	火	色とり鶏丼 牛乳 シャキシャキポテトサラダ にら玉スープ	859	30.9	30.5	108.6	1324	1111	283	90	2.6	4.0	320	0.33	0.59	35	6.8	3.3
11	水	パセリライス 牛乳 チリビーンズ ツナと野菜のソテー 美生柑	767	26.4	20.7	110.0	1130	1399	339	130	3.2	4.0	198	0.52	0.52	62	13.0	2.6
12	木	麦ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース 磯香和え 豆乳みそ汁	795	35.0	24.1	101.5	1054	1200	311	119	4.2	4.0	254	0.58	0.71	24	7.2	2.5
13	金	ソース焼きそば 牛乳 みそポテト あじさいゼリーポンチ	781	21.2	26.2	104.0	1499	1097	356	77	7.4	2.0	244	0.46	0.65	86	16.9	3.8
16	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 チキングリルガーリックハニースソースかけ 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	841	32.6	27.1	110.8	1896	1155	386	119	4.1	4.5	276	0.46	0.56	31	7.1	4.8
17	火	キーマカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 果物（小玉すいか）	770	26.4	22.4	108.8	878	1240	320	124	3.1	4.4	341	0.58	0.54	36	8.0	2.1
18	水	ごはん 牛乳 キムチ豆腐 ちくわの磯辺揚げ メロン	813	32.0	22.5	114.9	1126	805	278	80	1.5	3.2	204	0.46	0.48	34	2.5	2.7
19	木	ご飯 牛乳 ホキのみそマヨネーズ焼き 肉野菜炒め ひじき入り卵スープ	718	31.1	19.9	98.6	1071	1085	332	94	2.5	3.3	360	0.32	0.64	35	4.0	2.7
20	金	ガーリックトースト 牛乳 野菜のツナ和え クリームシチュー	740	25.0	37.0	74.9	1003	1130	390	86	2.3	2.6	311	0.38	0.59	48	9.5	2.5
23	月	枝豆とわかめのごはん 牛乳 しらす入り卵焼き おかか和え けんちん汁	729	27.4	21.8	99.7	967	1019	375	110	3.4	3.8	382	0.30	0.66	31	8.4	3.2
24	火	ピピンバ 牛乳 青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	747	25.3	22.9	104.6	1264	950	372	103	2.4	4.0	297	0.44	0.56	16	4.5	3.1
25	水	ごはん 牛乳 たらちのチリソースかけ 中華和え 中華スープ	742	26.7	22.7	102.7	1132	1013	320	89	2.1	3.1	346	0.36	0.56	25	3.9	2.9
26	木	親子丼 牛乳 大豆の粉ふきいも ゆかり和え	723	26.8	19.2	102.1	926	1148	355	124	3.1	4.0	280	0.35	0.62	34	11.6	2.2
27	金	スパゲッティミートソース 牛乳 きゅうりの華風漬け オレンジパンケーキ	821	28.4	23.5	117.6	1078	1128	346	119	2.7	3.5	206	0.53	0.52	25	9.3	2.6
30	月	ごはん 牛乳 ますのカツレツ・オーロラソースかけ ゆずドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ	799	29.2	23.9	112.1	1164	1086	328	108	2.0	3.2	238	0.49	0.54	37	5.2	2.8