

7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	ビタミンA 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	火	ナシゴレン 牛乳 ガドガド ソトアヤム 美生柑	713	26.9	20.1	100.1	1110	1175	389	127	3.8	3.9	400	0.39	0.53	56	8.2	2.8
2	水	きなこクリームトースト 牛乳 ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ	757	28.7	30.2	88.5	1217	1453	360	134	3.4	3.6	395	0.62	0.58	31	13.9	3.2
3	木	七夕ちらし 牛乳 笹かまぼこの天ぷら 星空おすまし バレンシアオレンジ	733	23.6	18.9	111.6	1507	823	338	89	1.9	2.9	257	0.25	0.43	33	4.1	3.8
4	金	イエローライス 牛乳 ベリベリチキン コーンフレークのサラダ ポットジェコ	765	27.5	23.8	103.6	1006	1064	299	94	2.4	4.1	270	0.35	0.49	34	5.9	2.4
7	月	ごはん 牛乳 町田産なす入りマーボー ししゃもの南部焼き 大根ときゅうりのピリ辛漬け	796	31.0	27.2	102.0	1118	1042	472	115	2.7	4.3	266	0.33	0.56	19	4.9	2.9
8	火	チンジャオロース丼 牛乳 青のりポテト 海藻サラダ	824	21.7	25.8	118.3	1063	1389	308	113	2.5	3.9	353	0.62	0.48	38	7.7	2.6
9	水	まち☆ベジカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 小玉すいか	915	19.1	39.4	113.8	1008	1143	288	94	2.5	3.1	391	0.34	0.46	50	8.3	2.7
10	木	ジャージャー麺 牛乳 ゆでとうもろこし ゼリー白玉ポンチ	724	25.6	21.1	103.6	1233	905	282	85	2.0	3.5	86	0.56	0.73	12	10.2	3.1
11	金	きびごはん 牛乳 さばの香味ソースがけ 浅漬け 町田産揚げなすのみそ汁	750	31.3	23.0	98.2	1186	1065	327	118	2.9	3.6	253	0.41	0.63	33	5.6	3.1
14	月	豚キムチ丼 牛乳 じゃがいもの甘辛だれ 青大豆とわかめのサラダ	797	21.2	27.8	104.5	1072	1174	314	109	2.8	3.4	105	0.49	0.49	49	12.4	2.6
15	火	チキンライス 牛乳 お豆のチャウダー フレンチサラダ～玉ねぎドレッシング～	744	23.3	24.7	98.8	1210	1211	340	93	2.5	3.7	298	0.52	0.57	49	10.5	3.1
16	水	ゆかりごはん 牛乳 さけの竜田揚げ 野菜と油揚げのごま酢和え かきたま汁	792	32.3	26.1	102.2	1051	937	342	103	2.3	3.1	238	0.32	0.61	25	3.2	2.6
17	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナ入り卵焼き シャキシャキ梅サラダ	763	26.7	21.6	107.0	1118	1264	315	98	3.4	3.8	418	0.50	0.69	37	11.4	2.7
18	金	ごはん 牛乳 カレーコロッケ ボイルキャベツ わかめスープ	817	22.4	27.5	112.7	925	1033	297	97	2.6	3.5	243	0.48	0.50	42	9.7	2.2