

7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	火	ターメリックライスのクリームソースかけ牛乳 キャロットサラダ 果物 (小玉すいか)	820	22.4	24.4	121.8	848	959	338	87	1.6	3.2	326	0.35	0.52	34	4.3	2.3
2	水	麦ご飯 発酵乳 肉じゃが ツナ入り卵焼き シャキシャキ梅サラダ	701	24.7	13.7	110.4	1047	1137	770	92	3.4	3.0	346	0.44	0.51	37	12.2	2.5
3	木	ナシゴレン 牛乳 ガドガド ソトアヤム 美生柑	702	26.2	22.5	92.2	1251	1066	379	122	3.2	3.7	390	0.41	0.52	57	5.9	3.2
4	金	きなごクリームトースト 牛乳 チキンビーンズ ひじきとコーンのサラダ	790	29.4	36.2	82.6	1219	1438	369	139	3.1	3.4	418	0.38	0.57	33	14.1	3.3
7	月	七夕寿司 牛乳 ちくわのかば焼き風 星空のすまし汁 パレンシアオレンジ	787	26.0	21.0	117.8	1555	821	348	106	2.0	3.1	250	0.30	0.44	50	4.1	3.9
8	火	イエローライス 牛乳 ベリベリチキン カリカリ大豆のサラダ ポットジェコ	787	29.2	23.2	107.5	959	1118	305	106	2.4	4.3	265	0.36	0.50	32	7.2	2.3
9	水	ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 ししゃものから揚げ 大根のピリ辛漬け	777	27.1	25.4	105.9	975	973	347	89	1.9	3.6	246	0.31	0.50	20	4.4	2.4
10	木	ゆかりごはん 牛乳 鮭のザンギ わかめ入りナムル かきたま汁	793	32.5	25.5	103.2	1179	944	309	100	2.1	3.0	248	0.33	0.63	22	3.0	2.9
11	金	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	796	19.2	21.3	124.6	1007	1109	288	94	2.3	3.1	388	0.33	0.45	50	7.6	2.7
14	月	ジャージャー麺 牛乳 じゃこと大豆のごまがらめ ゼリー入り白玉ボンチ	756	29.3	21.6	106.9	1226	996	325	98	2.5	3.5	93	0.50	0.72	8	11.9	3.1
15	火	きびごはん 牛乳 さばの香味照り焼き 浅漬け 夏野菜のみそ汁	728	30.3	20.4	99.0	1106	1135	310	112	2.9	3.5	253	0.40	0.62	38	7.5	2.9
16	水	豚キムチ丼 牛乳 じゃがいもの甘辛だれ 青梗菜とたまごのスープ	848	23.5	28.0	116.4	1421	1178	330	96	2.7	3.5	264	0.48	0.60	41	9.3	3.6
17	木	チキンライス 牛乳 お豆のチャウダー メロン	750	23.6	22.8	106.1	1211	1260	317	98	2.2	3.8	275	0.52	0.56	43	9.4	3.1