

11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	β-カロテン 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
4	火	玄米入りごはん 牛乳 鶏肉の南蛮焼き 五目きんぴら さつまい	768	30.4	23.7	101.1	1149	1159	379	133	3.6	4.4	243	0.47	0.56	24	7.2	2.8
5	水	まっくろの縄文寿司 牛乳 焼きししゃも じゃがいもとさつま揚げの煮物 菊花みかん	730	28.8	15.6	107.3	1396	1391	440	124	2.8	3.5	421	0.35	0.58	49	12.9	3.4
6	木	きなこ揚げパン 牛乳 チキンビーンズ 茎わかめサラダ	842	33.8	37.6	89.0	1517	1460	382	148	3.4	3.8	314	0.43	0.56	33	14.6	3.8
7	金	ココロ根菜ガッパオライス 牛乳 こまつなレモンサラダ カレー風味揚げじゃが	894	29.2	26.9	125.4	1264	1588	317	125	2.7	3.9	213	0.43	0.49	79	7.4	3.1
10	月	秋野菜のカレーライス 牛乳 町田産キャベツの柚子ドレサラダ りんご	749	18.0	19.9	116.7	910	1070	311	90	1.9	3.0	282	0.32	0.42	40	8.1	2.3
11	火	秋の香りごはん 牛乳 ますの竜田揚げ 大根の梅和え 秋の彩りすまし汁	757	31.9	26.6	91.8	1302	1093	307	102	1.6	2.9	239	0.40	0.54	16	3.6	3.3
12	水	焼き豚とねぎのチャーハン 牛乳 わかめの卵焼き きゅうりのピリ辛漬け ビーフンスープ	747	28.6	21.0	105.2	1440	1043	362	98	2.6	4.0	480	0.57	0.72	29	5.0	3.7
13	木	ごまじゃごはん 牛乳 ほっけの香味照り焼き さつまいもとりんごの重ね煮 生揚げと玉ねぎのみそ汁	768	30.4	15.8	119.5	1031	1188	443	132	3.4	4.1	278	0.37	0.53	24	5.2	2.6
14	金	町田産キャベツ入りみそ焼きそば 牛乳 ごまだれポテト 白玉入りこんにゃくゼリーポンチ	774	21.8	27.4	104.2	1067	1249	321	91	3.3	2.4	226	0.46	0.60	52	10.8	2.7
17	月	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれ 町田産キャベツののり和え むらくも汁	733	30.2	20.3	102.6	1094	930	303	93	2.8	3.4	357	0.38	0.68	25	3.1	2.7
18	火	押麦入りごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 さつまいもの蜜がらめ もやしの中華サラダ	861	27.6	20.5	134.9	1199	1151	335	111	2.3	3.4	185	0.47	0.48	32	6.6	3.0
19	水	ミルクコッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 町田産キャベツのレモン和え 豆乳スープ	753	34.5	29.6	85.5	1684	1162	364	108	3.3	4.1	291	0.69	0.68	35	8.6	4.2
20	木	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と大根の旨煮 町田産キャベツと油揚げのごま酢和え りんご	736	26.4	19.9	104.6	1263	1058	412	119	3.4	4.1	457	0.29	0.58	29	7.0	3.0
21	金	パセリライス 牛乳 トマトソースオムレツ 町田産キャベツたっぷりパスタスープ 菊花みかん	730	24.5	21.2	106.3	920	880	317	82	2.3	3.4	373	0.34	0.63	44	3.7	2.2
25	火	ごはん 牛乳 あじの町田産ねぎみそがけ じゃこ入りおひたし わかめ入りかきたま汁	727	34.5	17.1	103.0	1191	1012	335	110	2.6	3.5	360	0.37	0.65	13	3.4	2.9
26	水	きのこのクリームスパゲッティ 牛乳 町田産キャベツのフレンチサラダ みかん	767	25.6	30.2	92.3	843	1119	380	112	2.1	3.1	419	0.48	0.56	54	9.7	2.1
27	木	他人丼 牛乳 いりこの甘辛和え ひじきとツナの和え物	776	31.5	21.2	109.1	989	1088	570	119	3.6	4.5	362	0.46	0.62	12	5.2	2.5
28	金	きび入りご飯 牛乳 さんまのかば焼き 町田産キャベツとわかめの甘酢和え 町田産ねぎ入りけんちん汁	745	20.7	22.6	107.0	1019	892	317	108	2.4	2.9	205	0.24	0.46	35	6.3	2.6