

7年 11月

学校給食栄養月報

中学生通常

通常食【南】

南エリア中学校給食センター

No	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	4	火	きなご揚げパン 牛乳 チキンビーンズ 茎わかめサラダ	811	29.2	35.7	88.8	1286	1379	372	134	3.4	3.4	299	0.43	0.58	39	14.1	3.2
2	5	水	焼き豚と町田産ねぎのチャーハン 牛乳 わかめの卵焼き 大根のピリ辛漬け ビーフンスープ	746	28.6	21.0	104.9	1440	1043	359	98	2.6	4.0	479	0.58	0.75	29	5.3	3.7
3	6	木	玄米入りごはん 牛乳 鶏肉の南蛮焼き きんぴら 町田産ねぎ入りさつま汁	768	30.6	23.5	101.8	1160	1149	391	140	3.8	4.5	254	0.48	0.56	20	6.6	2.8
4	7	金	秋野菜のカレーライス 牛乳 町田産キャベツのゆずドレッシングサラダ 菊花みかん	781	21.4	22.5	114.8	948	1173	311	100	2.4	3.3	395	0.36	0.48	51	9.0	2.3
5	10	月	町田産ねぎ入り他人丼 牛乳 いりこの甘辛和え ひじきとツナの和え物	755	31.1	22.2	102.4	1078	1079	584	115	3.5	4.4	366	0.44	0.65	12	5.0	2.7
6	11	火	ごまじゃごごはん 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 味噌汁	764	30.2	15.7	119.1	931	1180	441	130	3.3	4.1	278	0.37	0.53	24	5.1	2.4
7	12	水	町田産キャベツのみそ焼きそば 牛乳 ごまだれポテト カラフル白玉ポンチ	797	21.9	26.2	112.9	1018	1279	305	94	3.2	2.4	236	0.26	0.60	55	11.9	2.6
8	13	木	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 町田産キャベツの甘酢和え けんちん汁	840	25.7	29.2	111.5	987	954	336	113	2.8	3.4	168	0.25	0.53	38	7.1	2.5
9	14	金	パセリライス 牛乳 トマトソースオムレツ 町田産キャベツのバスタースープ 柿	746	24.5	20.9	110.2	845	900	312	80	2.3	3.5	392	0.33	0.62	58	4.5	2.2
10	17	月	ミルクパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 豆乳スープ	764	33.7	29.5	88.8	1469	1138	333	99	2.7	4.4	258	0.80	0.64	23	9.1	3.8
11	18	火	ご飯 牛乳 あじの町田産ねぎ味噌かけ じゃこ入りおひたし 町田産ねぎ入りかきたま汁	729	35.9	16.2	104.4	1123	1059	352	113	2.9	3.8	426	0.37	0.69	14	3.8	2.6
12	19	水	まっくろの縄文寿司 牛乳 焼きししゃも（2本） じゃがいもとさつま揚げの煮物 菊花みかん	731	27.3	16.2	108.4	1306	1377	442	123	2.6	3.4	436	0.36	0.59	49	12.9	3.2
13	20	木	コロコロ根菜ガッパオライス 牛乳 こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	897	28.9	29.5	120.2	1265	1629	330	126	2.7	3.9	225	0.44	0.50	79	8.2	3.1
14	21	金	秋の香りごはん 牛乳 ますの竜田揚げ 大根の梅和え すまし汁	761	31.9	26.7	93.1	1272	1110	304	97	1.6	2.9	278	0.41	0.54	16	3.8	3.1
15	25	火	ごはん 牛乳 さばの味噌だれ 町田産キャベツののりごま和え むらくも汁	746	30.5	21.5	102.5	1042	932	333	102	2.8	3.5	338	0.39	0.69	26	3.4	2.6
16	26	水	菜めし 牛乳 鶏肉と大根の煮物 野菜と油揚げのごま酢和え みかん	753	26.9	19.4	109.7	1320	1140	424	127	3.3	4.2	427	0.36	0.53	46	6.8	3.3
17	27	木	きのこクリームスパゲッティ 牛乳 ベーコンチーズブレッド りんご	769	29.1	22.0	107.9	1272	1063	417	116	2.4	3.9	358	0.46	0.64	16	9.3	3.1
18	28	金	麦ごはん 牛乳 町田産ねぎ入り豆腐のチリソース煮 ふかしいも もやし中華サラダ	799	27.0	15.4	131.1	1196	1150	338	113	2.4	3.5	181	0.45	0.48	33	6.7	3.0