

11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	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	まっくうの縄文寿司 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	732	27.3	16.2	108.5	1306	1381	442	123	2.6	3.4	439	0.36	0.59	49	12.9	3.2
5	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれ 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	1005	968	335	102	2.9	3.5	338	0.40	0.69	28	3.4	2.5
6	木	コロコロ根菜ガッパオライス 牛乳 人参と小松菜のレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	938	29.4	30.3	127.9	1265	1638	330	128	2.8	4.0	225	0.45	0.50	79	8.2	3.1
7	金	玄米入りごはん 牛乳 鶏肉の南蛮焼き きんぴら 町田産さつまいものさつま汁	767	30.5	23.5	101.6	1069	1142	390	139	3.7	4.5	254	0.48	0.55	20	6.6	2.6
10	月	きなご揚げパン 牛乳 チキンビーンズ 茎わかめサラダ	798	28.4	35.1	88.2	1286	1349	368	128	3.3	3.3	299	0.42	0.57	39	13.6	3.2
11	火	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 柿	796	20.3	20.7	124.1	941	1135	304	99	2.5	3.2	369	0.33	0.46	62	8.9	2.3
12	水	ごはん 牛乳 ツナコロケ シャキシャキ町田産ボイルキャベツ 町田産ねぎ入りわかめスープ	761	19.4	23.2	111.3	920	1017	290	95	1.6	2.6	252	0.33	0.40	47	9.5	2.4
13	木	パセリライス 牛乳 トマトソースオムレツ 町田産キャベツのパスタスープ 菊花みかん	731	23.6	19.9	109.7	831	884	310	81	2.1	3.3	395	0.36	0.58	43	4.2	2.2
14	金	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 みかん	788	29.4	22.1	112.5	969	1139	433	122	2.6	4.0	424	0.53	0.66	40	9.4	2.4
17	月	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	843	25.7	29.2	112.2	990	984	339	115	2.8	3.4	240	0.26	0.53	38	7.4	2.5
18	火	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	785	31.2	21.8	110.2	878	1138	587	117	3.7	4.5	314	0.49	0.64	15	5.0	2.2
19	水	ごまじゃこごはん 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 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
20	木	焼き豚と町田産ねぎのチャーハン 牛乳 わかめのたまご焼き 大根のピリ辛漬け ビーフンスープ	749	28.7	21.0	105.5	1441	1098	364	99	2.7	4.0	480	0.59	0.75	32	5.5	3.7
21	金	ミルクパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 豆乳スープ	768	33.9	28.6	91.7	1467	1183	342	105	3.1	4.2	315	0.76	0.69	25	10.0	3.8
25	火	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	796	21.9	26.0	113.2	1017	1270	302	95	3.1	2.3	236	0.27	0.59	51	11.8	2.6
26	水	ごはん 牛乳 あじの町田産ねぎみそかけ じゃこ入りおひたし わかめのかきたま汁	725	35.3	15.9	104.2	1292	1107	357	113	3.0	3.7	426	0.37	0.68	17	3.6	3.1
27	木	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	818	28.5	16.0	133.1	1148	1217	342	116	2.5	3.5	206	0.49	0.51	35	7.1	2.9
28	金	あきのかおりごはん 牛乳 ますの竜田揚げ 大根の梅和え すまし汁	758	32.3	26.9	91.9	1201	1099	304	99	1.6	2.9	276	0.42	0.54	16	3.7	3.0