

6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	1人1日 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	月	スパゲッティミートソース 牛乳 町田産キャベツの瀬戸内レモン和え ブルーベリーヨーグルトケーキ	806	28.4	23.9	112.0	1151	1168	364	114	2.7	3.4	290	0.52	0.57	29	9.6	2.9
2	火	テジブルコギ丼 牛乳 チョレギ風サラダ 青のりポテト	839	23.4	24.9	122.8	1132	1421	316	120	2.4	3.8	270	0.69	0.55	43	8.3	2.7
3	水	ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース キャベツともやしのゆかり和え むらくも汁	728	30.7	20.5	100.2	1189	917	279	87	2.3	3.3	269	0.38	0.67	25	2.7	3.0
4	木	押麦入りごはん 牛乳 西湖豆腐（シーホードウフ） いかのかりん揚げ スタミナキャベツ	798	32.4	24.5	106.5	1186	1057	303	106	2.0	4.2	297	0.47	0.52	30	4.2	2.9
5	金	黒米入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き カミカミきんぴら 町田産じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	739	29.2	24.1	94.3	1263	1050	331	123	2.9	4.3	292	0.34	0.55	15	7.2	3.2
8	月	じゃこと枝豆のわかめごはん 牛乳 ますの西京焼き 町田産キャベツの梅肉和え けんちん汁	730	32.0	17.6	104.4	1379	1184	352	120	3.0	3.5	233	0.44	0.56	33	7.5	3.9
9	火	キムチチャーハン 牛乳 酸辣湯（サンラータン） ウキウキ白玉ポンチ	765	23.1	18.6	121.4	1243	689	276	68	1.6	2.9	222	0.32	0.52	9	4.5	3.2
10	水	黒砂糖パン 牛乳 ツナ入りオムレツ～トマトソース～ まち☆ベジフレンチサラダ サーモンチャウダー	788	30.5	34.5	91.0	1561	1318	432	91	2.8	3.0	423	0.43	0.82	45	8.8	3.9
11	木	ごはん 牛乳 さごしのみそ麴焼き キャベツとわかめの和え物 沢煮椀	729	30.5	22.9	95.1	1160	1139	347	122	2.5	3.6	290	0.39	0.66	24	4.6	2.9
12	金	ビーンズキーマカレーライス 牛乳 青大豆とひじきのサラダ 柑橘（河内晩柑）	774	21.9	25.4	107.4	1175	1223	322	114	2.7	3.6	352	0.55	0.50	44	7.2	3.1
15	月	メキシカンピラフ 牛乳 かぼちゃと豆のサラダ ABCバスラスープ 町田産花ゆずゼリー	730	18.8	20.1	113.8	1502	990	293	91	1.8	3.0	277	0.42	0.43	61	6.7	3.8
16	火	ごはん 牛乳 厚揚げの回鍋肉風 もやしの中華和え 柑橘（美生柑）	790	28.4	27.5	101.5	988	1032	549	143	4.4	4.2	258	0.52	0.48	48	5.7	2.4
17	水	ガーリックライス 牛乳 グリルチキンのバジル風味 彩り野菜のマリネ トマトスープ（まち☆ベジ）	777	28.4	29.0	94.1	1313	1199	285	93	2.4	3.8	273	0.42	0.53	53	6.7	3.3
18	木	シナモントースト 牛乳 ポーク・ビーンズ キャベツとコーンのサラダ	809	31.8	35.4	85.8	1437	1388	346	127	2.7	3.9	299	0.86	0.62	38	12.9	3.7
19	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツときゅうりのみそ和え わかめ入りかきたま汁	783	32.7	23.1	105.6	1216	1041	313	106	2.4	3.2	270	0.35	0.63	27	3.6	3.1
22	月	玄米入りごはん 牛乳 豆腐の中華煮 いりこの甘辛和え 大根ときゅうりの華風漬け	748	34.8	20.5	101.2	1149	1057	542	110	3.0	4.0	372	0.26	0.56	16	4.2	2.9
23	火	塩焼きそば 牛乳 ごまだれポテト キラキラあじさいゼリーポンチ	734	18.3	27.8	96.4	931	1205	392	89	7.0	2.1	204	0.37	0.61	142	9.2	2.2
24	水	シシジュシー 牛乳 グルグンの唐揚げ ゴーヤ入りツナサラダ 美ら海すまし汁	749	31.6	24.2	95.9	1490	1101	305	95	1.5	2.8	285	0.31	0.47	24	3.4	3.6
25	木	菜めし 牛乳 千草焼き 栄養満点サラダ 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	762	28.4	25.0	99.4	1559	1058	453	120	4.4	4.2	369	0.42	0.70	35	7.5	3.9
26	金	きび入りごはん 牛乳 油麩入り肉じゃが ししゃものさざれ焼き おかか和え	745	28.2	17.6	108.3	1212	1297	427	114	3.2	4.1	315	0.53	0.58	43	11.7	2.9
29	月	ターメリックライスクリームソースがけ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ 小玉すいか	761	20.5	24.0	108.8	1133	998	324	84	1.7	3.1	291	0.32	0.52	31	6.3	3.0
30	火	ゆかりごはん 牛乳 ホキフライ まち☆ベジの即席漬け 大根となめこのみそ汁	756	28.9	21.7	106.7	1500	1008	336	106	2.2	3.2	164	0.25	0.52	31	4.8	3.8