

8年 6月

## 学校給食栄養月報

通常食

南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	レゾール活性当量 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
1	月	町田産玉ねぎを使ったテジブルコギ丼 牛乳 町田産きゅうりのナムル 青のりポテト	813	21.6	22.6	122.8	974	1376	312	106	2.4	3.5	315	0.66	0.52	41	7.8	2.5
2	火	枝豆とわかめのごはん 牛乳 ますの西京焼き 梅肉和え けんちん汁	730	31.4	18.7	101.9	1119	1152	363	119	3.2	3.3	219	0.43	0.54	34	7.5	3.5
3	水	ターメリックライスのクリームソースがけ 牛乳 まち☆ベジのシャキシャキポテトサラダ 河内晩柑	775	21.1	25.5	109.0	1168	985	332	81	1.6	3.1	241	0.33	0.52	47	6.3	3.1
4	木	玄米入りかみかみごはん 牛乳 鶏肉の香味ソースがけ かみかみきんぴら 町田産じゃがいものみそ汁	742	29.8	22.6	96.8	1188	1013	325	134	2.5	4.2	275	0.35	0.53	14	7.3	3.0
5	金	キムチチャーハン 牛乳 酸辣湯 フルーツポンチ	764	21.5	21.7	113.9	1175	756	323	75	2.1	3.4	249	0.38	0.54	31	5.4	2.9
8	月	シナモントースト 牛乳 ポークビーンズ まち☆ベジのコーンサラダ	814	31.0	36.5	85.5	1430	1361	345	126	2.7	3.8	288	0.81	0.61	38	12.8	3.7
9	火	ゆかりごはん 牛乳 あじフライ 即席漬け なめこのみそ汁	769	28.9	19.6	112.2	1611	1126	308	113	2.6	3.1	182	0.36	0.53	33	7.5	3.9
10	水	ごはん 牛乳 厚揚げの回鍋肉風 町田産きゅうりの中華和え 甘夏	767	27.8	25.8	100.2	950	1036	550	137	4.3	4.1	262	0.52	0.50	50	6.2	2.3
11	木	メキシカンピラフ 牛乳 かぼちゃと豆のサラダ ABCバスタースープ 町田産花ゆずゼリー	730	18.8	20.1	113.8	1426	989	292	91	1.8	3.0	277	0.42	0.43	61	6.7	3.6
12	金	麦入りごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース 磯香和え むらくも汁	744	31.9	21.1	101.1	1012	983	293	91	2.9	3.4	305	0.41	0.72	24	3.9	2.5
15	月	パセリライス 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 町田産きゅうりのカラフルサラダ トマトスープ	743	29.2	24.2	95.1	1196	1202	285	96	2.6	4.1	270	0.48	0.55	42	6.7	3.0
16	火	菜めし 牛乳 卵焼き わかめのマリネ 生揚げのすりごまみそ汁	731	26.3	22.3	100.0	1433	1006	440	119	4.3	3.8	318	0.35	0.63	34	6.9	3.5
17	水	スパゲッティミートソース 牛乳 キャベツの瀬戸内レモン和え ブルーベリーケーキ	818	28.3	25.1	112.2	1153	1188	360	111	2.7	3.3	291	0.52	0.59	29	9.8	2.9
18	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 いらこの甘辛和え 町田産きゅうりを使った華風漬け	760	34.7	21.5	102.1	1143	1068	555	106	3.2	4.2	354	0.25	0.56	20	4.0	2.8
19	金	しじゅうしい 牛乳 ちくわの石垣揚げ おかか和え 美ら海すまし汁	748	28.6	25.0	96.0	1528	830	337	96	1.8	2.8	283	0.32	0.47	33	3.6	3.6
22	月	黒砂糖コッペパン 牛乳 ツナ入りオムレツ〜トマトソース〜 オニオンドレッシングサラダ サーモンチャウダー	830	31.6	35.2	100.1	1567	1351	440	94	3.0	3.1	423	0.44	0.84	45	9.1	3.9
23	火	町田産玉ねぎを使ったキーマカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 小玉すいか	788	26.6	23.0	111.1	1020	1279	326	126	3.1	4.4	383	0.60	0.55	31	8.0	2.6
24	水	塩焼きそば 牛乳 ごまだれポテト あじさいゼリーポンチ	751	18.4	28.8	99.1	967	1247	330	82	5.6	2.2	217	0.39	0.59	116	9.8	2.4
25	木	きび入りごはん 牛乳 まち☆ベジ肉じゃが ししゃもの磯辺焼き 町田産キャベツの彩り野菜	731	26.1	19.4	102.8	1022	1263	428	108	3.1	4.0	364	0.48	0.58	42	11.4	2.4
26	金	ごはん 牛乳 さごしのみそ麴焼き まち☆ベジとツナの和え物 沢煮椀	741	30.7	24.9	92.8	937	1147	322	107	2.3	3.4	275	0.36	0.64	27	4.0	2.6
29	月	麦入りごはん 牛乳 西湖豆腐 スタミナキャベツ じゃこと大豆のごまがらめ	757	30.5	22.1	103.0	1044	1113	371	117	3.0	4.2	347	0.50	0.53	27	6.5	2.5
30	火	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け まち☆ベジの6品目サラダ わかめのかきたま汁	778	31.7	23.0	104.8	1278	1060	310	100	2.0	3.2	368	0.29	0.65	24	4.0	3.2