

6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

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	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	1	月	ごはん 牛乳 さごしのみそ麹焼き キャベツとツナの和え物 沢煮椀	724	32.0	23.9	89.1	1058	1171	325	110	2.4	3.5	276	0.42	0.68	25	3.9	2.7
2	2	火	町田産キムチチャーハン 牛乳 酸辣湯 フルーツポンチ	730	23.5	21.6	104.2	992	817	318	75	2.1	3.2	300	0.41	0.56	33	5.4	2.4
3	3	水	押麦入りごはん 牛乳 シーホー豆腐 まち☆ベジ野菜のスタミナキャベツ 河内晩柑	731	28.0	20.8	104.2	943	1000	327	91	2.3	3.7	376	0.52	0.50	46	4.8	2.3
4	4	木	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 6品目サラダ わかめのかきたま汁	761	32.0	22.0	102.8	1285	1001	294	96	1.9	3.0	368	0.28	0.66	10	3.8	3.2
5	5	金	玄米入りごはん 牛乳 鶏肉の香味ソースかけ きんぴら 町田産じゃがいもの味噌汁	746	30.1	22.8	97.3	1203	1011	340	126	2.9	4.1	314	0.31	0.55	16	7.0	3.0
6	8	月	テジブルコギ丼 牛乳 キャベツのナムル 青のりポテト	809	21.0	22.6	123.0	829	1391	310	108	2.3	3.2	318	0.61	0.52	42	8.5	2.0
7	9	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	727	29.3	23.3	93.3	1430	1061	455	129	4.2	4.2	333	0.52	0.69	34	7.5	3.6
8	10	水	メキシカンピラフ 牛乳 かぼちゃと豆のサラダ まち☆ベジのバスダスープ 町田産花ゆずゼリー	729	21.3	18.9	113.5	1354	1069	295	94	1.8	3.3	348	0.41	0.45	56	7.1	3.4
9	11	木	きび入りごはん 牛乳 肉じゃが ししゃもの磯マヨネーズ焼き 彩り野菜の辛し和え	746	26.8	19.8	104.5	1118	1319	425	116	3.3	4.0	358	0.51	0.61	46	12.3	2.7
10	12	金	シナモントースト 牛乳 町田産玉ねぎ入りポーク・ビーンズ まち☆ベジキャベツのコーンサラダ	788	29.2	35.7	82.6	1390	1331	343	122	2.8	3.6	360	0.74	0.58	34	13.3	3.6
11	15	月	ごはん 牛乳 厚揚げの回鍋肉風 もやしの中華和え 甘夏	766	29.1	25.2	100.0	896	1057	523	134	4.1	4.2	224	0.63	0.55	56	5.9	2.2
12	16	火	塩焼きそば 牛乳 ごまだれポテト あじさいゼリーポンチ	794	19.6	28.6	109.0	902	1278	389	87	7.8	2.3	216	0.41	0.62	123	10.1	2.2
13	17	水	押麦入りごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース 磯香和え むらくも汁	760	32.7	24.0	97.2	996	976	325	100	3.2	3.7	318	0.42	0.75	23	4.2	2.5
14	18	木	シシジウウシ 牛乳 ちくわの石垣揚げ おかか和え 美ら海すまし汁	779	29.8	27.0	98.1	1531	843	362	97	2.4	3.1	256	0.36	0.47	36	3.6	3.6
15	19	金	パセリライス 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 町田産きゅうり入りカラフルサラダ まち☆ベジトマトスープ	724	28.9	24.7	89.8	1094	1184	286	95	2.3	3.9	274	0.46	0.53	47	6.5	2.6
16	22	月	ターメリックライスのクリームソースかけ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ 河内晩柑	770	21.7	26.1	106.2	912	964	334	81	1.5	3.0	267	0.35	0.51	45	5.4	2.5
17	23	火	ゆかりごはん 牛乳 あじフライ まち☆ベジ即席漬け 町田産玉ねぎ入りみそ汁	790	29.8	22.7	110.1	1549	1061	432	117	3.6	3.6	338	0.37	0.53	25	5.8	3.8
18	24	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 いりこの甘辛和え メロン	736	32.7	19.9	101.8	861	1017	464	90	2.7	4.0	339	0.26	0.57	21	3.1	2.1
19	25	木	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	31.7	19.0	101.6	1154	1341	368	128	3.1	3.4	220	0.47	0.57	30	6.5	3.5
20	26	金	黒砂糖コッペパン 牛乳 トマトソースオムレツ 町田産じゃがいも入りサーモンチャウダー スパイシーごまがらめ	852	35.9	35.5	99.5	1385	1449	461	118	3.9	3.5	380	0.45	0.85	28	9.7	3.6
21	29	月	キーマカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 小玉すいか	778	26.5	22.9	109.5	1034	1270	326	125	3.1	4.4	340	0.60	0.55	32	7.8	2.6
22	30	火	スパゲッティミートソース 牛乳 瀬戸内レモン和え ブルーベリーケーキ	787	27.4	23.6	109.4	1035	1185	366	106	2.7	3.1	308	0.50	0.59	30	9.6	2.5