

9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	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	親子丼 牛乳 大豆とじゃこのはちみつ和え みそドレッシングサラダ	732	29.2	18.9	104.5	1076	1124	370	121	3.5	3.7	327	0.29	0.63	22	6.8	2.7
2	火	ピビンバ 牛乳 さつまいもとお豆のごまがらめ 冬瓜入り町田産キムチスープ	790	28.3	25.0	104.7	1490	1152	367	131	3.2	4.5	244	0.62	0.51	26	6.6	3.7
3	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー キャベツとポテトのハニーサラダ	740	23.5	29.8	98.9	1270	1217	388	86	1.9	2.7	374	0.38	0.61	48	7.3	3.3
4	木	菜めし 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き キャベツときゅうりのみそ和え 町田すいとん	791	31.5	23.2	107.1	1431	1065	346	112	2.6	4.2	207	0.47	0.54	31	4.6	3.7
5	金	ライス 牛乳 さけのパン粉焼き まめ豆サラダ イタリアンスープ	784	33.8	22.5	104.9	1026	1121	352	109	2.5	3.8	383	0.47	0.62	20	6.5	2.6
8	月	ターメリックライス・クリームソースがけ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 梨	727	20.3	22.4	104.7	1216	878	335	80	1.2	3.0	221	0.29	0.51	25	3.4	3.2
9	火	ごはん 牛乳 町田産なすと生揚げの甘みそ炒め 焼きししゃも 春雨サラダ	748	29.3	23.2	100.8	1208	1036	546	127	3.6	4.0	255	0.44	0.55	39	4.3	3.1
10	水	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 ガーリックポテト フルーツ杏仁豆腐	731	24.0	25.3	95.5	1394	1370	352	118	1.8	2.4	182	0.42	0.65	74	9.8	3.6
11	木	じゃこ入り枝豆ごはん 牛乳 さばのごま味噌焼き 菊花和え 八戸せんべい汁	772	33.0	20.8	106.9	1211	1138	353	119	3.0	3.9	255	0.47	0.68	27	5.1	3.1
12	金	麦ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 野菜の کوچュジャン和え	756	22.7	20.7	109.3	1092	1115	345	104	3.0	3.3	294	0.48	0.45	44	11.9	2.6
16	火	ごはん 牛乳 さけのレモン焼き 栄養満点サラダ かぼちゃ入り呉汁	764	35.0	20.5	102.5	1427	1277	346	131	3.3	3.6	307	0.57	0.61	39	6.6	3.5
17	水	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	825	35.5	35.2	87.3	1318	1437	375	129	3.0	4.4	331	0.81	0.74	40	13.1	3.3
18	木	ツナコーンピラフ 牛乳 洋風卵焼き ABC/パスタスープ ミニトマト	748	25.6	24.7	100.5	1222	845	328	80	2.0	3.7	363	0.39	0.63	37	4.2	3.1
19	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ニラもやし炒め さつま汁	784	31.6	22.5	107.8	1308	1125	356	115	3.0	3.6	240	0.49	0.59	25	4.6	3.0
22	月	えびピラフ 牛乳 おから入りキッシュ ヘルシーチャウダー	773	31.2	27.2	91.5	1463	1278	470	108	3.5	4.3	458	0.46	0.73	39	11.7	3.7
24	水	黒米ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き もやしとキャベツのごま和え 生揚げと豚バラのみそ汁	743	30.7	26.5	90.5	1243	988	389	114	3.3	4.3	254	0.37	0.55	18	4.3	3.0
25	木	町田産なす入りミートソーススパゲティ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ ぶどう	732	26.0	26.5	88.9	906	1338	299	115	2.9	3.7	249	0.66	0.55	27	12.5	2.3
26	金	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 茎わかめサラダ キャンディポテト	863	22.2	24.2	130.6	823	1262	347	113	2.4	3.9	278	0.75	0.51	35	7.1	2.1
29	月	ポークカレーライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 梨	735	18.5	20.8	110.9	857	1081	280	86	1.9	3.0	252	0.50	0.42	36	8.8	2.2
30	火	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 磯香和え むらくも汁	735	29.9	21.1	100.2	1316	983	340	118	2.7	3.9	378	0.30	0.56	18	4.3	3.3