

7年 10月

学校給食栄養月報

中学生通常

通常食【南】

南工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	水	チキンカレーライス 牛乳 キャベツの福神漬け和え 町田産花ゆずゼリー	785	21.7	19.4	124.1	952	1110	285	91	2.2	2.9	212	0.33	0.44	45	9.7	2.2
2	2	木	ごはん 牛乳 ピリ辛麻婆豆腐 焼きししゃも パンサンスー	739	30.1	18.5	108.5	1273	966	417	99	2.2	3.9	372	0.34	0.57	12	4.7	3.1
3	3	金	きび入りごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 浅漬け お月見団子汁	745	29.9	20.5	104.1	1104	984	318	96	2.2	3.8	291	0.41	0.54	30	3.6	2.8
4	6	月	レーズンパン 牛乳 さごしのハーブ焼き キャベツサラダ～マヨネーズドレッシングソース～ 豆乳入りコーンスープ	739	35.1	24.8	91.6	1532	1520	339	116	3.9	3.3	248	0.40	0.76	39	10.7	3.9
5	7	火	デジブルコギ丼 牛乳 大学いも ナムル	831	20.7	21.6	130.6	981	1202	340	98	2.6	3.4	364	0.66	0.51	37	7.2	2.5
6	8	水	ごはん 牛乳 焼き鯖のおろしソースがけ 野菜のごまみそ和え にら入りかきたま汁	757	32.5	21.6	102.6	998	1003	310	96	2.9	3.6	335	0.39	0.70	24	3.5	2.5
7	9	木	コーンピラフ 牛乳 チキンのトマト煮 グリーンサラダ 巨峰	743	24.0	19.3	110.4	1298	1360	292	102	2.4	3.1	269	0.40	0.47	51	10.5	3.2
8	10	金	押麦入りごはん 牛乳 八宝菜 お豆とさつまいものごまがらめ りんご	768	29.4	20.0	110.0	972	1215	343	123	3.2	4.2	321	0.51	0.60	32	7.7	2.4
9	14	火	ジャージャー麺 牛乳 小松菜のスープ フルーツヨーグルト	710	28.9	25.2	86.8	1675	1071	362	88	2.4	3.7	247	0.56	0.81	15	8.3	4.2
10	15	水	チキンライス 牛乳 ベーコンとポテトのクリームスープ 野菜とじゃこのサラダ	718	22.2	20.4	103.2	1179	1201	375	100	2.2	3.5	286	0.44	0.55	54	10.4	3.1
11	16	木	わかめごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 彩り野菜のからし和え 町田産冬瓜の豚汁	814	32.6	25.4	107.3	1085	1074	337	112	2.8	3.3	258	0.48	0.60	33	4.6	3.3
12	17	金	パンプキン黒ごまトースト 牛乳 秋野菜のポトフ 大根のツナサラダ	734	20.7	34.2	84.0	1440	1110	379	89	2.0	2.5	302	0.45	0.53	55	6.9	3.6
13	20	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜と春雨のナムル たまご入りトックスープ	815	31.9	22.6	115.8	1160	934	305	96	2.0	3.4	226	0.36	0.55	15	2.9	2.8
14	21	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 ゆかりキャベツ 菊花みかん	761	26.2	22.3	109.3	1061	889	296	82	1.9	3.3	229	0.55	0.48	37	4.5	2.7
15	22	水	きのこのピラフ 牛乳 さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	786	22.1	30.2	100.6	1231	1025	330	83	1.5	3.3	259	0.38	0.54	52	4.5	3.1
16	23	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 肉野菜炒め 大根となめこのみそ汁	741	32.1	22.1	98.7	1137	1049	286	97	2.8	3.8	194	0.59	0.67	21	3.2	2.7
17	24	金	厚揚げの回鍋肉丼 牛乳 青のりポテト 夕焼けゼリーポンチ	883	25.3	28.1	127.3	901	1192	467	124	4.0	3.5	172	0.47	0.43	33	11.5	2.3
18	27	月	スバゲティツナトマトソース 牛乳 青大豆とわかめのマリネ みかん	783	27.2	28.4	97.0	1234	1296	343	132	2.5	3.1	329	0.48	0.49	59	10.8	3.1
19	28	火	黒米入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ねぎとしらすの卵焼き 和風ドレッシングサラダ	772	27.6	22.3	105.6	1114	1343	399	122	3.9	3.9	414	0.41	0.70	55	13.7	2.8
20	29	水	ごはん 牛乳 豚キムチ 華風和え りんご	775	24.5	24.7	105.1	1080	1020	394	107	3.3	3.9	215	0.61	0.55	36	5.9	2.7
21	30	木	ごはん 牛乳 豚肉と町田産冬瓜のうま煮 ちくわのカレー天ぷら 野菜のレモン和え	779	27.2	24.2	107.2	1284	939	406	105	3.2	3.8	243	0.53	0.49	40	4.7	3.1
22	31	金	ごはん 牛乳 戻り鰹のあずま煮 梅肉和え じゃがいものすり流し汁	764	32.0	19.2	108.1	1165	1159	339	120	3.6	3.6	193	0.35	0.53	33	5.9	3.0