

8年 5月

学校給食栄養月報

中学生通常

通常食【鶴川】

鶴川エリア中学校給食

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	リノール酸性当量 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	1	金	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー 細切りポテトサラダ	733	24.4	34.2	79.1	1439	1100	298	78	1.8	3.0	402	0.69	0.56	23	9.1	3.6
2	7	木	キムたくごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 小松菜と春雨のナムル ワンタンスープ	737	26.8	24.0	97.0	1444	923	440	97	2.3	4.0	340	0.43	0.58	21	3.4	3.6
3	8	金	中華丼 牛乳 お好みポテト 美生柑	890	27.4	26.9	127.1	992	1505	316	121	3.4	4.3	355	0.61	0.63	57	8.2	2.6
4	11	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ 美生柑	725	26.9	19.3	106.2	1122	959	317	93	1.9	3.3	243	0.61	0.48	35	4.9	2.7
5	12	火	藤の花ごはん 牛乳 さばの香味みそ焼き 春キャベツと小松菜のからし和え 沢煮椀	736	31.4	22.7	94.8	1334	1083	340	119	3.0	3.6	348	0.52	0.68	21	5.2	3.3
6	13	水	ごはん 牛乳 塩肉じゃが ちくわのかば焼き風 春キャベツと大根のゆかり和え	850	30.4	22.6	120.8	1522	1259	323	103	2.1	3.5	204	0.60	0.49	67	12.3	3.8
7	14	木	小松菜ピラフ 牛乳 タンドリーフィッシュ(さごし) ABCバスタスープ 柑橘(はるか)	730	29.8	21.0	99.9	1283	1176	317	97	2.2	3.4	291	0.37	0.68	45	4.9	3.3
8	15	金	わかめ入りグリーンピースごはん 牛乳 初がつおのみそがらめ 春キャベツと大根の即席漬 端午の節句汁	725	33.6	17.3	102.4	1115	1048	304	104	2.7	3.0	233	0.37	0.52	23	3.9	3.5
9	18	月	スパゲティツナトマトソース 牛乳 マセドアンサラダ カラマンダリン	750	25.9	26.3	93.6	1131	1213	302	114	2.5	3.0	355	0.40	0.48	31	12.6	2.8
10	19	火	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 みそドレッシングサラダ 大豆と青のりのごまがらめ	740	27.3	21.1	103.0	902	1197	328	124	3.0	4.3	223	0.71	0.54	22	6.8	2.3
11	20	水	押麦入りごはん 牛乳 厚揚げの酢豚風 ニラもやし炒め 甘夏と桃の杏仁豆腐	782	22.9	21.4	117.6	686	888	530	132	3.2	3.5	322	0.32	0.47	71	6.0	1.8
12	21	木	山菜ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 春キャベツのさわやかレモン風味 にら入りかきたま汁	759	34.2	25.7	91.8	1467	1088	357	117	2.9	3.5	422	0.41	0.75	24	4.9	3.6
13	22	金	ミルクパン 牛乳 グリルチキンのガーリックトマトソースがけ お豆のチャウダー いちごジャム	810	34.5	33.8	90.8	1543	1274	365	100	2.1	3.9	297	0.53	0.72	32	10.6	3.9
14	25	月	きび入りごはん 牛乳 ピリ辛麻婆豆腐 いかのしょうが焼き 春採りわかめのサラダ	730	32.0	16.9	107.4	1369	1029	301	125	2.0	4.2	329	0.38	0.50	11	5.1	3.4
15	26	火	バターライス 牛乳 ひよこ豆カレー炒め きゅうりのココロサラダ じゃがいもとたまごのガーリックスープ	824	29.6	25.6	108.4	1355	1173	321	114	3.1	4.7	296	0.52	0.56	30	13.4	3.6
16	27	水	ソース焼きそば 牛乳 スパイシー風味揚げじゃが ナタデココ入りアロエりんごヨーグルト	718	20.9	27.4	90.4	1302	1349	370	91	2.2	2.3	209	0.50	0.68	37	9.4	3.3
17	28	木	ごはん 牛乳 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 切り干しのごま酢あえ 春キャベツと生揚げのみそ汁 のりつくだ煮(個付け)	785	31.5	26.1	99.8	1079	1175	422	124	3.6	4.1	322	0.37	0.56	30	6.3	3.2
18	29	金	玄米入りごはん 牛乳 かますの甘辛竜田揚げ もやしとキャベツのごま和え みそけんちん汁	802	28.7	27.1	104.3	1174	1064	359	124	2.8	3.2	270	0.28	0.52	25	6.9	2.9