

5月

学校給食栄養月報

通常食【南】

南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	β-カロテン 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	藤の花ごはん 牛乳 さばの香味みそがけ 春キャベツと小松菜のからし和え 沢煮椀	749	31.9	24.3	94.5	1368	1092	343	124	3.0	3.7	324	0.49	0.66	21	5.9	3.3
2	7	木	ポーカカレーライス 発酵乳 コーンフレークのサラダ カラマンダリン	738	17.5	13.6	129.1	885	1013	751	88	2.1	2.2	275	0.50	0.29	72	9.3	2.1
3	8	金	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	784	23.2	21.7	116.5	937	924	550	138	3.3	3.4	335	0.34	0.45	90	5.4	2.3
4	11	月	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 みそドレッシングサラダ いり大豆とじゃこの青のりがらめ	764	27.7	23.1	104.4	974	1203	329	123	3.0	4.2	277	0.71	0.56	23	6.5	2.2
5	12	火	ごはん 牛乳 塩肉じゃが ちくわのかば焼き風 大根と春キャベツのゆかり和え	845	26.8	24.8	117.6	1317	1208	317	97	2.1	3.3	202	0.46	0.46	66	12.5	3.5
6	13	水	山菜ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 町田産キャベツのさわやかレモン風味 なら入りかきたま汁	744	32.4	23.9	94.9	1562	984	342	111	2.9	3.7	258	0.37	0.69	21	3.9	3.9
7	14	木	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	734	20.0	29.8	90.2	1295	1340	372	91	2.2	2.3	210	0.46	0.66	37	9.1	3.2
8	15	金	小松菜ピラフ 牛乳 洋風卵焼き ABCパスタスープ 柑橘（はるか）	735	26.8	24.7	95.7	1397	821	333	76	2.2	3.6	317	0.39	0.66	45	3.5	3.4
9	18	月	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 グリーンサラダ お豆のチャウダー	810	35.4	35.6	85.2	1540	1353	384	109	2.6	4.0	222	0.56	0.74	43	10.6	3.8
10	19	火	きび入りごはん 牛乳 旨辛麻婆豆腐 いりごとクラッシュ大豆の甘辛和え 春採りわかめのサラダ	745	31.1	19.0	106.6	1398	1093	530	122	2.7	4.4	357	0.38	0.53	11	6.1	3.5
11	20	水	わかめ入りグリーンピースごはん 牛乳 初鰹のあずま煮 町田産キャベツと大根の即席づけ 五月（さつき）すまし汁	738	33.5	17.0	106.6	1235	1032	297	103	2.7	3.1	231	0.34	0.53	19	3.4	3.8
12	21	木	ごはん 牛乳 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 切干し大根のごま酢和え 町田産キャベツと生揚げのみそ汁 のりつくだ煮（個付け）	764	31.1	25.1	97.1	1096	1155	417	122	3.4	4.0	279	0.36	0.53	27	6.1	3.3
13	22	金	中華丼 牛乳 お好みポテト 美生柑	846	26.2	26.1	118.9	997	1425	302	114	3.0	4.2	290	0.58	0.59	50	7.3	2.5
14	25	月	キムたくごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜と春雨のナムル ワンタンスープ	738	26.2	22.8	101.3	1520	882	439	99	2.5	4.1	257	0.41	0.55	20	3.1	3.9
15	26	火	ハヤシライス 牛乳 細切りポテトサラダ 柑橘（はるか）	745	21.6	21.6	109.1	938	1089	275	86	2.0	3.5	333	0.67	0.49	32	8.2	2.3
16	27	水	玄米入りごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの竜田揚げ もやしとキャベツのごま和え みそけんちん汁	794	28.4	27.1	102.5	1053	1061	361	121	2.6	3.2	271	0.27	0.50	25	7.2	2.5
17	28	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ 美生柑	778	26.5	25.1	106.5	1082	931	314	92	2.1	3.5	243	0.60	0.47	35	4.8	2.6
18	29	金	スパゲティツナトマトソース 牛乳 大根のマリネ チーズ入り新緑ケーキ③	866	29.8	30.7	110.2	1367	1225	424	110	2.5	3.3	353	0.42	0.57	25	9.1	3.4