

10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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | ナトリウム<br>mg | カリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンB1<br>μg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |     |
|----|---|--------------------------------------------------------------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|------------|-------------|--------------|---------|----------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|-----|
| 1  | 水 | ごはん牛乳 じゃがいもと生揚げの煮物 ねぎとしらすの卵焼き<br>和風ドレッシングサラダ                 | 778           | 27.7       | 21.2    | 108.8     | 1095        | 1342       | 397         | 119          | 4.1     | 3.9      | 409          | 0.42         | 0.69        | 54        | 13.9       | 2.8 |
| 2  | 木 | デジブルコギ丼 牛乳 大学いも ナムル                                          | 832           | 20.7       | 21.5    | 131.0     | 981         | 1202       | 338         | 97           | 2.5     | 3.5      | 364          | 0.66         | 0.51        | 37        | 7.2        | 2.5 |
| 3  | 金 | チキンライス 牛乳 ポテトとベーコンのクリームスープ<br>野菜とじゃこのサラダ                     | 754           | 22.3       | 24.8    | 102.6     | 1397        | 1246       | 383         | 102          | 2.0     | 3.5      | 341          | 0.41         | 0.55        | 53        | 10.6       | 3.6 |
| 6  | 月 | 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                              | 732           | 28.7       | 18.9    | 105.6     | 1142        | 975        | 301         | 88           | 2.0     | 3.5      | 291          | 0.42         | 0.52        | 27        | 3.4        | 2.9 |
| 7  | 火 | ごはん 牛乳 ピリ辛麻婆豆腐 焼きししゃも パンサンスー                                 | 770           | 31.7       | 20.0    | 110.5     | 1395        | 1015       | 422         | 104          | 2.5     | 4.0      | 385          | 0.38         | 0.58        | 11        | 5.1        | 3.4 |
| 8  | 水 | レーズンパン 牛乳 さごしのハーブ焼き<br>キャベツサラダ～マヨネーズドレッシングソース～<br>豆乳入りコーンスープ | 739           | 35.1       | 24.9    | 91.4      | 1507        | 1523       | 336         | 117          | 3.9     | 3.4      | 240          | 0.40         | 0.77        | 40        | 10.7       | 3.8 |
| 9  | 木 | 押麦入りごはん 牛乳 八宝菜 いりこの甘辛和え 梨                                    | 737           | 30.1       | 19.5    | 103.7     | 1034        | 1149       | 529         | 114          | 2.8     | 4.5      | 324          | 0.41         | 0.58        | 27        | 5.5        | 2.5 |
| 10 | 金 | 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<br>野菜のレモン和え                   | 829           | 30.9       | 24.4    | 115.5     | 1537        | 984        | 430         | 114          | 3.3     | 3.9      | 259          | 0.55         | 0.50        | 52        | 5.0        | 3.8 |
| 14 | 火 | 黒米ごはん 牛乳 焼きさばのおろしソースがけ<br>野菜のごまみそ和え なら入りかきたま汁                | 740           | 32.4       | 21.7    | 98.2      | 1074        | 1008       | 311         | 100          | 2.8     | 3.6      | 335          | 0.40         | 0.71        | 24        | 3.8        | 2.7 |
| 15 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 小松菜スープ フルーツヨーグルト                                  | 706           | 28.0       | 25.4    | 85.8      | 1579        | 1071       | 365         | 87           | 2.4     | 3.7      | 255          | 0.59         | 0.81        | 17        | 8.4        | 3.9 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 戻りがつおのあずま煮 梅肉和え<br>じゃがいものすり流し汁                        | 763           | 31.9       | 19.2    | 108.2     | 1167        | 1158       | 335         | 119          | 3.5     | 3.6      | 185          | 0.34         | 0.54        | 32        | 5.9        | 3.0 |
| 17 | 金 | バターコーンピラフ 牛乳 鶏肉とじゃがいものトマト煮込み<br>グリーンサラダ ぶどう                  | 745           | 24.1       | 19.2    | 110.8     | 1275        | 1360       | 294         | 102          | 2.4     | 3.1      | 269          | 0.40         | 0.47        | 53        | 10.5       | 3.1 |
| 20 | 月 | 厚揚げの回鍋肉丼 牛乳 青のりポテト タ焼けゼリーポンチ                                 | 916           | 24.3       | 30.9    | 130.3     | 683         | 1226       | 440         | 122          | 3.6     | 3.4      | 173          | 0.47         | 0.44        | 35        | 11.5       | 1.6 |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 肉野菜炒め<br>大根となめこのみそ汁                          | 747           | 32.2       | 22.1    | 99.8      | 1171        | 1053       | 286         | 98           | 2.8     | 3.8      | 194          | 0.59         | 0.67        | 21        | 3.2        | 2.8 |
| 22 | 水 | パンブキン黒ごまトースト 牛乳 秋野菜のポトフ 大根のツナサ<br>ラダ                         | 733           | 20.6       | 34.2    | 83.9      | 1438        | 1091       | 370         | 87           | 1.9     | 2.5      | 297          | 0.45         | 0.52        | 53        | 6.7        | 3.6 |
| 23 | 木 | 麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜と春雨のナムル<br>たまご入りトックスープ                   | 803           | 31.6       | 22.5    | 112.9     | 1179        | 930        | 306         | 94           | 2.0     | 3.4      | 226          | 0.36         | 0.55        | 15        | 3.3        | 2.9 |
| 24 | 金 | きのこのピラフ 牛乳 さつまいものクリームシチュー<br>フレンチサラダ                         | 801           | 22.9       | 30.8    | 102.4     | 1263        | 1062       | 337         | 84           | 1.4     | 3.6      | 285          | 0.40         | 0.56        | 52        | 4.9        | 3.2 |
| 27 | 月 | 麦ごはん 牛乳 豚キムたく炒め 華風和え りんご                                     | 707           | 23.1       | 20.1    | 100.4     | 1013        | 1018       | 370         | 100          | 2.7     | 3.7      | 208          | 0.58         | 0.49        | 34        | 5.9        | 2.4 |
| 28 | 火 | わかめごはん 牛乳 さけの竜田揚げ キャベツのからし和え<br>町田産冬瓜入り豚汁                    | 811           | 31.7       | 26.3    | 105.2     | 982         | 1108       | 335         | 110          | 2.6     | 3.3      | 274          | 0.53         | 0.56        | 34        | 5.4        | 3.1 |
| 29 | 水 | 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<br>りんごロケーキ                      | 896           | 29.7       | 30.9    | 116.6     | 1341        | 1259       | 359         | 126          | 2.6     | 3.2      | 291          | 0.45         | 0.54        | 32        | 10.1       | 3.3 |
| 30 | 木 | チキンカレーライス 牛乳 キャベツの福神和え<br>町田産花ゆずゼリー                          | 739           | 21.2       | 17.5    | 118.4     | 929         | 1039       | 283         | 87           | 2.0     | 2.7      | 206          | 0.30         | 0.42        | 41        | 8.4        | 2.2 |
| 31 | 金 | ごはん 牛乳 肉豆腐 大根とキャベツのゆかり和え 菊花みかん                               | 782           | 26.6       | 22.4    | 113.7     | 1413        | 923        | 301         | 86           | 1.9     | 3.5      | 237          | 0.56         | 0.49        | 40        | 4.6        | 3.5 |