9月

学校給食栄養月報

通常食【鶴川】

鶴川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	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
2	火	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ ナムル	777	23.4	20.9	113.6	1083	1177	342	109	2.9	3.2	356	0.51	0.48	48	12.1	2.6
3	水	菜めし 牛乳 鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ 町田すいとん	793	31.4	24.1	106.3	1213	1011	333	113	2.5	4.5	238	0.47	0.55	16	4.4	3.0
4	木	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 卵焼き ひじきと青大豆のサラダ 利休汁	753	31.0	27.0	90.5	1447	1055	416	143	4.0	4.5	467	0.39	0.70	13	7.0	3.5
5	金	セサミントースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	784	28.7	35.4	82.8	1314	1319	380	130	3.0	3.8	351	0.59	0.59	40	13.7	3.4
8	月	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 わかめサラダ ワンタンスープ	783	25.8	21.2	116.0	1309	1069	319	104	2.5	4.1	397	0.74	0.58	24	4.9	3.2
9	火	ちりめんじゃこと枝豆の炊き込みご飯 牛乳 さばの塩焼き 菊花和え 秋野菜の豚汁	749	33.0	22.3	98.2	1273	1205	380	124	3.8	4.0	295	0.52	0.65	34	5.3	3.1
10	水	ビビンバ 牛乳 大豆とじゃこのはちみつ炒め かき玉生姜スープ	769	30.6	24.0	101.2	1470	1077	396	127	3.8	4.7	372	0.50	0.62	17	6.1	3.6
11	木	町田産のなす入りカレーライス 牛乳 カラフルサラダ ぶどう (巨峰)	790	21.1	21.3	120.8	944	1190	288	98	2.7	3.5	181	0.61	0.47	45	9.9	2.4
12	金	あなか焼きそば 牛乳 ガーリックポテト フルーツポンチ	753	25.4	25.3	100.6	908	1395	326	98	4.5	2.9	274	0.45	0.72	54	10.1	2.3
16	火	黒米ごはん 牛乳 ますのガーリックパン粉焼き キャベツのレモン和え 冬瓜入り町田産キムチスープ	711	29.4	18.7	100.1	1103	1127	309	98	1.8	3.2	258	0.59	0.54	35	3.6	2.8
17	水	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも 町田産なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ	810	34.3	23.8	110.4	1173	970	413	98	2.5	4.0	334	0.44	0.60	13	4.7	2.8
18	木	親子丼 牛乳 さつまいもと大豆のカリカリ揚げ みそドレッシングサラダ	770	26.3	21.2	111.6	879	1120	397	120	3.5	3.7	318	0.31	0.65	30	7.0	2.1
19	金	ココアパンコッペ 牛乳 かぼちゃシチュー キャベツのハニーサラダ ぶどう	714	22.9	29.8	87.9	1299	1212	361	91	1.6	2.7	412	0.39	0.60	51	8.3	3.4
22	月	ツナピラフ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ コーンポタージュ うすらのカレー煮	869	24.5	35.9	105.1	1437	1091	357	91	2.8	3.8	497	0.32	0.66	24	8.9	3.8
24	水	麦ご飯 牛乳 ほっけのみりん焼き 磯香和え 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	703	29.4	14.9	104.5	1023	1243	312	118	3.5	3.8	203	0.46	0.59	26	6.1	2.5
25	木	ハヤシライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ソファール (プレーン)	836	23.0	21.9	128.2	860	1264	407	112	2.2	3.5	292	0.57	0.59	36	8.4	2.1
26	金	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き ごま和え 町田産なすの味噌汁	763	30.4	26.4	94.7	1090	1032	377	117	3.3	4.3	197	0.38	0.55	24	6.7	2.7
29	月	スパゲッティミートソース 牛乳 マセドアンサラダ 梨 (1/8)	730	27.2	20.6	99.5	883	1223	297	116	2.9	3.5	271	0.53	0.50	32	14.3	2.1
30	火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ニラもやし炒め さつまい	769	31.1	21.4	107.4	1195	1107	352	113	3.0	3.5	228	0.48	0.59	20	4.6	2.8