

10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 活性当量 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	水	ご飯 牛乳 豚キムチ 華風和え 梨	726	25.1	19.3	104.5	1080	1048	385	107	3.4	3.8	213	0.68	0.56	35	5.4	2.7
2	木	きのこのピラフ 牛乳 さつまいものクリームシチュー 町田産キャベツのフレンチサラダ	804	22.9	31.1	102.4	1236	1051	336	85	1.5	3.6	270	0.40	0.56	52	4.7	3.1
3	金	ご飯 牛乳 豚肉と冬瓜のうま煮 ちくわのカレー天ぷら 野菜のレモン和え	786	27.5	24.2	108.7	1284	934	403	106	3.2	3.9	242	0.54	0.49	37	4.8	3.1
6	月	わかめごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ からし和え 豚汁	805	32.9	25.4	104.6	1050	1075	331	112	2.9	3.3	258	0.48	0.60	32	5.5	3.3
7	火	チキンカレーライス 牛乳 キャベツの福神和え 町田産花ゆずゼリー	758	19.4	20.3	118.8	893	980	285	82	2.3	3.2	217	0.30	0.44	39	8.6	2.2
8	水	ごはん 牛乳 ビリ辛麻婆豆腐 焼きししゃも パンサンスー	746	30.2	18.5	110.0	1273	968	417	99	2.2	3.9	372	0.34	0.57	12	4.7	3.1
9	木	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	749	30.0	20.6	105.1	1217	986	319	97	2.3	3.8	291	0.42	0.54	30	3.6	3.1
10	金	ぶどうパン 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	714	33.5	25.3	85.3	1434	1482	348	109	3.6	3.3	248	0.41	0.76	41	10.6	3.6
14	火	ごはん 牛乳 戻り鰯のあずま煮 梅肉和え じゃがいものすり流し汁	753	31.9	19.3	105.7	1226	1152	340	120	3.6	3.6	193	0.36	0.53	33	5.9	3.1
15	水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 お豆とさつまいものごまがらめ りんご	789	29.7	20.1	114.6	972	1222	344	125	3.3	4.3	321	0.52	0.60	32	7.8	2.4
16	木	コーンピラフ 牛乳 チキンのトマト煮 グリーンサラダ ぶどう (2個)	721	24.0	17.6	109.5	1215	1350	290	101	2.5	3.1	264	0.40	0.48	51	10.6	3.0
17	金	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	716	28.6	26.5	85.6	1533	1121	365	87	2.2	3.5	245	0.59	0.81	18	8.2	3.9
20	月	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	755	32.5	21.6	102.0	1155	1024	312	97	2.8	3.6	371	0.38	0.70	29	3.5	2.9
21	火	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	722	22.2	20.6	103.8	1295	1196	379	99	2.2	3.6	288	0.44	0.56	53	10.2	3.4
22	水	デジブルコギ丼 牛乳 ナムル 大学いも	825	20.5	21.8	128.8	927	1171	337	96	2.4	3.5	364	0.65	0.50	35	7.0	2.4
23	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 ゆかりキャベツ 菊花みかん	726	26.9	17.2	111.5	1075	932	299	84	1.9	3.2	234	0.63	0.49	38	4.4	2.7
24	金	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 ラダ	730	20.6	33.9	83.6	1573	1108	372	87	1.9	2.5	302	0.45	0.53	55	6.8	3.9
27	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	915	25.9	30.0	130.3	658	1255	466	127	3.9	3.6	173	0.51	0.44	35	11.9	1.6
28	火	ご飯 牛乳 さばのカレー焼き 肉野菜炒め なめこのみそ汁	746	32.0	22.0	100.0	1196	1064	288	98	2.7	3.8	193	0.58	0.67	22	3.2	2.8
29	水	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	763	27.4	21.6	105.2	1115	1337	400	117	3.7	3.8	415	0.37	0.68	54	13.3	2.9
30	木	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	821	31.9	22.3	117.2	1352	939	305	94	2.0	3.3	226	0.36	0.55	15	2.9	3.3
31	金	スパ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	758	27.0	26.3	95.6	1184	1279	341	131	2.5	3.1	329	0.48	0.48	58	10.5	2.9