

# 栄養月報

令和3年6月分

<中学校>

日付	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				繊維 (g)
										レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
1 火	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,けいちゃん,ゆかりあえ,わらびもち	764	31.5	14.4	2.7	288	103	2.7	4.1	189	0.73	0.56	25	3.6
2 水	麦ご飯,牛乳,チキン春雨スープ,焼き肉,ナムル,味付小魚	772	34.5	17.7	3.0	341	120	4.2	5.6	257	0.75	0.61	23	4.0
3 木	ソフト麺,ソフト麺ツナトマトソース,牛乳,チョコファイ,切干大根と糸こんにゃくのサラダ	899	36.9	21.3	2.4	357	149	3.8	3.2	242	0.40	0.49	23	10.6
4 金	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,いわしのかばあげ,かおりたくあん和え	796	25.9	20.1	2.8	355	104	3.5	3.3	209	0.65	0.58	28	3.8
7 月	キャロットピラフ,牛乳,オニオンスープ,スパイシーチキン,ごぼうサラダ,ミルクプリン	833	30.1	30.1	3.9	358	101	2.0	4.1	323	0.67	0.55	18	6.7
8 火	白飯,牛乳,もずく入り味噌汁,かつおの揚げがらめ,ポテトサラダ	851	34.0	22.7	2.3	306	119	3.3	3.5	165	0.73	0.50	28	3.7
9 水	麦ご飯,牛乳,中華スープ,焼きぎょうざ,切干大根のチャプチェ,レモンゼリー	882	26.0	19.2	2.8	345	106	4.9	4.2	142	0.74	0.51	18	5.6
10 木	一食うどん,カレーうどんの汁,牛乳,かわはぎの天ぷら,おかかあえ	820	31.0	20.2	3.1	391	95	2.6	3.0	208	0.55	0.51	18	7.8
11 金	白飯,はいがふりかけ,牛乳,ふのすまし汁,豚肉のかりんあげ,和風サラダ	806	30.6	20.2	2.6	371	107	2.5	4.1	234	1.43	0.73	20	3.7
14 月	白飯,牛乳,とりごぼう汁,鮭の彩り焼き,ひじきの炒め煮,オレンジ	799	28.4	22.7	2.7	340	119	6.9	3.3	244	0.69	0.52	24	6.0
15 火	胚芽コッペパン,りんごジャム,牛乳,かぼちゃのポタージュ,鶏肉のレモンがらめ,まめまめサラダ	889	35.5	33.4	3.2	382	131	2.9	4.9	307	0.55	0.74	82	13.5
16 水	麦ご飯,牛乳,富加みその豚汁,あゆのからあげ,切干大根の煮付け,ヨーグルト	863	31.8	22.6	2.3	495	113	2.6	4.0	217	0.89	0.52	15	6.7
17 木	もち玄米ご飯,あさり佃煮,牛乳,かき卵汁,豚肉の生姜焼き,ごま和え	806	32.7	22.4	3.1	360	95	4.9	5.2	285	1.07	0.67	23	3.5
18 金	白飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,チンゲン菜のサラダ,生パイン	875	33.6	23.2	2.8	536	188	3.8	5.1	274	0.90	0.61	43	5.5
21 月	白飯,牛乳,大根汁,厚揚げの肉味噌がけ,きんぴらごぼう	821	29.2	22.1	2.5	527	145	4.4	4.1	191	0.74	0.45	13	5.8
22 火	米粉パン,牛乳,ミネストローネ,もち米肉団子のカラフルあんかけ,あじさいゼリー,チョコクリーム	853	29.3	24.2	3.8	355	90	6.3	3.2	184	0.54	0.53	41	9.0
23 水	麦ご飯,牛乳,新たまねぎのみそ汁,焼きさばのおろしかけ,筑前煮,さくらんぼ	829	33.2	20.6	3.2	297	113	2.9	4.1	197	0.79	0.69	25	6.9
24 木	冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,たこのかみかみ揚げ,チンゲン菜の炒め煮,杏仁デザート	783	35.8	24.9	4.3	364	113	3.2	3.5	235	0.34	0.57	29	6.8
25 金	ハヤシライス,牛乳,鶏肉のからあげ,大根サラダ	852	35.4	22.0	3.3	301	97	3.1	5.2	313	0.73	0.68	36	5.0
28 月	白飯,牛乳,親子丼の具,コロコロごぼうの揚げがらめ,キャベツと福神漬けの和え物	840	32.2	20.9	3.1	357	125	3.3	4.6	321	0.70	0.73	32	7.0
29 火	ナン,牛乳,キーマカレー,いかのハーフ焼き,かぼちゃサラダ,アセロラゼリー	824	37.5	24.0	4.2	305	119	5.8	3.5	892	0.56	0.58	233	11.1
30 水	麦ご飯,お茶ふりかけ,牛乳,けんちん汁,鶏肉の照り焼き,磯香和え,メロン	801	29.7	21.1	2.6	370	125	2.7	4.3	207	0.72	0.54	43	5.7
1 日 分 基 準 値		830	34.2	23.0	2.5	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0
月 間 平 均 値		830	32.0	22.3	3.0	368	117	3.7	4.1	265	0.72	0.58	38	6.5
充 足 率 (%)		100.0	93.6	97.0	120.0	81.8	97.5	82.2	136.7	88.3	144.0	96.7	108.6	92.9
P F C 比 率		脂 肪 : 24.2%		蛋 白 質 : 15.4%			糖 質 : 60.4%							