

# 栄養月報

令和3年7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	木 ソフト麺,なす入りミートソース,牛乳,ししゃもフライ,キャベツサラダ	897	35.6	21.6	3.7	392	113	3.0	3.4	269	0.50	0.55	34	7.1
2	金 白飯,牛乳,田舎汁,豚肉の香味ソース,春雨サラダ,味付小魚	845	34.0	22.6	2.6	411	116	3.4	4.7	173	1.18	0.54	23	4.5
5	月 白飯,牛乳,わかめスープ,豚キムチ,ナムル(大豆もやし),冷凍みかん	793	32.0	18.9	2.8	309	122	2.6	4.8	312	1.32	0.68	47	5.6
6	火 米粉パン,牛乳,キャベツのカレースープ,ささみのピカタ,フルーツカクテル	745	35.7	17.8	3.5	329	93	3.5	3.5	204	0.51	0.69	30	6.6
7	水 ちらしずし,牛乳,七夕汁,あゆのからあげ,大根サラダ,たなばたゼリー	746	23.2	19.1	3.7	465	79	2.6	2.9	255	0.58	0.48	23	3.8
8	木 一食うどん,きつねうどんの汁,牛乳,イカのビーンズがらめ,切干大根のごま和え	834	38.1	19.8	3.5	417	128	2.4	3.6	215	0.31	0.48	19	7.5
9	金 白飯,牛乳,豆腐汁,かぼちゃひき肉フライ,友禅ご飯の具,すいか	869	29.3	22.8	3.0	320	103	2.6	3.7	483	0.72	0.58	24	4.8
12	月 白飯,牛乳,かぼちゃのみそ汁,鶏肉の梅ジャムソース,沢あざみ入りきんぴらごぼう,オレンジ	839	28.4	19.4	2.6	321	112	10.5	4.1	339	0.73	0.54	42	6.7
13	火 白飯,牛乳,五目汁,なすフライの肉みそかけ,和風サラダ	851	25.1	23.8	2.4	343	111	2.8	3.9	138	0.80	0.52	17	5.8
14	水 夏野菜カレー,牛乳,ごぼうのコロコロあげ,ゆで枝豆	847	27.0	20.2	2.4	313	132	3.1	4.3	824	0.98	0.61	42	9.9
15	木 冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,焼きぎょうざ,じゃが芋の中華煮,フローズンヨーグルト	838	29.6	23.6	4.6	414	87	2.1	2.6	177	0.32	0.48	49	8.2
16	金 白飯,牛乳,とうがんと汁,鰯のおろしかけ,大豆の磯煮	787	31.3	20.5	2.9	374	125	8.2	3.6	187	0.71	0.50	19	5.2
19	月 白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,鶏肉のからあげ,おかかあえ,冷凍みかん	772	32.1	18.0	2.3	305	99	3.4	4.2	276	0.76	0.62	40	3.4
20	火 黒食パン,牛乳,ズッキーニ入りミネストローネ,鮭のパン粉焼き,シヤキシヤキサラダ,乳酸菌飲料	852	36.2	24.8	3.3	493	116	7.4	3.6	181	0.54	0.74	30	6.7
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		823	31.3	20.9	3.1	372	110	4.1	3.8	288	0.71	0.57	31	6.1
充 足 率 (%)		99.2	91.5	90.9	124.0	82.7	91.7	91.1	126.7	96.0	142.0	95.0	88.6	87.1
P F C 比 率		脂肪:22.9%		蛋白質:15.2%		糖質:61.9%								