

栄養月報

令和3年10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 金	もち玄米ご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,戻りかつおの揚げがらめ,磯香和え,オレンジ	807	35.2	19.8	2.6	317	119	3.4	3.6	192	0.72	0.54	46	3.7
4 月	白飯,牛乳,豚汁(和だし無し),さんまの塩焼き,白菜の塩こんぶ和え,巨峰	772	30.3	21.9	2.6	360	109	3.0	3.9	207	0.89	0.56	21	4.7
5 火	ナン,キーマカレー,牛乳,鶏肉のからあげ,海藻入りサラダ,青りんごグミ	810	37.7	25.6	4.5	329	96	2.5	3.9	769	0.59	0.65	39	6.6
6 水	麦ご飯,牛乳,けんちん汁,鯖のみそネース焼き,切干大根と糸コンニャクのサラダ,冷凍みかん	833	29.4	23.8	2.5	374	101	2.6	3.3	226	0.72	0.62	32	6.2
7 木	白飯,韓国のり,牛乳,白菜と春雨のスープ,かぼちゃの韓国風天ぷら,ビビンパの具	809	29.0	19.3	3.2	323	123	3.7	4.8	446	0.77	0.68	34	5.3
8 金	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉とれんこんの揚げがらめ,ゆかりあえ	784	30.1	19.3	2.8	335	104	2.7	4.1	177	1.09	0.52	23	4.3
11 月	白飯,牛乳,きのこ汁,ささみフライ,ビタミンたっぷりサラダ,ブルーベリーゼリー	816	28.4	18.0	2.4	314	92	3.8	3.2	373	0.73	0.50	28	6.7
12 火	切目入り小型コッペパン,牛乳,やきそば,野菜チヂミ,豆乳杏仁フルーツ	801	27.4	21.9	3.3	332	90	1.7	2.8	289	0.60	0.53	37	5.6
13 水	麦ご飯,牛乳,ふのすまし汁,豚肉のしょうが炒め,あきしまささげのごま和え,チーズ小魚	751	33.5	19.6	2.7	358	104	2.5	4.8	170	1.21	0.65	17	4.4
14 木	一食うどん,肉うどんの汁,牛乳,ちくわのお好み揚げ,ひじきの炒め煮(赤こんにゃく),みかん	821	35.2	20.9	4.0	375	119	6.4	2.7	175	0.55	0.47	24	8.7
15 金	カレーピラフ,牛乳,豆入りミネストローネ,白身魚のパン粉焼き,かぼちゃのサラダ	795	28.5	29.1	3.7	301	114	2.6	3.3	363	0.72	0.48	44	6.7
18 月	ゆかりご飯,牛乳,お月見汁,鮭の塩こうじ焼き,筑前煮	780	35.3	13.0	3.8	297	118	2.3	3.8	187	0.80	0.62	26	5.0
19 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,秋のクリームシチュー,鶏肉のマーマレードソース,キャベツサラダ	829	35.8	29.6	3.6	372	104	3.8	4.2	262	0.55	0.69	39	5.4
20 水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,焼きさばのおろしかけ,れんこんきんぴら,りんご	822	32.2	22.0	2.7	311	100	2.6	3.5	237	0.79	0.67	32	5.1
21 木	豚骨ラーメン,牛乳,焼きぎょうざ,まめまめサラダ,レモンタルト	827	28.7	32.1	4.0	476	91	3.8	2.7	185	0.39	0.52	67	8.5
22 金	白飯,牛乳,里芋の味噌汁,豚肉のかりんあげ,白菜のおかか和え,ヨーグルト	857	34.5	21.0	2.6	411	115	3.5	4.2	203	1.19	0.56	24	4.2
25 月	白飯,牛乳,関東煮,わかさぎのかりん揚げ,かおり和え,ぶどうゼリー	847	31.1	20.4	3.1	584	116	4.6	4.3	385	0.66	0.59	33	5.1
26 火	黒パン,牛乳,かぼちゃのポターージュ(減塩),ハンバーグのオニオンマトソース,ブロッコリーのサラダ	835	32.3	27.8	3.4	606	121	12.8	3.5	308	0.51	0.71	77	8.4
27 水	麦ご飯,牛乳,大根汁(減塩),チキンチキンごぼう,福神漬け和え,納豆	820	30.6	21.3	3.1	389	132	3.4	4.3	221	0.69	0.67	23	7.4
28 木	ハヤシライス,牛乳,いかのハーブ焼き,れんこんのサラダ	799	34.6	20.5	2.9	283	110	2.6	5.0	285	0.73	0.55	37	5.5
29 金	白飯,牛乳,わかめスープ,焼き肉,チンゲン菜のサラダ,ミルクプリン	786	32.3	19.8	2.5	366	100	3.9	5.2	229	0.70	0.59	20	3.2
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		810	32.0	22.2	3.1	372	108	3.7	3.9	280	0.74	0.59	34	5.7
充 足 率 (%)		97.6	93.6	96.5	124.0	82.7	90.0	82.2	130.0	93.3	148.0	98.3	97.1	81.4
P F C 比 率		脂 肪 : 24.7%		蛋 白 質 : 15.8%		糖 質 : 59.5%								