

栄養月報

令和3年11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月	わかめご飯,牛乳,春雨スープ,鶏肉のからあげ,ブロッコリーとカブラワリーのサラダ,いちごクレープ	876	30.9	24.5	3.8	310	104	3.4	4.4	185	0.74	0.59	71	5.6
2火	コッペパン,牛乳,ポーキービーンズ(減塩),白身魚のオーロラ焼き,切干大根と糸こんにゃくのサラダ	782	35.1	27.1	4.0	367	128	2.6	3.3	281	0.65	0.59	30	7.9
4木	ソフト麺,牛乳,ソフト麺ナポリタンソース,チョコタフィ,グリーンサラダ	914	38.0	21.6	3.2	354	161	4.3	4.1	208	0.58	0.54	44	11.6
5金	白飯,牛乳,さつま汁,千草焼き,白菜のごま和え,みかん	773	28.2	19.5	2.4	450	115	6.6	4.0	245	0.74	0.64	41	5.8
8月	もち玄米ご飯,牛乳,大根汁,カツオのレモン風味,ゆかりあえ,ヨーグルト	833	34.6	19.8	2.5	385	115	3.4	3.3	234	0.69	0.61	22	3.1
9火	米粉パン,チョコクリーム,牛乳,豆乳コンンスープ,鶏肉のハーベキューソース,海藻入りサラダ	815	35.0	27.2	3.9	338	113	3.7	3.9	116	0.47	0.61	28	5.2
10水	秋のカーライス,牛乳,れんこんのコロコロあげ,キャベツと福神漬けの和え物,生ハイン	872	25.7	19.5	3.3	318	113	2.4	3.8	196	1.02	0.56	87	9.0
11木	五目ラーメン,牛乳,あげぎょうざ,かぼちゃのサラダ	768	29.9	29.3	3.0	300	96	1.9	2.9	287	0.57	0.56	43	8.4
12金	チキンライス,牛乳,アルファベットスープ,いかのハーブ焼き,シャキシャキサラダ,ミルクプリン	751	30.7	21.2	3.7	347	103	1.9	3.9	220	0.67	0.45	12	5.2
15月	白飯,牛乳,白みそ汁,鮭のもみじ焼き,切干大根のごま和え,みかん	810	29.3	21.9	2.7	371	124	3.2	3.4	275	0.79	0.55	42	5.7
16火	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,豚肉の玉ねぎだれ,大豆の磯煮,柿	808	32.9	22.2	2.9	310	107	9.2	4.9	218	1.10	0.61	36	5.3
17水	麦ご飯,牛乳,親子丼の具,わかさぎのかり揚げ,大根サラダ,オレンジ	871	38.6	25.5	2.5	553	110	3.5	5.1	426	0.70	0.80	37	5.3
18木	一食うどん,きつねうどんの汁,牛乳,豚肉とれんこんの揚げがらめ,かおり和え,味付小魚	851	41.3	22.1	3.4	431	121	2.9	4.3	168	0.73	0.56	37	7.6
19金	白飯,牛乳,豚汁,鶏肉の照り焼き,おかかあえ,りんご	786	31.5	19.8	2.4	328	104	2.9	4.2	144	0.85	0.54	26	4.4
22月	白飯,牛乳,里芋の味噌汁,ホキの南蛮だれ(角),卵の花炒り	837	31.7	19.4	2.6	352	127	3.2	3.5	194	0.69	0.51	14	6.6
24水	麦ご飯,牛乳,秋のすまし汁,焼きさばのおろしかけ,きんぴらごぼう	781	31.0	20.5	2.8	299	129	8.5	3.6	228	0.79	0.63	12	6.0
25木	白飯,牛乳,トック入り白菜スープ,酢豚(減塩),もやしサラダ	854	29.5	24.6	3.3	290	90	2.4	4.8	358	1.05	0.65	29	3.9
26金	白飯,牛乳,すき焼き煮,かぼちゃの天ぷら,まめまめサラダ,いちごゼリー	890	32.0	24.5	2.0	350	108	3.8	5.7	184	0.76	0.57	48	6.7
29月	白飯,しそかつおふりかけ,牛乳,ほうれん草入り鶏団子汁,美濃加茂里芋コロッケ,切干大根の煮付け	829	27.0	20.9	3.1	371	113	6.0	5.2	287	0.72	0.49	12	7.0
30火	黒パン,牛乳,白菜ときのこのクリームシチュー,鶏肉のレモンがらめ,カラフルサラダ	811	35.0	27.5	3.0	404	101	2.3	4.0	206	0.52	0.71	42	5.6
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		826	32.4	22.9	3.0	361	114	3.9	4.1	233	0.74	0.59	36	6.3
充足率(%)		99.5	94.7	99.6	120.0	80.2	95.0	86.7	136.7	77.7	148.0	98.3	102.9	90.0
P F C 比率		脂質:25.0%		蛋白質:15.7%		糖質:59.3%								