

# 栄養月報

令和4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	水	ハヤシライス,牛乳,いかのハーブ'焼き,カラフルサラダ',メロン	750	36.4	18.3	3.1	292	115	2.7	5.0	299	0.70	0.59	46	6.1
2	木	冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,焼きぎょうざ,大根の中華煮,杏仁デザート	756	30.5	23.8	4.7	323	76	2.6	2.6	194	0.27	0.52	35	7.1
3	金	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,とりそぼろ,かおりあえ,わらびもち	778	31.7	18.4	2.7	330	108	3.2	3.6	236	0.76	0.56	37	4.5
6	月	ピラフ,牛乳,オニオンスープ,ハンバーグのケチャップソース,ごぼうサラダ'	806	26.3	31.9	3.9	508	116	13.0	3.7	262	0.71	0.56	19	8.1
7	火	白飯,牛乳,もずく汁,かつおの大豆がらめ,磯香和え	755	34.0	17.1	2.7	334	122	3.2	3.5	182	0.74	0.52	32	4.0
8	水	麦ご飯,牛乳,豆腐汁,豚肉のみそ炒め,切干大根と糸こんにゃくのサラダ',オレンジ'	795	36.2	22.2	2.6	341	108	2.6	5.0	90	1.29	0.60	20	5.5
9	木	ソフト麺,ソフト麺カレー南蛮,牛乳,かわはぎの天ぷら,ゆかりあえ	847	37.0	20.6	3.7	485	106	2.8	3.2	174	0.64	0.50	23	6.8
10	金	白飯,牛乳,合わせみそ汁,鶏肉のレモンがらめ,おかかあえ,果汁グミ(ぶどう)	770	30.8	17.1	2.5	338	104	3.0	3.8	213	0.71	0.56	20	3.7
13	月	白飯,牛乳,大根汁,揚げ豆腐の肉みそがけ,和風サラダ'	822	26.7	28.6	2.4	456	111	3.8	3.7	244	0.74	0.46	17	3.9
14	火	米粉入り食パン,りんごシヤム,牛乳,かぼちゃのポターージュ,スパイシーチキン,まめまめサラダ'	773	34.8	29.0	3.6	386	111	2.4	3.9	285	0.44	0.67	81	12.6
15	水	麦ご飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ'	815	33.2	24.3	2.6	534	175	3.8	4.7	246	0.83	0.60	18	5.1
16	木	白飯,牛乳,かき卵汁,豚肉の生姜焼き,ごま和え,ヨーグルト	805	33.1	21.5	2.9	395	78	3.0	4.8	232	1.09	0.65	21	3.1
17	金	白飯,牛乳,豚汁,あゆのからあげ,切り干し大根煮付け	774	31.4	21.9	2.2	455	112	2.7	4.1	190	0.92	0.54	14	5.5
20	月	白飯,牛乳,ふのすまし汁,鱈のみそネーズ'焼き,じゃがいもと玉ねぎのうま煮	769	30.2	21.1	3.2	281	101	2.6	3.2	174	0.74	0.58	27	8.1
21	火	黒コッパン,牛乳,トマトとじゃがいものスープ(図書献立),ささみフライ,海藻サラダ',生パイン	753	32.7	22.4	3.5	353	108	2.4	2.7	197	0.51	0.53	47	8.8
22	水	麦ご飯,牛乳,白みそ汁,いわしのかばあげ,きんぴらごぼう,さくらんぼゼリー	808	27.5	19.1	2.8	444	112	4.2	3.7	192	0.65	0.61	23	6.4
23	木	一食うどん,花うどんの汁,牛乳,豚肉とごぼうの揚げがらめ,あじさいゼリー	825	32.9	21.3	2.8	343	93	5.0	3.6	119	0.54	0.55	34	9.6
24	金	もち玄米ご飯,牛乳,春雨スープ,焼き肉,ナムル(大豆もやし),ミルクプリン	788	33.4	21.2	2.4	349	114	2.3	4.2	256	1.24	0.59	22	3.6
27	月	白飯,のり佃煮,牛乳,けんちん汁,鮭の塩こうじ焼き,ポテトサラダ'	765	33.7	20.9	2.2	332	113	3.7	3.5	174	0.77	0.55	25	7.4
28	火	ナン,牛乳,キーマカレー,チョコファイ,もやしのサラダ',アセロラゼリー	810	34.1	24.3	3.9	316	134	7.1	4.0	621	0.64	0.61	214	14.0
29	水	麦ご飯,牛乳,キャベツのみそ汁,あじの竜田揚げ,ひじきの炒め煮(鶏肉),すいか	780	33.2	20.5	2.8	377	139	8.1	3.6	205	0.70	0.54	25	5.9
30	木	白飯,牛乳,肉団子入り中華スープ,かぼちゃの韓国風天ぷら,ビビンバの具	786	30.4	20.1	3.0	310	111	3.3	4.7	401	0.72	0.62	28	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	788	32.3	22.1	3.0	376	112	4.0	3.9	236	0.74	0.57	38	6.6
		充足率(%)	94.9	94.4	96.1	120.0	83.6	93.3	88.9	130.0	78.7	148.0	95.0	108.6	94.3
		P F C 比率	脂質:25.2%		蛋白質:16.4%		糖質:58.4%								