

栄養月報

令和4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 金	白飯,牛乳,大根汁,豚肉のしょうが炒め,ごぼうサラダ,冷凍みかん	768	31.2	20.7	2.3	326	112	2.7	4.5	234	1.27	0.58	37	5.0
4 月	白飯,牛乳,白みそ汁,鶏肉のからあげ,キャベツと福神漬けの和え物,フローズンヨーグルト	827	32.9	21.2	2.6	450	98	2.5	4.0	162	0.69	0.50	28	3.3
5 火	米粉入り食パン,牛乳,ミストローネ,鯖のパン粉焼き,夏野菜サラダ,チョコクリーム	813	33.8	33.1	3.5	338	111	4.1	3.3	318	0.52	0.66	41	8.0
6 水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,あゆのからあげ,切干大根の煮付け	754	28.8	21.8	2.0	450	99	2.6	3.7	229	0.71	0.57	11	5.2
7 木	ちらしずし,牛乳,七夕汁,鶏肉のごまがらめ,ゆかりあえ,たなばたゼリー	794	31.6	16.6	4.5	421	105	3.3	3.3	259	0.69	0.52	33	4.9
8 金	白飯,牛乳,夏の豚汁,鯖の塩焼き,ひじきの炒め煮,果汁グミ(青りんご)	791	36.0	22.7	2.5	369	131	7.9	3.9	270	0.90	0.65	14	6.9
11 月	白飯,牛乳,とうがん汁,なすフライの肉みそかけ,きんぴらごぼう	819	26.5	21.7	2.7	322	116	8.8	3.9	194	0.84	0.53	28	7.1
12 火	白飯,牛乳,じゃがいもと玉ねぎのみそ汁,鶏肉の梅ジャムソース,おおかあえ,すいか	776	29.6	19.1	2.6	315	109	3.1	3.8	244	0.72	0.54	31	5.6
13 水	夏野菜カレー,牛乳,いかのハーベキューソース,ゆで枝豆	789	37.4	17.6	3.4	303	136	3.1	4.5	685	1.00	0.60	46	7.5
14 木	冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,じゃが芋の中華煮,きびなごの磯から揚げ,ヨーグルト	745	33.9	20.6	4.6	410	98	2.0	2.7	254	0.25	0.65	39	10.2
15 金	白飯,牛乳,豆腐汁,かぼちやの天ぷら,友禅ご飯の具,冷凍南濃みかん	777	26.5	20.3	2.5	331	100	2.8	3.3	556	0.74	0.60	44	4.4
19 火	コッペパン,牛乳,かぼちやのクリームシチュー,ささみのマヨネーズ焼き,きゅうりとキャベツのサラダ,味付小魚	751	36.6	28.7	3.3	425	107	2.2	3.6	308	0.49	0.64	44	5.4
20 水	トマトライス(ドライミックス),牛乳,コンソメスープ,豚肉のビーンズがらめ,シャキシャキサラダ,はちみつレモンゼリー	819	29.6	23.7	3.6	283	101	4.0	4.2	244	1.17	0.56	21	4.9
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		786	31.9	22.1	3.1	365	109	3.8	3.7	304	0.77	0.58	32	6.0
充 足 率 (%)		94.7	93.3	96.1	124.0	81.1	90.8	84.4	123.3	101.3	154.0	96.7	91.4	85.7
P F C 比 率		脂肪:25.3%		蛋白質:16.2%		糖質:58.5%								