

栄養月報

令和4年9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)	
29月	夏野菜カレー,牛乳,れんこんのコロコロあげ,ゆでとうもろこし,ミニりんごゼリー	804	26.4	19.4	2.6	295	109	2.8	3.9	680	1.04	0.59	73	7.3
30火	米粉入りコッペパン,牛乳,夏のミネストローネ,いかフライ,ごぼうサラダ	767	34.2	28.8	4.0	345	136	2.4	3.8	270	0.48	0.52	33	10.0
31水	麦ご飯,牛乳,春雨スープ,野菜いっぱい焼き肉,中華サラダ,冷凍みかん	816	33.0	23.3	2.3	334	121	2.9	5.3	262	1.18	0.64	50	6.0
1木	冷やし中華めん,牛乳,冷やし中華の具,あげぎょうざ,じゃが芋の中華煮,アセロゼリー	788	30.3	22.8	4.8	294	82	5.1	2.5	177	0.31	0.47	237	13.6
2金	白飯,牛乳,夏の豚汁,鮭の彩り焼き,ごま和え	762	33.5	23.0	2.3	337	111	2.9	3.6	250	0.94	0.62	19	5.4
5月	白飯,牛乳,五目汁,カツオのレモン風味,切干大根と糸こんにゃくのサラダ	771	33.5	20.3	2.3	355	110	3.0	3.5	171	0.71	0.51	13	4.3
6火	黒食パン,牛乳,かぼちゃのポターージュ,ささみのピカタ,キャベツサラダ,オレンジ	755	35.2	22.2	3.5	414	105	2.4	3.0	419	0.45	0.69	56	5.9
7水	麦ご飯,牛乳,なす入り麻婆豆腐,小籠包,もやしのサラダ	830	32.6	22.4	2.6	391	175	6.6	4.6	90	0.94	0.57	15	6.3
8木	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉のかりんあげ,きんぴらごぼう	836	34.2	21.5	2.8	344	121	6.9	4.7	190	1.27	0.56	18	7.4
9金	栗ご飯,牛乳,お月見汁,いわしのかばあげ,かおり和え,お月見だんご	792	30.3	19.0	2.6	375	109	3.0	3.8	143	0.61	0.62	35	4.5
12月	白飯,牛乳,わかめスープ,豚キムチ,ナムル,生パン	753	32.3	19.0	2.9	298	130	2.6	4.8	263	1.31	0.68	39	5.9
13火	切目入りコッペパン,牛乳,ポテトスープ,ロングウインナー,キャベツのソテー,スライスチーズ	778	32.9	34.4	4.6	429	84	5.0	3.6	259	0.71	0.57	37	7.4
14水	麦ご飯,牛乳,玉ねぎのみそ汁,焼きさばのおろしかけ,ひじきの炒め煮,ヨーグルト	826	35.9	22.9	3.3	416	144	8.2	3.5	198	0.79	0.72	21	8.3
15木	ソフト麺,ソフト麺ツナトマトソース,牛乳,チーズオムレツ,大根サラダ	823	35.6	22.4	3.3	300	99	2.4	3.1	286	0.41	0.57	19	6.4
16金	もち玄米ご飯,牛乳,豆腐汁,鮭の南蛮漬け,磯香和え,わらびもち	807	33.7	18.4	2.8	386	119	2.9	3.7	133	0.73	0.51	34	3.9
20火	白飯,牛乳,親子丼の具,大学芋,キャベツと福神漬けの和え物,なし	837	31.8	20.5	2.6	359	109	3.0	4.0	344	0.77	0.67	45	6.0
21水	麦ご飯,しそかつおふりかけ,牛乳,湯葉入りすまし汁,鱈のみそネズ焼き,おかかあえ,ミルクプリン	798	31.8	24.4	3.2	381	99	7.3	5.1	216	0.70	0.63	15	4.3
22木	ナン,牛乳,キーマカレー,鶏肉のからあげ,海藻サラダ,ももゼリー	820	37.4	27.5	4.3	362	100	3.8	4.1	631	0.67	0.65	47	7.1
26月	ピラフ,牛乳,アルファベットスープ,白身魚のパン粉焼き,かぼちゃサラダ,冷凍みかん	800	28.5	28.4	3.5	290	108	2.2	3.4	380	0.81	0.53	54	7.5
27火	白飯,牛乳,けんちん汁,揚げ豆腐の肉味噌かけ,小松菜のおひたし	825	28.5	25.1	2.6	468	126	4.1	4.0	213	0.77	0.49	19	5.0
28水	麦ご飯,牛乳,中華スープ,酢豚,茎わかめのサラダ	781	28.4	23.4	2.7	310	114	2.4	4.7	226	1.02	0.6	37	5.5
29木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のレモンがらめ,シャキシャキサラダ,杏仁デザート	786	35.3	28.4	3.4	330	104	3.1	3.4	246	0.37	0.64	33	8.1
30金	白飯,のり佃煮,牛乳,さつまいものみそ汁,さんまの塩焼き,たくあん和え,巨峰	735	25.3	20.1	2.9	350	102	4.4	3.2	206	0.66	0.53	32	4.7
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		795	32.2	23.4	3.1	355	114	3.9	3.9	272	0.77	0.59	43	6.6
充足率(%)		95.8	94.2	101.6	125.0	78.9	94.8	86.4	129.4	90.6	153.5	98.4	121.9	93.7
P F C 比率		脂質:26.5%		蛋白質:16.2%		糖質:57.3%								