

# 栄養月報

令和4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)	
3月	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,切り干し大根のチャプチェ,ヨーグルト	810	26.5	19.4	2.5	442	105	2.9	3.9	261	0.73	0.60	30	6.4
4火	カレーピラフ,牛乳,コンソメスープ,鶏肉のマーレドソース,マカロニサラダ	735	28.2	23.4	4.2	269	85	1.8	3.9	240	0.71	0.51	37	6.2
5水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,豆腐バーグのねぎだれかけ,れんこんきんぴら	786	25.8	22.8	2.7	302	99	7.8	3.3	323	0.71	0.53	28	6.0
6木	ソフト麺,牛乳,ミートビーンズソース,ひじきポテト,グリーンサラダ,果汁グミ(ぶどう)	884	33.6	20.5	3.1	357	132	3.2	3.4	328	0.63	0.55	54	9.2
7金	白飯,牛乳,きのこ汁,戻りかつおの揚げがらめ,栗入り筑前煮,オレンジ	833	37.4	19.1	3.0	291	118	3.6	4.0	183	0.81	0.61	33	5.7
11火	米粉入り食パン,ブルーベリージャム,牛乳,秋のクリームシチュー,鮭の香草焼き,人参サラダ	760	38.6	25.3	3.2	376	103	2.0	3.3	334	0.52	0.73	50	10.0
12水	麦ご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,トンカツ,かおりたくあん和え	796	30.9	25.7	2.4	292	87	2.4	4.6	173	1.02	0.56	25	4.3
13木	味噌ラーメン,牛乳,いかの唐揚げ,まめまめサラダ,巨峰	759	38.1	27.0	3.4	329	125	2.6	3.3	178	0.33	0.52	35	9.0
14金	白飯,牛乳,けんちん汁,ささみの彩り焼き,あきしまささげの磯香和え,りんごゼリー	782	29.5	20.8	2.3	414	110	3.6	3.5	314	0.73	0.50	27	6.2
17月	白飯,牛乳,豚汁,鯖の照り焼き,切り干し大根のミルク煮,りんご	809	36.4	23.3	2.8	362	117	3.2	4.0	189	0.90	0.63	14	5.4
18火	黒コッペパン,牛乳,豆乳コンソメスープ,ほうれん草オムレツ,れんこんサラダ,ミルク(ココア)	794	30.0	24.6	3.4	416	115	4.0	3.8	180	0.52	0.69	43	6.3
19水	麦ご飯,牛乳,里芋の味噌汁,鶏肉の柿がらめ,ひじきの炒め煮,なし	776	30.9	17.7	2.7	332	130	7.7	4.0	208	0.71	0.55	17	7.2
20木	一食うどん,牛乳,きつねうどんの汁,ちくわの香り揚げ,ゆかりあえ,おにまんじゅう	835	37.2	19.1	3.6	377	108	1.8	3.0	168	0.34	0.45	28	7.8
21金	白飯,牛乳,すまし汁(ふ),さんまのかばあげ,大根と豚肉の煮物	809	28.9	26.6	2.8	296	90	2.5	3.3	176	0.82	0.58	15	2.9
24月	白飯,牛乳,五目汁,豚肉のしょうが炒め,二色ポテトサラダ	818	32.7	25.8	2.1	328	109	2.7	4.8	88	1.25	0.57	28	6.4
25火	切目入り小型コッペパン,牛乳,やきそば,揚げ春巻き,豆乳杏仁フルーツ	864	28.4	30.8	3.6	336	94	4.7	5.7	290	0.66	0.55	37	5.8
26水	麦ご飯,牛乳,白菜の中華スープ,しいらの甘酢あんかけ,春雨サラダ,オレンジ	764	31.4	19.6	2.3	308	100	2.4	3.3	163	0.77	0.53	27	4.5
27木	カレーライス,牛乳,チョコファイ,キャベツと福神漬けの和え物,レモンタルト	934	32.0	24.3	3.0	491	147	5.6	4.4	223	0.97	0.54	78	12.5
28金	白飯,牛乳,さつまい,美濃加茂里芋ロッケ,ごぼうのごまじょうゆあえ,味付小魚	809	28.8	20.2	2.7	442	130	3.5	4.2	183	0.73	0.45	15	6.6
31月	白飯,牛乳,かぶの味噌汁,さわらの竜田揚げ,ブロッコリーおかかあえ,みかん	782	33.4	22.5	2.4	369	112	3.4	3.8	250	0.79	0.73	83	5.2
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		807	31.9	22.9	2.9	356	111	3.6	3.9	223	0.73	0.57	35	6.7
充足率(%)		97.2	93.3	99.6	116.0	79.1	92.5	80.0	130.0	74.3	146.0	95.0	100.0	95.7
P F C 比率		脂肪:25.5%		蛋白質:15.8%		糖質:58.7%								