

栄養月報

令和4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 火	バターロールパン,牛乳,ポークビーンズ,オムレツ,グリーンサラダ,ミニみかんゼリー	811	34.6	29.1	3.4	363	120	3.3	3.8	331	0.73	0.71	43	10.5
2 水	麦ご飯,牛乳,豆腐のチゲ,ホシの甘酢あんかけ(角),糸寒天の中華サラダ,杏仁デザート	847	35.5	23.4	3.0	341	132	3.5	3.7	225	0.92	0.70	28	5.4
4 金	白飯,牛乳,ふのすまし汁,けいちゃん,かぶサラダ,ミニお芋大福	749	29.1	17.7	2.6	320	97	2.7	3.8	214	0.75	0.56	35	4.3
7 月	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,鯖の塩焼き,切干大根の煮付け,飛騨りんご	771	31.7	21.2	2.9	347	118	3.2	3.6	216	0.80	0.64	20	5.6
8 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,コンソメスープ,豚肉のあげがらめ,ごぼうサラダ	806	35.7	27.9	3.8	324	121	4.0	4.3	272	1.01	0.65	31	8.3
9 水	秋のカレーライス,牛乳,チョコファイ,キャベツサラダ	833	29.1	21.6	2.8	337	143	3.8	4.6	202	0.88	0.59	58	10.8
10 木	豚骨ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,レモンタルト	829	36.0	32.2	3.9	469	96	3.8	3.1	189	0.37	0.57	64	7.8
11 金	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,鱈のみそネズ焼き,ブロッコリーとカラフラワーのサラダ,ぶどうグミ	788	31.8	23.5	2.7	317	100	3.0	3.6	130	0.75	0.66	77	5.0
14 月	白飯,牛乳,かぶのみそ汁,鶏肉の照り焼き,ひじきの炒め煮,ヨーグルト	825	34.9	23.4	2.7	440	120	9.0	4.3	186	0.79	0.53	23	5.0
15 火	白飯,牛乳,かき卵汁,ますのきのこあんかけ,おかかあえ	778	29.2	23.2	2.4	295	72	2.7	3.0	260	0.77	0.63	16	3.5
16 水	麦ご飯,牛乳,大根汁,豚肉のしょうが炒め,岐阜野菜サラダ,納豆	798	36.1	24.2	2.6	371	125	3.2	5.2	190	1.16	0.72	20	6.1
17 木	一食うどん,牛乳,白菜と豚肉の煮込みうどん,いかのもみ揚げ,秋の吹き寄せ煮,山之上の柿	802	35.5	20.4	3.1	344	120	1.8	3.4	233	0.56	0.48	66	8.1
18 金	白飯,牛乳,マーボー大根,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ	809	32.2	24.9	2.7	576	122	3.8	4.9	307	0.81	0.60	36	4.9
21 月	白飯,はいがふりかけ,牛乳,田舎汁,鮭の彩り焼き,小松菜と切干大根のごま和え,りんご	775	29.6	23.7	2.7	488	119	3.2	3.5	233	0.93	0.67	16	6.0
22 火	黒コッペパン,牛乳,夜空のスターチャウダー,スパイシーチキン,ひじきのサラダ	780	33.7	27.9	3.2	464	118	3.0	3.7	246	0.48	0.61	25	7.4
24 木	もち玄米ご飯,牛乳,豚汁,円空里芋コロッケ,れんこんきんぴら	781	26.8	20.0	2.2	309	118	2.8	4.0	247	0.98	0.49	32	6.6
25 金	白飯,牛乳,すき焼き煮,かぼちゃの天ぷら,金時豆の甘煮	808	32.2	18.1	1.9	341	115	3.4	5.8	184	0.79	0.58	28	8.0
28 月	白飯,牛乳,五目汁,戻り鰹の竜田揚げ,ゆかりあえ,味付小魚	756	35.3	19.7	2.6	390	115	3.6	3.8	188	0.70	0.51	27	3.9
29 火	切目入り小型丸パン,牛乳,豆乳コンソメスープ,ハンバーグのきのこソース,ポテトサラダ,マスカットゼリー	808	33.7	29.0	3.8	481	127	7.5	3.4	208	0.57	0.62	24	12.7
30 水	麦ご飯,牛乳,岐阜のめぐみ汁,鶏肉とさつまいものはちみつ醤油がらめ,まるごと大根和え,南濃みかん	830	31.9	20.7	2.4	437	134	3.8	3.7	326	0.78	0.52	46	7.7
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		799	32.7	23.6	2.9	388	117	3.8	4.0	229	0.78	0.60	36	6.9
充 足 率 (%)		96.3	95.6	102.6	116.0	86.2	97.5	84.4	133.3	76.3	156.0	100.0	102.9	98.6
P F C 比 率		脂 肪 : 26.6%		蛋 白 質 : 16.4%		糖 質 : 57.0%								