

献立日程表

令和6年度8・9月分(小学校)

四條畷市立学校給食センター

日付	献立名称	(一人当り栄養素)															
		エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分相当 g	食物繊維 g
			%	g	%	g						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
28水 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) ポークカレーうどん かぼちゃの天ぷら	619	12%	19.2	17%	11.6	893	715	51	1.81	1.9	180	0.25	0.10	16	2.50	3.6
29木 昼	チョコ丸パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フルーツミックス	609	13%	19.8	26%	17.7	874	354	78	6.82	1.9	320	0.65	0.63	51	2.18	5.4
30金 昼	ごはん 牛乳 夏野菜の味噌汁 チンジャオロース	602	16%	23.9	22%	14.6	773	348	88	3.13	3.2	178	0.46	0.44	16	1.93	3.0
02月 昼	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 肉まん	684	15%	25.6	23%	17.7	570	310	96	5.06	3.7	555	0.56	0.55	12	1.44	3.4
03火 昼	減量うずまきパン 牛乳 なすとベーコンのトマトスパゲティ チキンケツ(2個)	621	16%	25.4	34%	23.5	1,056	293	73	2.92	2.8	402	0.74	0.64	12	3.01	5.1
04水 昼	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 豚キムチ	601	16%	24.5	24%	15.9	688	271	72	1.41	3.3	382	0.58	0.52	24	1.72	2.8
05木 昼	丸型パン 牛乳 マカロニシチュー ポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング	642	15%	24.7	39%	27.8	985	332	69	1.31	2.2	336	0.63	0.70	18	2.50	4.1
06金 昼	ごはん 牛乳 冬瓜入りすまし汁 サバの塩焼き 牛肉のしぐれ煮	669	16%	27.4	32%	23.7	863	303	80	2.91	3.5	289	0.35	0.56	14	2.19	2.7
09月 昼	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 サンマの竜田揚げ	713	15%	27.0	29%	23.3	504	294	90	2.20	4.2	313	0.51	0.51	25	1.26	3.0
10火 昼	黒糖コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク ウィナーポテト	662	16%	26.7	33%	24.2	1,195	338	75	1.80	2.8	392	0.99	0.74	25	3.02	4.5
11水 昼	ごはん 牛乳 麻婆春雨 にらまんじゅう(2個)	679	15%	26.1	24%	18.0	761	276	74	1.91	3.8	446	0.54	0.52	14	1.92	4.1
12木 昼	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 キャベツとウィナーのスープ 豆腐ハンバーグ 小松菜ソテー トマトケチャップ	630	17%	26.4	39%	27.2	1,295	522	86	1.97	2.4	309	0.78	0.67	24	3.26	4.0
13金 昼	ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 ミニ冷麺 冷麺つゆ	653	15%	24.5	25%	18.4	1,074	286	64	1.70	3.2	420	0.31	0.51	19	2.68	2.9
17火 昼	米粉コッペパン 牛乳 ミネストローネ 里芋コロッケ お月見デザート(お月見ゼリー) 小袋とんかつソース	601	16%	23.9	30%	20.2	1,393	316	60	2.93	2.9	226	0.44	0.49	60	3.47	3.6
18水 昼	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 切り干し大根の炒めサラダ ごまドレッシング	657	15%	24.6	27%	19.7	726	335	91	2.12	4.9	480	0.35	0.49	19	1.82	4.2
19木 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば だし巻き玉子	613	17%	25.9	32%	22.0	1,294	321	68	1.88	2.5	369	0.71	0.74	25	3.27	4.1
20金 昼	ごはん 飲むヨーグルト(コアア・プレーン) 夏野菜のキーマカレー ツナコーンサラダ 柑橘ドレッシング	698	13%	22.5	21%	16.5	938	691	80	2.10	2.9	291	0.38	0.39	27	2.30	4.2
24火 昼	スイートポテトコッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のポトフ フルーツナタデココ	645	14%	22.0	29%	20.7	789	318	77	1.52	2.3	368	0.71	0.68	37	1.97	5.7
25水 昼	わかめごはん 牛乳 味噌ラーメン サワラ塩糀漬け	617	17%	25.9	24%	16.6	1,145	263	69	6.83	2.9	175	0.65	0.54	8	2.90	1.9
26木 昼	アップルハインコッペパン 牛乳 ベーコンときのこのクリーム煮 鶏ごぼうサラダ サウザンアイランドドレッシング	625	16%	24.6	35%	24.6	1,017	345	63	1.42	2.5	351	0.79	0.75	13	2.59	5.2
27金 昼	ごはん 牛乳 白玉スープ アジフライ 小袋中濃ソース	643	14%	22.9	23%	16.5	821	275	64	1.25	2.8	223	0.35	0.42	6	2.07	1.8
30月 昼	ごはん 牛乳 さつまいものそぼろ煮 アカウオの味噌漬け	644	17%	26.6	22%	16.0	513	301	91	2.01	4.3	246	0.40	0.44	21	1.27	2.9
当月平均		642	15%	24.6	28%	19.8	917	355	75	2.59	3.04	330	0.55	0.55	22	2.33	3.7
一人当り(所要栄養素基準)		650	摂取エネルギー 全体の13%~20%		摂取エネルギー 全体の20%~30%		787	350	50	3.00	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上