

献立日程表

令和6年度8・9月分(中学校)

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	722	12%	22.1	16%	13.0	1,057	729	61	2.17	2.4	203	0.30	0.11	17	2.91	4.1
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	760	13%	23.9	25%	21.1	1,105	386	93	8.32	2.2	367	0.85	0.75	60	2.77	6.9
30金 昼	ごはん 牛乳 夏野菜の味噌汁 チンジャオロース	708	16%	27.6	20%	15.9	910	371	102	3.78	3.7	197	0.53	0.47	19	2.27	3.6
02月 昼	ごはん 牛乳 豆腐の中華旨煮 肉まん	788	15%	29.0	22%	19.3	639	324	110	6.06	4.2	649	0.64	0.60	14	1.61	4.0
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 チキンゲット(2個)	749	16%	29.9	31%	25.8	1,337	313	86	3.38	3.3	465	0.97	0.76	14	3.72	6.4
04水 昼	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 豚キムチ	707	16%	28.3	22%	17.5	807	279	83	1.73	3.8	442	0.68	0.56	29	2.02	3.3
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	778	15%	29.6	36%	31.3	1,232	360	82	1.71	2.6	387	0.83	0.82	21	3.12	5.3
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	763	16%	30.4	29%	24.8	947	317	90	3.45	4.1	327	0.40	0.58	16	2.40	3.2
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	819	15%	30.3	27%	24.6	574	305	103	2.59	4.9	359	0.60	0.53	30	1.44	3.6
10火 昼	黒糖コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク ウインナーポテト	818	16%	32.1	31%	28.3	1,490	370	90	2.36	3.3	454	1.26	0.87	30	3.77	5.8
11水 昼	ごはん 牛乳 麻婆春雨 にらまんじゅう(2個)	786	15%	29.2	22%	19.6	864	283	84	2.25	4.3	515	0.61	0.54	15	2.18	4.7
12木 昼	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 キャベツとウインナーのスープ 豆腐ハンバーグ 小松菜ソテー トマトケチャップ	759	16%	30.2	37%	31.4	1,538	544	96	2.39	2.7	353	0.99	0.78	29	3.87	5.0
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	767	15%	28.2	24%	20.4	1,226	298	74	2.08	3.7	488	0.36	0.55	22	3.06	3.5
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	707	16%	28.8	28%	22.1	1,672	331	67	3.28	3.4	251	0.52	0.54	63	4.18	4.2
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	768	15%	28.3	25%	21.5	832	354	106	2.56	5.8	559	0.41	0.52	22	2.08	5.1
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	752	16%	30.5	30%	25.1	1,584	345	80	2.30	2.9	416	0.93	0.85	30	4.00	5.3
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	821	13%	26.1	21%	19.1	1,077	699	93	2.51	3.4	345	0.45	0.42	32	2.65	5.0
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	809	13%	26.5	27%	24.7	994	343	92	1.99	2.7	425	0.93	0.81	44	2.48	7.2
25水 昼	わかめごはん 牛乳 味噌ラーメン サワラ塩糀漬け	714	16%	28.5	22%	17.7	1,387	269	77	8.44	3.3	193	0.76	0.55	10	3.51	2.3
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	768	15%	29.6	33%	28.0	1,259	376	76	1.86	2.9	405	1.02	0.89	15	3.20	6.7
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	733	14%	25.1	21%	17.1	906	279	71	1.46	3.2	251	0.40	0.44	7	2.28	2.1
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	750	16%	29.5	21%	17.3	585	314	104	2.42	5.1	277	0.46	0.47	24	1.45	3.4
当月平均		761	15%	28.4	26%	22.1	1,092	372	87	3.14	3.5	379	0.68	0.61	26	2.77	4.6
一人当り(所要栄養素基準)		830	摂取エネルギー 全体の13%~20%		摂取エネルギー 全体の20%~30%		984	450	120	4.50	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上