

献立日程表

令和6年度7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 RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
01月 昼	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス タコときゅうりのサラダ 柑橘ドレッシング	671	14.2	23.9	27.0	20.1	1,035	273	84	1.82	3.2	321	0.36	0.45	24	2.59	3.4
02火 昼	スイートポテトコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 フルーツミックス	620	14.6	22.7	26.3	18.1	828	307	70	2.62	2.8	385	0.92	0.71	39	2.10	5.1
03水 昼	わかめごはん 牛乳 五目うどん 刻み昆布の炒め煮	601	15.6	23.5	21.9	14.6	1,277	321	81	7.14	3.7	281	0.40	0.44	7	3.20	2.4
04木 昼	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト(アシドミルク・プレーン) コーンポタージュ フランクフルト 小松菜のソテー トマトケチャップ	623	15.3	23.8	32.1	22.2	985	388	60	9.01	1.7	253	0.65	0.59	19	3.14	4.8
05金 昼	ごはん 牛乳 天の川スープ 星のコロッケ 小袋中濃ソース セタデザート(セタゼリー)	657	11.2	18.4	24.1	17.6	806	347	61	9.78	2.5	249	0.30	0.39	52	2.02	3.9
08月 昼	ごはん 牛乳 しょうゆラーメン ツナサラダ マヨネーズ風ドレッシング	659	14.0	23.0	32.2	23.6	897	264	63	1.24	2.6	184	0.33	0.40	16	2.27	2.1
09火 昼	アップルパイコッペパン 牛乳 夏野菜のトマト煮 プレーンオムレツ	601	15.2	22.9	27.9	18.6	1,110	355	85	6.59	2.3	294	0.71	0.77	26	2.80	4.3
10水 昼	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 サバスタミナ漬け チンゲン菜とハムの炒め物	643	15.5	24.9	30.9	22.1	677	379	92	3.68	3.0	320	0.29	0.52	16	1.71	3.0
11木 昼	黒糖コッペパン 飲むヨーグルト(ココア・プレーン) 冬瓜のクリームシチュー フライドポテト(コンソメ味)	604	13.2	19.9	27.3	18.3	932	765	58	1.80	1.8	267	0.75	0.62	18	2.34	4.5
12金 昼	ごはん 牛乳 けんちん汁 なすと豚肉の味噌炒め 味付けのり	602	17.6	26.5	24.7	16.5	810	356	91	3.15	3.8	300	0.51	0.52	12	2.02	3.8
16火 昼	パーカーパン 牛乳 じゃがいものスープ ポークミンチカツ キャベツソテー 小袋とんかつソース	642	15.0	24.0	37.1	26.5	1,123	301	67	1.55	2.5	241	0.77	0.68	24	2.83	3.9
17水 昼	ごはん 牛乳 八宝菜 ミニ冷麺 冷麺つゆ	658	16.2	26.6	24.5	17.9	1,077	290	71	1.82	3.4	443	0.57	0.52	20	2.72	3.1
18木 昼	減量ココアコッペパン 牛乳 ポモドーロスパゲティ アロエ入りフルーツミックス	607	13.5	20.5	31.1	21.0	870	294	74	2.04	2.5	351	0.68	0.62	20	2.17	5.9
当月平均		630	15%	23.1	28%	19.8	956	357	74	4.02	2.8	299	0.56	0.56	23	2.45	3.9
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