

献立日程表

令和6年度7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 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	787	14.0	27.5	25.5	22.3	1,196	282	97	2.21	3.7	369	0.41	0.48	28	2.99	4.1
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	779	14.0	27.3	25.0	21.6	1,041	330	84	3.31	3.3	446	1.19	0.84	47	2.64	6.5
03水 昼	わかめごはん 牛乳 五目うどん 刻み昆布の炒め煮	708	15.3	27.1	20.3	16.0	1,533	339	94	8.86	4.3	321	0.46	0.46	7	3.84	2.9
04木 昼	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト(アストミルク・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	752	14.9	28.0	30.8	25.7	1,216	417	73	9.46	2.1	303	0.85	0.72	22	3.73	5.9
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)	740	11.0	20.4	21.9	18.0	912	351	68	9.99	2.9	281	0.34	0.40	53	2.29	4.2
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	766	13.8	26.4	30.1	25.6	1,041	271	72	1.52	3.0	204	0.38	0.42	19	2.64	2.6
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	735	14.6	26.8	25.7	21.0	1,353	384	101	7.96	2.6	327	0.92	0.89	31	3.41	5.5
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	733	15.0	27.4	28.2	23.0	772	408	105	4.38	3.4	365	0.33	0.54	19	1.95	3.6
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)	749	12.9	24.2	26.7	22.2	1,175	799	71	2.33	2.1	317	0.97	0.75	22	2.95	5.8
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	707	17.3	30.6	23.3	18.3	950	380	105	3.78	4.4	335	0.59	0.55	13	2.36	4.5
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	751	14.7	27.6	34.3	28.6	1,344	320	77	1.92	2.8	272	0.96	0.79	29	3.39	4.9
17水 昼	ごはん 牛乳 八宝菜 ミニ冷麺 冷麺つゆ	773	15.9	30.7	23.2	19.9	1,230	302	81	2.22	4.0	515	0.67	0.56	23	3.10	3.7
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	769	13.0	25.0	29.5	25.2	1,097	316	91	2.71	3.0	405	0.91	0.75	23	2.74	7.6
当月平均		750	14%	26.8	27%	22.1	1,143	377	86	4.67	3.2	343	0.69	0.63	26	2.93	4.8
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