

# 献立日程表

令和6年6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		
03月 昼	ごはん 牛乳 きざみうどん ちくわの赤しそ揚げ(2コ) おかかふりかけ	622	16%	24.3	22%	14.9	926	307	65	1.40	2.7	275	0.31	0.39	5	2.56	1.7
04火 昼	丸型パン 牛乳 豚肉と豆のポトフ 切り干し大根とツナのサラダ 和風クリームドレッシング	621	16%	25.1	37%	25.3	1,011	315	77	1.58	2.7	353	0.82	0.69	34	2.55	5.7
05水 昼	ごはん 牛乳 根菜入りカレーライス フルーツのヨーグルト和え	627	13%	19.8	20%	14.0	787	294	71	1.66	2.6	322	0.25	0.45	21	1.96	3.7
06木 昼	チーズパーカーパン 牛乳 きのこスープ ドライカレー	606	18%	27.2	38%	25.5	1,177	344	67	1.86	3.4	328	0.87	0.75	24	2.96	4.0
07金 昼	ごはん 牛乳 磯煮 焼きイカ	610	18%	27.0	20%	13.5	625	292	101	1.73	4.6	360	0.45	0.44	25	1.56	3.1
10月 昼	ごはん 牛乳 打ち豆入り味噌汁 れんこんのせかーミンチフライ たくあんちりめん	659	15%	25.1	27%	19.5	989	368	96	3.12	3.2	252	0.40	0.42	20	2.46	3.8
11火 昼	減量スイートポテトコッパン 牛乳 和風スパゲティ ほうれん草オムレツ トマトケチャップ	612	17%	25.4	29%	19.8	1,034	310	76	2.16	2.9	383	0.75	0.79	12	2.52	5.9
12水 昼	ごはん 牛乳 豚肉じゃが イワシのおかか煮	643	17%	27.3	21%	15.3	837	291	80	2.09	4.9	386	0.55	0.55	29	2.09	3.3
13木 昼	うずまきパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー チキンサラダ マヨネーズ風ドレッシング	617	15%	23.9	38%	26.1	985	333	69	1.31	2.3	364	0.75	0.72	26	2.50	4.1
14金 昼	ごはん 牛乳 韓国風すきやき キャベツ入り鶏つくね	654	17%	27.1	28%	20.1	816	307	89	3.53	3.3	349	0.60	0.50	22	2.04	3.5
17月 昼	ごはん 飲むヨーグルト(アソッド・プレーン) 沢煮椀 サバ昆布醤油干し 豚そぼろ	621	15%	23.9	24%	16.7	665	223	66	8.05	2.7	267	0.30	0.45	8	1.65	3.3
18火 昼	バターコッパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス	612	15%	23.7	30%	20.1	901	310	70	2.02	2.4	258	0.91	0.68	32	2.25	5.9
19水 昼	わかめごはん 牛乳 とんこつラーメン ポーク焼売(2コ)	628	14%	22.7	24%	16.8	1,151	264	63	6.76	3.1	220	0.45	0.43	10	2.93	2.3
20木 昼	米粉コッパン 牛乳 キャロットポタージュ ベーコンポテト	661	15%	25.0	36%	26.4	1,000	310	57	1.20	2.7	416	0.38	0.54	23	2.51	3.4
21金 昼	ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 揚げ餃子(2コ)	649	14%	23.2	28%	20.2	652	328	66	1.79	3.2	412	0.29	0.50	21	1.61	3.2
24月 昼	ごはん 牛乳 トックスープ サワラ生姜醤油漬け ツナわかめ	636	17%	27.4	25%	17.9	695	263	73	1.42	3.0	298	0.35	0.54	7	1.77	1.5
25火 昼	アップルパンコッパン 飲むヨーグルト(コアア・プレーン) ミートボールシチュー グリーンサラダ コールスロートレッシング	668	13%	21.7	28%	21.1	1,212	800	81	7.09	2.0	193	0.73	0.63	25	3.04	4.1
26水 昼	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 ホタテフライ(2コ)	665	18%	29.5	23%	17.0	698	322	91	2.01	3.7	313	0.40	0.45	17	1.73	3.1
27木 昼	切り目入り減量コッパン 牛乳 焼きそば 野菜入り玉子焼き	627	17%	26.7	32%	22.2	1,333	318	68	1.94	2.6	378	0.75	0.74	23	3.36	4.2
28金 昼	ごはん 牛乳 赤だし 豚丼	658	17%	28.4	24%	17.5	887	369	94	3.73	3.6	247	0.60	0.48	16	2.21	3.4
当月平均		634	16%	25.2	28%	19.4	919	333	76	2.82	3.0	318	0.54	0.55	20	2.31	3.6
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