

# 献立日程表

令和6年6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		
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	715	15%	27.0	20%	15.6	1,041	319	74	1.69	3.1	314	0.35	0.40	6	2.85	2.0
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	756	16%	30.1	34%	28.9	1,243	339	91	2.03	3.2	408	1.06	0.81	40	3.14	7.1
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	738	12%	22.7	19%	15.2	953	307	82	2.03	3.0	370	0.28	0.47	25	2.38	4.5
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	751	18%	33.0	36%	30.3	1,484	383	80	2.37	4.1	381	1.12	0.90	28	3.74	5.2
07金 昼	ごはん 牛乳 磯煮 焼きイカ	711	17%	29.9	18%	14.6	709	304	115	2.10	5.3	416	0.53	0.46	30	1.77	3.7
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	751	15%	27.8	24%	20.3	1,138	394	110	3.70	3.6	285	0.43	0.43	22	2.84	4.5
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	767	16%	29.9	27%	23.3	1,242	330	90	2.67	3.4	419	1.00	0.92	14	3.05	7.5
12水 昼	ごはん 牛乳 豚肉じゃが イワシのおかか煮	747	16%	30.3	20%	16.3	920	298	90	2.41	5.7	446	0.65	0.57	34	2.30	4.0
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	748	15%	28.7	35%	29.3	1,222	360	82	1.71	2.7	420	0.96	0.85	31	3.10	5.2
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	755	16%	30.6	26%	21.4	923	320	102	4.23	3.9	401	0.70	0.53	23	2.31	4.2
17月 昼	ごはん 飲むヨーグルト(アジミルク・プレーン) 沢煮椀 サバ昆布醤油干し 豚そぼろ	715	15%	26.7	23%	17.9	765	228	75	8.33	3.2	315	0.34	0.47	10	1.90	3.8
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	761	15%	28.5	29%	24.1	1,140	333	83	2.56	2.8	293	1.16	0.80	37	2.84	7.4
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)	726	14%	25.3	22%	18.0	1,358	270	71	8.37	3.5	247	0.50	0.45	12	3.45	2.8
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	812	15%	30.7	34%	30.8	1,257	332	66	1.57	3.3	483	0.47	0.60	27	3.16	4.2
21金 昼	ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 揚げ餃子(2コ)	748	14%	26.2	26%	21.7	752	338	74	2.15	3.6	478	0.32	0.54	24	1.85	3.8
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	736	16%	30.2	23%	19.1	804	269	81	1.67	3.4	340	0.40	0.55	8	2.05	1.9
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	822	13%	26.5	27%	25.0	1,487	837	98	8.62	2.5	228	0.97	0.76	30	3.73	5.3
26水 昼	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 ホタテフライ(2コ)	763	17%	32.6	21%	18.2	782	338	102	2.39	4.2	359	0.47	0.47	20	1.94	3.6
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	768	16%	31.5	30%	25.4	1,630	340	81	2.37	3.0	425	0.99	0.85	27	4.11	5.4
28金 昼	ごはん 牛乳 赤だし 豚丼	776	17%	32.9	23%	19.5	1,047	396	110	4.51	4.2	280	0.70	0.51	19	2.61	4.1
当月平均		753	15%	29.0	26%	21.7	1,094	351	87	3.37	3.5	365	0.67	0.61	23	2.75	4.5
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