

献立日程表

令和6年4月分(小学校)

四條畷市立学校給食センター

日付	献立名称	児童 一人当り 予定単価 円	(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		
10水 昼	ごはん 牛乳 すき焼き イワシの蒲焼き	164.87	652	19%	30.7	26%	18.9	584	364	84	2.54	5.2	319	0.53	0.59	16	1.45	2.9
11木 昼	黒糖コッペパン 牛乳 ミネストローネ ミチカツ 小松菜とエリンギのソテー 小袋とんかつソース	148.68	621	17%	26.0	33%	22.5	1,461	394	72	4.56	2.4	271	0.76	0.69	23	3.68	4.0
12金 昼	わかめごはん 牛乳 味噌ラーメン 切り干し大根とツナのサラダ イタリアントレッシング	128.05	621	14%	21.4	26%	18.1	1,276	278	68	6.75	2.6	182	0.34	0.41	12	3.22	2.7
15月 昼	うずまきパン 飲むヨーグルト(ショア・ストロベリー) ウインナーのポトフ ハートのコロッケ	161.74	600	13%	20.2	31%	20.7	858	789	50	8.02	1.7	254	0.74	0.35	33	2.42	4.7
16火 昼	切り目入りバターコッペパン 牛乳 アスパラガスのスープ フランクフルト トマトケチャップ	175.75	610	16%	23.7	39%	26.4	957	365	55	2.12	1.8	171	0.60	0.63	17	3.08	3.0
17水 昼	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め にらまんじゅう(2個)	225.02	670	17%	28.9	25%	18.9	648	348	84	2.08	3.7	406	0.62	0.50	23	1.64	3.7
18木 昼	米粉コッペパン 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 ツナコーンサラダ 青じそドレッシング	153.59	617	18%	28.3	39%	27.0	997	331	59	1.22	2.7	333	0.31	0.57	14	2.52	3.2
19金 昼	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚ブルコギ	127.95	601	17%	25.2	25%	16.6	784	327	81	2.99	3.3	207	0.57	0.48	14	1.96	2.9
22月 昼	ごはん 牛乳 豚肉の旨煮 れんこんのはさみ揚げ	176.00	712	14%	25.3	26%	20.8	677	324	84	2.08	4.7	390	0.56	0.45	36	1.65	3.6
23火 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきサラダ ごまドレッシング	137.11	647	16%	26.0	36%	25.7	1,284	326	82	1.63	2.3	331	0.71	0.61	28	3.25	5.1
24水 昼	ごはん 牛乳 春野菜のカレーライス チーズオムレツ	166.52	655	14%	23.6	24%	17.7	1,015	317	72	2.13	2.9	407	0.26	0.54	20	2.55	3.2
25木 昼	チョコ丸パン 飲むヨーグルト(ショア・ブルーベリー) さつまいもの洋風煮 豆腐ハンバーグ トマトケチャップ	215.51	617	18%	27.1	22%	15.4	1,134	505	76	2.32	2.3	257	0.83	0.40	21	3.13	5.9
26金 昼	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 鶏そぼろ丼	120.46	635	18%	28.1	24%	16.6	852	371	93	3.99	3.1	257	0.38	0.49	14	2.16	3.9
30火 昼	丸型パン 牛乳 シエルマカロニのミートソース煮 フルーツミックス	152.50	617	16%	24.0	26%	18.0	982	295	72	2.67	2.9	325	0.79	0.70	27	2.48	5.0
当 月 平 均		160.98	633	16%	25.6	29%	20.2	964	381	73	3.22	2.9	293	0.57	0.52	21	2.51	3.8
一 人 当 り (所 要 栄 養 素 基 準)		2253.75	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