

# 献立日程表

令和6年4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		
10水 昼	ごはん 牛乳 すき焼き イワシの蒲焼き	756	18%	34.2	24%	20.4	671	386	95	2.92	6.0	366	0.62	0.61	18	1.67	3.5
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	742	16%	29.8	30%	24.7	1,749	424	83	5.14	2.8	307	0.98	0.81	27	4.41	5.0
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	728	14%	24.6	25%	19.9	1,529	288	78	8.40	3.1	202	0.39	0.43	14	3.86	3.3
15月 昼	うずまきパン 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) ウインナーのポトフ ハートのコロケ	725	13%	24.3	30%	24.1	1,090	809	61	8.43	2.1	304	0.97	0.47	37	3.01	5.8
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	735	15%	27.4	37%	30.0	1,185	382	65	2.47	2.1	189	0.80	0.74	20	3.65	3.9
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)	775	17%	32.5	24%	20.6	726	369	95	2.46	4.2	467	0.70	0.52	27	1.83	4.3
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	756	18%	34.7	38%	31.6	1,235	357	69	1.60	3.3	384	0.38	0.63	16	3.12	4.0
19金 昼	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚プルコギ	708	16%	29.1	23%	18.3	916	347	94	3.62	3.8	232	0.67	0.51	17	2.29	3.5
22月 昼	ごはん 牛乳 豚肉の旨煮 れんこんのはさみ揚げ	818	14%	28.6	24%	22.2	764	342	96	2.46	5.4	451	0.65	0.48	41	1.86	4.2
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	798	16%	31.4	33%	29.7	1,588	353	99	2.11	2.7	381	0.93	0.72	33	4.02	6.5
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	759	14%	26.3	22%	18.9	1,158	324	83	2.48	3.3	464	0.29	0.56	24	2.91	3.9
25木 昼	チョコ丸パン 飲むヨーグルト(ジョア・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	758	17%	31.8	22%	18.7	1,366	529	88	2.81	2.8	307	1.07	0.52	26	3.72	7.3
26金 昼	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 鶏そぼろ丼	748	17%	32.6	22%	18.3	1,005	399	108	4.81	3.6	292	0.44	0.52	16	2.54	4.7
30火 昼	丸型パン 牛乳 ジェルマカロニのミートソース煮 フルーツミックス	759	15%	28.8	25%	20.8	1,233	315	86	3.34	3.4	373	1.02	0.83	32	3.11	6.4
当月平均		754	16%	29.7	27%	22.7	1,158	401	85	3.78	3.4	337	0.70	0.59	24	3.00	4.7
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
充足率(%)		90	110		123		117	89	70	84	113	112	140	98	68	120	67