

献立日程表

令和6年度10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)													塩分相当 g	食物繊維 g		
		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						
			%	g	%	g						A μ g RAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
01火曜	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 オニオンスープ ポロニアカツ キャベツソテー	600	14.1	21.2	39.0	26.0	1,069	289	59	3.21	2.0	245	0.67	0.63	20	2.68	3.5	
02水曜	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼き豚ともやしの炒め物	658	16.8	27.7	25.3	18.5	710	289	111	6.05	3.9	546	0.63	0.53	11	1.77	3.6	
03木曜	スイートポテトコッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 わかめサラダ 青じそドレッシング	667	15.1	25.1	33.3	24.7	982	305	75	1.54	2.3	338	0.69	0.69	29	2.44	5.2	
04金曜	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー フルーツのヨーグルト和え	633	12.7	20.1	20.6	14.5	796	293	74	1.67	2.9	326	0.43	0.46	25	2.00	4.1	
07月曜	ごはん 牛乳 赤だし クジラの香味揚げ	667	18.0	30.0	24.4	18.1	912	368	94	4.38	3.2	277	0.31	0.50	15	2.32	2.7	
08火曜	米粉コッペパン 牛乳 豚肉と豆のポトフ かぼちゃグラタン	645	15.8	25.4	35.6	25.5	920	388	65	6.04	3.2	406	0.50	0.51	32	2.30	5.5	
09水曜	ごはん 牛乳 醤油ラーメン ポーク焼売(2コ) ソーダフロート風ゼリー	646	13.8	22.3	22.3	16.0	873	258	58	1.28	3.1	170	0.45	0.43	49	2.21	2.2	
10木曜	コッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) キヤロットホタージュ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	603	12.3	18.5	27.5	18.4	987	739	40	1.15	1.3	344	0.62	0.40	19	2.75	4.1	
11金曜	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮椀 豚丼	651	16.0	26.1	21.4	15.5	849	296	70	1.54	3.5	249	0.58	0.48	10	2.11	2.6	
15火曜	メロンパン 牛乳 マカロニスープ カレーほてサラダ マヨネーズ風ドレッシング 冷蔵ミニセリー(りんご)	683	12.5	21.3	37.4	28.4	1,145	302	66	1.30	2.0	269	0.66	0.63	37	2.91	4.3	
16水曜	わかめごはん 牛乳 肉うどん さつまいもの天ぷら	651	12.6	20.5	22.9	16.6	1,117	308	74	7.08	2.8	246	0.38	0.42	14	2.80	2.4	
17木曜	アップルパンコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 チーズオムレツ トマトケチャップ	603	17.9	27.0	27.9	18.7	1,198	348	69	2.18	3.2	420	0.90	0.82	29	3.04	4.5	
18金曜	ごはん 牛乳 トックスープ 豚キムチ	608	16.1	24.4	22.8	15.4	730	269	68	1.39	3.3	407	0.55	0.51	13	1.83	2.2	
21月曜	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 野菜コロッケ チンゲン菜とハムの炒め物	643	12.3	19.8	26.6	19.0	695	381	91	3.68	2.8	319	0.28	0.40	18	1.75	4.4	
22火曜	減量黒糖うずまきパン 牛乳 イタリアンスパゲティ ツナと大豆のサラダ 柑橘ドレッシング	650	15.3	24.8	36.1	26.1	1,264	315	80	1.90	2.6	408	0.69	0.63	15	3.17	5.6	
23水曜	ごはん 牛乳 ハ宝菜 餃子(2コ)	624	16.3	25.5	22.5	15.6	629	288	75	1.46	3.4	394	0.58	0.48	23	1.59	3.7	
24木曜	パークーパン 牛乳 キャベたまスープ ミートビーンズ スライスチーズ	634	19.7	31.2	37.5	26.4	1,378	611	85	5.79	3.8	407	0.83	0.81	20	3.46	4.5	
25金曜	ごはん 牛乳 豚肉じゃが サバの味噌煮	674	15.0	25.3	26.0	19.5	888	277	77	1.83	4.7	397	0.54	0.53	28	2.23	3.5	
28月曜	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ホッケのいしる漬け 鶏豆そぼろ	604	18.4	27.8	21.6	14.5	706	269	79	1.50	3.1	226	0.40	0.50	12	1.78	2.1	
29火曜	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば イカときゅうりのサラダ ごまドレッシング	642	17.3	27.7	34.6	24.7	1,365	318	81	1.56	2.5	331	0.78	0.62	25	3.45	4.6	
30水曜	ごはん 牛乳 磯煮 カツオミンチカツ 小袋中濃ソース	718	14.4	25.9	25.2	20.1	814	392	141	11.77	4.4	364	0.49	0.46	26	2.03	3.9	
31木曜	ココアコッペパン 飲むヨーグルト(アントミルク・フレーൻ) かぼちゃのクリームシチュー フルーツミックス	610	12.1	18.5	24.9	16.9	689	295	68	8.73	1.7	251	0.63	0.60	40	1.70	5.7	
当月平均		642	15%	24.4	28%	20.0	942	345	77	3.50	3.0	334	0.57	0.55	23	2.38	3.9	
一人当り(所要栄養素基準)		650	摂取エネルギー 全體の13%~20%		摂取エネルギー 全體の20%~30%		787	350	50	3.00	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上	