

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)															
		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 RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
01火 昼	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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	コッペパン 飲むヨーグルト(シリア・ストロベリー) キャロットポタージュ 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 昼	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 昼	メロンパン 牛乳 マカロニスープ カレーポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング 冷蔵ミニゼリー(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 昼	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 昼	アップルパンインコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 チーズオムレット 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 昼	ごはん 牛乳 トックススープ 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 昼	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 昼	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 昼	ごはん 牛乳 八宝菜 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 昼	パーカーパン 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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	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 昼	ココアコッペパン 飲むヨーグルト(アジミルク・プレーン) 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