

# 献立日程表

令和6年度10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 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	727	13.6	24.8	37.0	29.9	1,308	307	69	3.56	2.3	276	0.87	0.74	24	3.29	4.5
02水 昼	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼き豚ともやしの炒め物	775	16.5	32.0	23.9	20.6	835	300	130	7.29	4.5	639	0.74	0.58	13	2.09	4.4
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	832	14.5	30.2	31.9	29.5	1,208	329	90	2.01	2.7	389	0.90	0.81	35	3.01	6.7
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	746	12.3	23.0	19.2	15.9	939	306	85	2.04	3.4	375	0.50	0.49	30	2.35	4.9
07月 昼	ごはん 牛乳 赤だし クジラの香味揚げ	786	17.7	34.8	23.1	20.2	1,077	395	110	5.29	3.8	316	0.36	0.54	17	2.74	3.2
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	767	16.1	30.9	33.1	28.2	1,141	405	75	6.44	3.8	467	0.61	0.57	38	2.86	6.5
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	738	13.4	24.8	20.6	16.9	999	263	65	1.52	3.4	188	0.50	0.44	51	2.53	2.5
10木 昼	コッペパン 飲むヨーグルト(ショア・ストロベリー) キャロットホーダージュ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	744	12.2	22.7	27.2	22.5	1,225	767	52	1.52	1.7	413	0.83	0.52	23	3.34	5.2
11金 昼	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮椀 豚丼	767	15.7	30.2	19.9	17.0	1,003	309	81	1.88	4.1	282	0.68	0.51	11	2.49	3.2
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 冷蔵ミネゼリー(りんご)	736	12.7	23.4	36.9	30.2	1,300	311	73	1.48	2.2	306	0.73	0.67	42	3.30	5.0
16水 昼	わかめごはん 牛乳 肉うどん さつまいもの天ぷら	746	12.4	23.2	21.0	17.4	1,329	321	84	8.76	3.2	279	0.43	0.43	15	3.33	2.8
17木 昼	アップルパイコッペパン 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	735	17.1	31.5	25.5	20.8	1,429	370	82	2.68	3.7	479	1.16	0.95	34	3.62	5.7
18金 昼	ごはん 牛乳 トックススープ 豚キムチ	716	15.7	28.1	21.2	16.9	858	277	78	1.70	3.8	472	0.64	0.55	16	2.15	2.7
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	733	12.1	22.1	24.3	19.8	790	410	103	4.38	3.2	363	0.32	0.41	21	1.99	5.0
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	810	14.9	30.1	33.7	30.3	1,557	345	97	2.53	3.1	473	0.91	0.75	17	3.90	7.1
23水 昼	ごはん 牛乳 八宝菜 餃子(2コ)	720	16.1	28.9	20.8	16.6	717	299	85	1.74	3.9	456	0.67	0.51	26	1.81	4.4
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	766	19.2	36.7	35.1	29.9	1,665	634	101	6.38	4.4	460	1.06	0.94	23	4.18	5.7
25金 昼	ごはん 牛乳 豚肉じゃが サバの味噌煮	776	14.5	28.2	23.7	20.4	969	285	87	2.13	5.5	458	0.63	0.55	33	2.44	4.1
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	702	17.5	30.8	19.9	15.5	813	275	89	1.79	3.6	253	0.45	0.52	14	2.05	2.5
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	792	16.9	33.5	32.3	28.4	1,686	343	96	2.02	2.9	381	1.03	0.73	30	4.26	5.9
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	819	14.1	28.8	23.3	21.2	897	404	155	12.14	5.1	419	0.56	0.48	30	2.24	4.5
31木 昼	ココアコッペパン 飲むヨーグルト(アジトミルク・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	771	11.9	22.9	25.1	21.5	870	323	84	9.41	2.1	300	0.85	0.73	48	2.15	7.2
当月平均		759	15%	28.3	26%	22.3	1,119	363	90	4.03	3.5	384	0.70	0.61	27	2.82	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