

献立日程表

令和6年11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 RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
01金 昼	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 サバ昆布醤油干し	631	16%	24.5	32%	22.4	600	329	85	3.24	2.8	266	0.33	0.52	8	1.53	2.2
05火 昼	丸型パン 牛乳 ミートボールシチュー おさかなナゲット(2個)	617	15%	23.5	32%	22.0	1,112	396	81	6.76	1.9	274	0.64	0.67	20	2.80	3.6
06水 昼	ごはん 牛乳 さつま汁 豚そぼろ丼	663	16%	25.7	25%	18.5	892	355	84	3.41	3.8	343	0.46	0.48	16	2.22	3.9
07木 昼	うずまきパン 牛乳 豚肉と野菜のポトフ ごぼうサラダ ごまドレッシング	609	16%	24.4	35%	23.9	983	309	73	1.63	2.6	368	0.82	0.70	32	2.48	6.1
08金 昼	ごはん 牛乳 塩ラーメン サワラ生姜醤油漬け	603	17%	25.3	24%	16.3	811	258	66	1.35	2.9	174	0.36	0.52	8	2.06	1.7
11月 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・マスカット) おでん キャベツミンチカツ	633	15%	24.2	20%	14.2	620	301	63	8.72	3.6	234	0.30	0.36	25	1.90	3.5
12火 昼	ココアコッペパン 牛乳 きのこスープ ベーコンポテト	602	15%	22.4	36%	24.3	838	291	75	1.71	2.5	202	0.74	0.70	24	2.10	4.8
13水 昼	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め ホッケー夜干し	639	19%	30.8	26%	18.2	813	346	88	1.89	3.6	395	0.53	0.51	19	2.04	2.8
14木 昼	減量アップルハインコッペパン 牛乳 ホトトギスパグェティ チキンと大豆のサラダ サウザンアイランドドレッシング	606	15%	23.4	33%	22.5	1,068	303	76	1.48	2.6	360	0.67	0.64	19	2.67	5.5
15金 昼	ごはん 牛乳 根菜入りカレーライス アロエ入りフルーツミックス	635	12%	19.1	20%	14.2	788	274	71	2.41	2.8	320	0.41	0.42	26	1.96	4.0
18月 昼	ごはん 牛乳 呉汁 豚肉の生姜炒め	621	18%	27.9	25%	17.1	801	362	94	3.57	3.6	260	0.65	0.48	13	2.00	3.4
19火 昼	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) 白菜ときのこのクリーム煮 フランクフルト トマトケチャップ	600	15%	23.1	35%	23.5	861	395	33	2.04	1.1	243	0.52	0.38	8	3.10	3.5
20水 昼	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ餃子(2個) 手作りふりかけ	600	15%	22.5	25%	16.8	760	348	76	1.36	3.0	305	0.43	0.43	17	1.92	2.5
21木 昼	米粉コッペパン 牛乳 ミートポテト ハムと大根のサラダ 柑橘ドレッシング	619	19%	29.5	33%	22.4	1,247	296	69	1.95	3.8	331	0.55	0.56	31	3.09	4.4
22金 昼	わかめごはん 牛乳 かやくうどん 野菜入り玉子焼き	616	15%	23.3	24%	16.1	1,257	321	72	7.51	3.1	318	0.21	0.54	7	3.15	2.2
25月 昼	ごはん 牛乳 春雨スープ カレーボール(2個)	652	11%	18.6	28%	20.5	698	317	71	5.60	2.6	298	0.32	0.40	5	1.76	2.4
26火 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ マヨネーズ風ドレッシング	658	15%	24.4	37%	27.3	1,224	312	72	1.48	2.2	329	0.71	0.60	35	3.10	4.6
27水 昼	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 ひじきの炒め物	669	16%	26.9	25%	18.6	799	326	95	2.10	4.5	478	0.48	0.49	25	2.00	4.2
28木 昼	バターうずまきパン 牛乳 小松菜のクリームシチュー フルーツミックス	628	14%	21.7	33%	23.2	1,022	367	63	3.09	2.4	421	0.78	0.72	48	2.60	4.1
29金 昼	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ほうれん草焼売(2個)	606	17%	25.6	23%	15.6	662	306	90	3.82	3.4	351	0.68	0.50	14	1.65	3.5
当 月 平 均		625	16%	24.3	29%	19.8	892	325	74	3.25	2.9	313	0.52	0.53	20	2.30	3.6
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