

献立日程表

令和6年11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		
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	718	15%	27.0	29%	23.3	685	348	97	3.84	3.2	300	0.37	0.53	9	1.74	2.6
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)	744	15%	27.6	30%	24.9	1,364	428	95	8.04	2.2	312	0.84	0.78	23	3.44	4.6
06水 昼	ごはん 牛乳 さつま汁 豚そぼろ丼	782	15%	29.7	24%	20.7	1,053	380	98	4.12	4.5	395	0.53	0.51	18	2.61	4.7
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	743	16%	29.3	33%	27.4	1,213	331	86	2.09	3.0	425	1.06	0.82	38	3.06	7.6
08金 昼	ごはん 牛乳 塩ラーメン サワラ生姜醤油漬	696	16%	27.7	22%	17.3	954	263	73	1.59	3.3	191	0.40	0.53	10	2.43	2.1
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	738	15%	27.6	19%	15.8	705	317	74	9.12	4.4	280	0.33	0.38	29	2.11	3.9
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	752	14%	27.0	35%	28.9	1,046	311	91	2.27	2.9	226	0.97	0.83	29	2.62	6.2
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	744	19%	34.5	24%	20.0	891	368	99	2.27	4.1	456	0.62	0.54	22	2.23	3.4
14木 昼	減量アップルパインコッペパン 牛乳 ホモ・ロスパケティ 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	756	15%	28.4	31%	25.7	1,336	326	92	1.94	3.0	416	0.89	0.76	22	3.34	7.0
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	748	12%	21.8	19%	15.5	954	282	82	2.92	3.2	367	0.48	0.44	31	2.38	4.8
18月 昼	ごはん 牛乳 呉汁 豚肉の生姜炒め	731	18%	32.3	23%	19.0	944	388	110	4.31	4.2	295	0.77	0.51	15	2.35	4.2
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	728	15%	27.3	34%	27.4	1,084	422	42	2.38	1.4	292	0.71	0.51	10	3.66	4.5
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	690	15%	25.3	23%	17.6	881	362	86	1.63	3.4	349	0.49	0.45	19	2.22	2.9
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	757	19%	36.0	31%	25.8	1,523	315	80	2.48	4.6	381	0.67	0.62	36	3.77	5.5
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	713	15%	26.0	22%	17.1	1,469	336	83	9.19	3.5	353	0.23	0.56	8	3.68	2.7
25月 昼	ごはん 牛乳 春雨スープ カレーボール(2個)	737	11%	20.9	26%	21.2	786	334	81	6.15	3.0	341	0.36	0.41	6	1.98	2.8
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	805	15%	29.6	35%	31.0	1,523	337	87	1.94	2.6	378	0.94	0.71	41	3.86	5.9
27水 昼	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 ひじきの炒め物	788	16%	31.1	24%	20.7	939	345	111	2.55	5.3	557	0.56	0.53	30	2.35	5.0
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	780	13%	26.1	32%	27.8	1,283	401	75	3.85	2.8	489	1.01	0.85	57	3.26	5.2
29金 昼	ごはん 牛乳 韓国風すきやき ほうれん草焼売(2個)	705	16%	29.0	22%	16.9	768	319	103	4.52	3.9	400	0.77	0.53	16	1.91	4.1
当月平均		742	15%	28.2	27%	22.2	1,070	345	87	3.86	3.4	360	0.65	0.59	23	2.75	4.4
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