

献立日程表

令和6年度12月分(中学校)

四條畷市立学校給食センター

日付	献立名称	生徒 一人当り 予定単価 円	(予定合計)		(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		
02月 昼	田原産エコ米ごはん 牛乳 打ち豆入り味噌汁 マグロミンチカツ 小松菜のじゃこ炒め	148.22	1356	¥200,986.32	769	14.1	27.1	25.3	21.6	995	525	157	12.79	3.3	320	0.30	0.42	22	2.47	4.6
03火 昼	丸型パン 牛乳 ウインナーのポトフ スペイン風オムレツ トマトケチャップ	195.76	1672	¥327,310.72	751	14.9	27.9	34.6	28.9	1,359	347	80	2.23	3.1	423	1.03	0.88	38	3.41	5.6
04水 昼	田原産エコ米ごはん 牛乳 のっぺい汁 やきとりどんぶり	155.16	1672	¥259,427.52	725	15.1	27.3	24.1	19.4	920	407	99	4.15	5.0	334	0.26	0.48	11	2.27	4.5
05木 昼	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク ポテトサラダ コーンクリーミードレッシング	175.26	1671	¥292,859.46	780	18.7	36.4	33.7	29.2	1,471	337	75	1.79	3.6	426	0.70	0.62	24	3.72	4.4
06金 昼	田原産エコ米ごはん 牛乳 とんこつラーメン にらまんじゅう(2個)	174.74	1672	¥292,165.28	727	14.3	25.9	21.8	17.6	950	270	70	1.64	3.4	265	0.49	0.45	15	2.42	3.1
09月 昼	わかめごはん 飲むヨーグルト(シリア・ストロベリー) 豚肉と野菜の生姜煮 キャベツ入り鶏つくね	197.34	1675	¥330,544.50	712	14.6	26.0	15.5	12.3	1,073	721	82	9.10	4.0	284	0.51	0.17	38	2.96	4.0
10火 昼	減量ココアコッペパン 牛乳 ミートスパゲティ フルーツナタデココ	186.28	1675	¥312,019.00	799	14.2	28.4	26.7	23.7	1,267	313	94	3.31	3.7	372	0.91	0.79	20	3.20	7.6
11水 昼	田原産エコ米ごはん 牛乳 冬野菜のカレーライス フライドポテト(コンソメ)	150.29	1603	¥240,914.87	756	11.9	22.4	23.0	19.3	1,026	280	86	2.16	3.3	307	0.49	0.44	27	2.59	5.2
12木 昼	アップルパインコッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ イタリアンドレッシング	200.97	1675	¥336,624.75	809	15.6	31.6	31.6	28.4	1,296	323	92	2.02	2.8	389	0.90	0.82	38	3.23	6.4
13金 昼	田原産エコ米ごはん 牛乳 白玉スープ 豚ブルコギ	150.52	1676	¥252,271.52	738	15.7	28.9	22.3	18.3	939	277	75	1.55	3.9	349	0.65	0.51	12	2.34	2.6
16月 昼	ごはん 牛乳 中華丼 肉まん	211.51	1674	¥354,067.74	768	14.9	28.6	21.3	18.2	782	302	76	2.30	4.0	555	0.62	0.57	17	1.93	4.2
17火 昼	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 じゃがいものスープ アジフライ キャベツソテー 小袋中濃ソース	143.97	1672	¥240,717.84	756	14.6	27.5	35.2	29.6	1,444	333	78	1.89	2.5	263	0.91	0.76	28	3.64	4.5
18水 昼	ごはん 牛乳 かぼちゃ入りけんちんうどん サワラのゆず味噌焼き ゆかりふりかけ	151.24	1643	¥248,487.32	696	16.1	28.0	20.0	15.5	1,012	313	85	2.03	3.3	276	0.34	0.54	11	2.55	2.5
19木 昼	黒糖コッペパン 牛乳 かぶのクリームシチュー 鶏ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	194.45	1671	¥324,925.95	767	15.3	29.3	35.3	30.1	1,253	398	76	2.09	2.4	397	0.99	0.85	17	3.17	6.1
20金 昼	トマトピラフ 飲むヨーグルト(シリア・ブルーベリー) わかめスープ もみの木型ハンバーグ 小松菜ソテー トマトケチャップ クリスマステート(米粉のアップケーキ)	235.83	1674	¥394,779.42	791	13.7	27.0	19.2	16.9	1,433	569	93	12.81	2.9	352	0.42	0.18	13	3.85	6.0
				¥4,408,102.21																
当月平均		178.10			756	15%	28.2	26%	21.9	1,148	381	88	4.12	3.4	354	0.63	0.57	22	2.92	4.8
一人当り(所要栄養素基準)		2,671.54			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
充足率(%)		0			91					117	85	73	92	113	118	126	95	63		