

献立日程表

令和7年1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<br>kcal | たんぱく質                 |      | 脂質                    |      | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン       |          |          |         | 塩分相当<br>g | 食物繊維<br>g |
|                           |                                                               |               | %                     | g    | %                     | g    |             |             |              |         |          | A<br>μg RE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |           |
| 09木 昼                     | 黒糖コッペパン 牛乳<br>ミートボールの洋風煮 かぼちゃグラタン                             | 649           | 13%                   | 20.8 | 32%                   | 23.1 | 924         | 475         | 92           | 12.72   | 2.0      | 333        | 0.66     | 0.64     | 29      | 2.33      | 5.5       |
| 10金 昼                     | ごはん 牛乳 お雑煮 ブリの竜田揚げ<br>ツナ昆布                                    | 718           | 16%                   | 29.3 | 30%                   | 24.0 | 997         | 308         | 85           | 3.10    | 2.9      | 198        | 0.28     | 0.53     | 8       | 2.53      | 2.5       |
| 14火 昼                     | 切り目入りうずまきパン 牛乳<br>キャロットポタージュ 豆腐ハンバーグ トマトケチャップ                 | 674           | 16%                   | 26.4 | 34%                   | 25.4 | 1,173       | 536         | 84           | 1.53    | 2.1      | 399        | 0.75     | 0.70     | 12      | 2.97      | 4.2       |
| 15水 昼                     | わかめごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー)<br>味噌ラーメン 春巻き                      | 676           | 11%                   | 18.0 | 26%                   | 19.7 | 1,136       | 669         | 40           | 11.03   | 1.8      | 115        | 0.55     | 0.10     | 8       | 3.10      | 2.5       |
| 16木 昼                     | 丸型パン 牛乳 豚肉と豆のポトフ<br>チキンサラダ マヨネーズ風ドレッシング                       | 611           | 16%                   | 25.1 | 36%                   | 24.5 | 978         | 302         | 76           | 1.46    | 2.7      | 397        | 0.83     | 0.70     | 34      | 2.46      | 5.3       |
| 17金 昼                     | ごはん 牛乳 五目スープ ビビンバ                                             | 603           | 17%                   | 25.3 | 27%                   | 17.8 | 902         | 337         | 79           | 3.32    | 3.4      | 408        | 0.50     | 0.51     | 8       | 2.26      | 2.5       |
| 20月 昼                     | ごはん 牛乳 ほうれん草とコーンのカレー<br>フルーツミックス プレーンヨーグルト                    | 686           | 13%                   | 21.8 | 19%                   | 14.4 | 837         | 372         | 78           | 6.66    | 2.6      | 413        | 0.29     | 0.54     | 33      | 2.10      | 4.0       |
| 21火 昼                     | 切り目入りバターうずまきパン 牛乳<br>さつま芋入りミネストローネ ミンチカツ<br>キャベツソテー 小袋とんかつソース | 658           | 14%                   | 22.9 | 37%                   | 27.4 | 1,424       | 305         | 64           | 1.57    | 2.4      | 205        | 0.77     | 0.65     | 20      | 3.59      | 4.5       |
| 22水 昼                     | ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮<br>包子(2個)                                    | 649           | 16%                   | 26.6 | 24%                   | 17.3 | 722         | 296         | 75           | 2.19    | 3.7      | 423        | 0.34     | 0.55     | 19      | 1.77      | 4.1       |
| 23木 昼                     | 切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば<br>切り干し大根とツナのサラダ ごまドレッシング                | 638           | 16%                   | 24.9 | 35%                   | 24.6 | 1,265       | 328         | 76           | 1.55    | 2.3      | 328        | 0.71     | 0.61     | 28      | 3.20      | 5.0       |
| 24金 昼                     | ごはん 牛乳 すいとん<br>サケの甘塩焼き たくあん                                   | 607           | 19%                   | 28.1 | 21%                   | 14.5 | 954         | 297         | 71           | 1.76    | 3.2      | 210        | 0.25     | 0.48     | 8       | 2.40      | 1.9       |
| 27月 昼                     | ごはん 牛乳 すき焼き だし巻き玉子<br>大阪産のり入りのり佃煮                             | 658           | 17%                   | 27.9 | 26%                   | 18.9 | 836         | 358         | 86           | 3.17    | 5.1      | 403        | 0.54     | 0.60     | 16      | 2.09      | 3.1       |
| 28火 昼                     | アップルパイうずまきパン 牛乳 野菜スープ<br>のり塩ポテト                               | 603           | 14%                   | 21.4 | 36%                   | 24.3 | 1,141       | 297         | 66           | 1.47    | 2.4      | 187        | 0.82     | 0.68     | 29      | 2.88      | 3.9       |
| 29水 昼                     | かやくごはん 牛乳<br>あんかけうどん 大阪産里芋コロッケ                                | 662           | 13%                   | 21.2 | 24%                   | 17.7 | 1,232       | 300         | 73           | 1.68    | 2.9      | 276        | 0.61     | 0.44     | 7       | 3.04      | 2.9       |
| 30木 昼                     | 米粉コッペパン 牛乳<br>ポークビーンズ ツナコーンサラダ 柑橘ドレッシング                       | 612           | 20%                   | 30.9 | 33%                   | 22.2 | 1,114       | 297         | 73           | 1.67    | 3.1      | 285        | 0.61     | 0.55     | 24      | 2.79      | 5.0       |
| 31金 昼                     | ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー)<br>白玉入り沢煮椀 サバスタミナ漬け<br>小松菜のじゃこ炒め      | 601           | 14%                   | 21.7 | 21%                   | 14.0 | 632         | 317         | 56           | 2.08    | 2.2      | 265        | 0.17     | 0.23     | 9       | 1.85      | 2.3       |
| 当 月 平 均                   |                                                               | 644           | 15%                   | 24.5 | 29%                   | 20.6 | 1,016       | 362         | 73           | 3.56    | 2.8      | 302        | 0.54     | 0.53     | 18      | 2.58      | 3.7       |
| 一 人 当 り ( 所 要 栄 養 素 基 準 ) |                                                               | 650           | 摂取エネルギー<br>全体の13%~20% |      | 摂取エネルギー<br>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     |