

献立日程表

令和7年1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		
09木 昼	黒糖コッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 かぼちゃグラタン	778	13%	24.8	29%	25.4	1,149	514	109	14.53	2.3	379	0.86	0.75	34	2.90	6.6
10金 昼	ごはん 牛乳 お雑煮 ブリの竜田揚げ ツナ昆布	824	16%	32.5	28%	25.5	1,170	324	97	3.65	3.4	217	0.30	0.54	9	2.96	3.1
14火 昼	切り目入りうずまきパン 牛乳 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	804	15%	30.3	32%	28.5	1,393	561	94	1.87	2.4	461	0.97	0.82	14	3.52	5.2
15水 昼	わかめごはん 飲むヨーグルト(ショア・ストロベリー) 味噌ラーメン 春巻き	773	11%	20.6	24%	20.8	1,378	674	48	12.63	2.2	132	0.66	0.12	10	3.71	2.9
16木 昼	丸型パン 牛乳 豚肉と豆のポトフ チキンサラダ マヨネーズ風ドレッシング	741	16%	30.1	33%	27.4	1,211	323	90	1.89	3.1	460	1.07	0.82	41	3.05	6.7
17金 昼	ごはん 牛乳 五目スープ ビビンバ	709	16%	29.2	25%	19.8	1,065	359	92	4.01	3.9	473	0.58	0.54	9	2.67	3.1
20月 昼	ごはん 牛乳 ほうれん草とコーンのカレー フルーツミックス プレーンヨーグルト	799	12%	24.5	18%	15.6	983	381	91	7.22	3.0	479	0.32	0.57	40	2.46	4.8
21火 昼	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 さつま芋入りミネストローネ ミンチカツ キャベツソテー 小袋とんかつソース	785	14%	26.6	35%	30.9	1,712	325	74	1.96	2.7	228	0.97	0.76	23	4.32	5.7
22水 昼	ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 包子(2個)	750	16%	29.7	23%	19.0	806	306	84	2.55	4.2	492	0.37	0.59	21	1.97	4.7
23木 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば 切り干し大根とツナのサラダ ごまドレッシング	786	15%	30.1	33%	28.4	1,566	355	91	2.01	2.7	378	0.94	0.72	34	3.96	6.4
24金 昼	ごはん 牛乳 すいとん サケの甘塩焼き たくあん	705	17%	30.8	20%	15.6	1,091	309	79	2.10	3.7	234	0.28	0.50	9	2.74	2.3
27月 昼	ごはん 牛乳 すき焼き だし巻き玉子 大阪産のり入りのり佃煮	762	17%	31.5	24%	20.4	923	379	97	3.55	5.9	456	0.63	0.63	19	2.31	3.7
28火 昼	アップルパイ入うずまきパン 牛乳 野菜スープ のり塩ポテト	749	14%	25.7	34%	28.4	1,428	317	79	1.93	2.8	208	1.06	0.81	35	3.60	5.0
29水 昼	かやくごはん 牛乳 あんかけうどん 大阪産里芋コロッケ	756	13%	23.7	22%	18.3	1,448	313	83	2.00	3.3	312	0.73	0.46	8	3.59	3.4
30木 昼	米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナコーンサラダ 柑橘ドレッシング	748	20%	37.7	31%	25.5	1,364	316	85	2.14	3.7	326	0.74	0.61	28	3.41	6.1
31金 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ショア・ブルーベリー) 白玉入り沢煮椀 サバスタミナ漬け 小松菜のじゃこ炒め	694	14%	24.1	19%	14.8	738	338	65	2.45	2.6	315	0.20	0.24	11	2.11	2.8
当月平均		760	15%	28.2	27%	22.7	1,214	380	84	4.15	3.2	346	0.66	0.59	21	3.08	4.5
一人当り(所要栄養素基準)		830		26.9		18.4	984	450	120	4.50	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50	7.0