

献立日程表

令和6年度2月分(中学校)

四條畷市立学校給食センター

日付	献立名称	エネルギー kcal	(一人当り栄養素)												塩分相当 g	食物繊維 g	
			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					
%	g	%	g									A μ g RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
03月 昼	ごはん 牛乳 豚汁 イワシフライ きなこ豆 小袋中濃ソース	800	15.5	31.0	25.9	23.0	889	386	116	4.45	4.0	224	0.41	0.53	13	2.22	4.5
04火 昼	減量黒糖コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ アロエ入りフルーツミックス	761	12.8	24.4	26.7	22.6	1,336	356	81	3.95	2.8	481	0.90	0.74	35	3.34	6.4
05水 昼	炊き込みチャーハン 牛乳 八宝菜 ほうれん草焼売(2個)	723	15.4	27.8	23.2	18.6	1,451	308	97	2.30	3.8	519	0.70	0.54	25	3.68	4.9
06木 昼	コッペパン 牛乳 根菜のクリームシチュー カレーポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング ブルーベリージャム	806	13.3	26.9	36.5	32.7	1,321	368	80	1.67	2.3	390	0.95	0.80	37	3.33	5.2
07金 昼	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 サバの味噌煮	767	15.6	29.9	25.9	22.1	1,516	335	97	9.44	3.8	372	0.50	0.55	21	3.83	3.8
10月 昼	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚肉の生姜炒め	718	17.8	32.0	24.2	19.3	931	404	101	4.31	4.5	368	0.75	0.53	14	2.31	3.6
12水 昼	ごはん 牛乳 塩ラーメン ごぼうサラダ コーンクリーミードレッシング	719	13.0	23.4	24.8	19.8	1,060	275	68	1.58	3.0	258	0.39	0.42	14	2.69	4.5
13木 昼	米粉コッペパン 牛乳 ウインナーのポトフ ブレインオムレツ トマトケチャップ	725	18.1	32.8	33.6	27.1	1,416	323	67	2.26	3.9	431	0.59	0.68	32	3.57	4.0
14金 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・マスカット) ハヤシライス ハートのコロッケ バレンタインデザート	815	11.6	23.7	22.0	19.9	825	414	66	16.08	2.8	371	0.55	0.36	18	2.23	6.8
17月 昼	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 ホッケのいしる漬け	732	16.8	30.7	23.0	18.7	650	328	103	2.23	5.4	440	0.29	0.52	19	1.61	3.5
18火 昼	アップルパインコッペパン 牛乳 コーンポタージュ チキンと大豆のサラダ 柑橘ドレッシング	759	15.4	29.3	29.8	25.1	1,257	356	93	2.05	3.0	301	1.04	0.88	24	3.22	6.0
19水 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) 赤だし さつまいもの天ぶら ツナわかめ	708	12.7	22.5	18.1	14.2	786	792	80	4.03	2.4	215	0.27	0.10	21	2.22	3.7
20木 昼	ココアうずまきパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ファイバーゼリー入りフルーツミックス	758	12.6	23.9	24.7	20.8	984	371	108	7.05	2.4	367	0.87	0.76	75	2.45	8.0
21金 昼	ごはん 牛乳 ポークカレーラン 焼き豚ともやしの炒め物	736	14.7	27.0	21.4	17.5	1,348	326	85	2.32	3.6	438	0.51	0.46	8	3.38	4.1
25火 昼	減量スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) ベーコンの洋風煮 カレーポーク(2個) 冷蔵ミニゼリー(りんご)	766	12.4	23.8	24.9	21.2	1,046	306	59	5.10	2.4	358	0.98	0.46	42	2.92	6.0
26水 昼	ごはん 牛乳 白玉スープ 豚そぼろ丼	760	14.3	27.2	22.9	19.3	989	273	70	1.68	4.0	420	0.50	0.50	11	2.47	3.2
27木 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば イカときゅうりのサラダ イタリアントレッシング	783	17.0	33.3	31.6	27.5	1,738	338	95	1.98	2.9	381	1.03	0.74	30	4.39	5.8
28金 昼	ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 サワラ塩麹漬け	726	15.4	28.0	21.7	17.5	599	301	83	1.90	6.6	500	0.30	0.56	28	1.49	3.7
当月平均		753	15%	27.6	26%	21.5	1,119	364	86	4.13	3.5	380	0.64	0.56	26	2.85	4.9
一人当り(所要栄養素基準)		830	摂取エネルギー 全體の13%~20%		摂取エネルギー 全體の20%~30%		984	450	120	4.50	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上