

献立日程表

令和7年3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 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		
03月 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ストロベリー) 根菜入りカレーライス もみの木型ハンバーグ トマトケチャップ 【支】卒業進級お祝いデザート	610	14%	21.1	15%	10.5	882	801	60	6.93	2.3	238	0.37	0.14	18	2.45	4.9
04火 昼	メロンパン 牛乳 ミートポテト 白桃ゼリー入りフルーツミックス	708	14%	24.9	28%	22.4	1,023	314	71	1.92	3.0	323	0.78	0.68	53	2.54	5.5
05水 昼	わかめごはん 牛乳 醤油ラーメン ツナコーンサラダ 柑橘ドレッシング	626	14%	22.4	26%	18.3	1,317	265	67	6.71	2.7	183	0.35	0.41	12	3.34	2.5
06木 昼	ココアコッペパン 牛乳 キャベたまスープ アジフライ 小松菜とエリンギのソテー	648	17%	27.1	36%	25.8	1,087	329	78	2.46	2.7	295	0.80	0.75	20	2.73	4.1
07金 昼	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ	600	17%	25.5	24%	16.3	770	325	83	3.00	3.3	231	0.57	0.51	17	1.93	2.8
10月 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) 豆腐の中華旨煮 肉まん	604	14%	21.3	12%	7.8	461	286	81	5.23	2.6	404	0.48	0.19	12	1.43	3.5
11火 昼	米粉コッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 ツナと大豆のサラダ ごまドレッシング 【中】卒業進級お祝いデザート	604	18%	27.8	34%	23.1	1,023	367	93	7.97	2.7	328	0.36	0.49	30	2.59	4.1
12水 昼	ごはん 牛乳 肉うどん サワラのゆず味噌焼き ゆかりふりかけ	603	18%	26.4	23%	15.3	880	299	75	1.74	3.0	255	0.35	0.53	6	2.22	1.7
13木 昼	丸型パン 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 フライドポテト(コンソメ味)	600	14%	21.3	39%	26.3	919	335	60	1.26	2.0	353	0.63	0.71	17	2.32	4.7
14金 昼	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 やきとりどんぶり	648	15%	24.0	25%	17.7	806	359	80	2.99	4.3	276	0.22	0.45	14	1.99	3.2
17月 昼	ごはん 牛乳 豚肉じゃが にらまんじゅう(2個) 【小】卒業進級お祝いデザート	737	14%	25.6	23%	18.8	681	338	80	6.20	5.0	406	0.63	0.49	68	1.71	4.6
18火 昼	減量アップルパイコッペパン 牛乳 鶏と野菜のスープ 手作りミニアメリカンドッグ(2本) トマトケチャップ	620	14%	22.3	37%	25.7	1,127	280	58	1.10	2.5	198	0.68	0.62	22	2.84	3.0
19水 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・マスカット) 磯煮 サバの塩焼き	619	16%	24.6	24%	16.5	809	293	70	8.54	3.8	293	0.47	0.41	24	2.16	3.9
21金 昼	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏そぼろ丼	603	17%	25.5	21%	14.4	733	349	83	3.24	2.8	436	0.33	0.47	16	1.86	3.5
当 月 平 均		630	15%	24.2	26%	18.4	894	352	74	4.23	3.0	301	0.50	0.48	23	2.29	3.7
一 人 当 り (所 要 栄 養 素 基 準)		650	摂取エネルギー 全体の13%~20%		摂取エネルギー 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