

献立日程表

令和7年3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		
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	753	14%	26.1	17%	13.9	1,087	872	76	9.97	2.9	288	0.45	0.18	22	2.96	6.3
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	781	14%	27.7	28%	24.2	1,172	327	80	2.22	3.4	371	0.87	0.72	63	2.90	6.3
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	734	14%	25.7	25%	20.1	1,549	273	77	8.35	3.1	204	0.40	0.43	14	3.93	3.1
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	783	16%	31.5	34%	29.5	1,302	353	93	3.12	3.1	337	1.03	0.88	23	3.27	5.3
07金 昼	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ	706	17%	29.4	23%	18.0	905	344	96	3.63	3.8	261	0.66	0.55	20	2.27	3.4
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	703	14%	24.4	12%	9.0	524	300	97	6.25	3.1	484	0.57	0.22	14	1.59	4.1
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	820	17%	34.7	33%	30.3	1,278	456	113	14.19	3.3	377	0.44	0.55	71	3.22	5.6
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	696	17%	29.0	21%	16.1	1,000	312	84	2.05	3.5	288	0.40	0.55	6	2.52	2.0
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)	741	14%	25.6	38%	31.0	1,159	363	72	1.65	2.4	409	0.82	0.84	20	2.93	6.0
14金 昼	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 やきとりどんぶり	764	15%	27.7	23%	19.7	950	385	93	3.62	5.1	314	0.25	0.48	16	2.35	3.8
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	755	15%	27.8	19%	15.7	746	289	86	2.00	5.7	467	0.71	0.51	38	1.89	4.7
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	742	14%	25.9	34%	27.9	1,347	299	69	1.46	2.8	221	0.87	0.73	26	3.39	4.0
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	721	15%	27.6	22%	17.7	892	309	82	8.91	4.6	348	0.55	0.43	29	2.37	4.6
21金 昼	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏そぼろ丼	709	17%	29.5	20%	15.7	860	372	97	3.92	3.3	507	0.39	0.50	19	2.18	4.2
当 月 平 均		743	15%	28.0	25%	20.6	1,055	375	86	5.09	3.5	348	0.60	0.54	27	2.69	4.5
一 人 当 り (所 要 栄 養 素 基 準)		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