

令和7年度4月分（小学校）

学校給食栄養月報

四條畷市立学校給食センター

No	日	曜	献立名	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				食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
					g	%	g	%						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg				
1	11	金	ごはん 牛乳 味噌ラーメン 大根サラダ 和風クリームドレッシング	605	16.4	13.2	10.5	29.3	864	264	61	1.0	2.5	129	0.32	0.50	13	2.1	2.2		
2	14	月	ごはん 牛乳 若竹汁 豚肉の生姜炒め	578	25.4	18.3	14.9	26.5	776	345	87	3.1	3.7	133	0.56	0.76	8	1.8	1.7		
3	15	火	アップルパイ 飲むヨーグルト（ジャブ・ストベリー） ハッシュドポーク ポロニアカツ	608	14.6	15.7	7.3	28.0	1172	722	42	3.5	1.7	161	0.84	0.76	7	2.7	3.6		
4	16	水	米粉コッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 コーングラタン	583	19.9	13.4	13.9	33.2	957	386	71	6.2	3.2	238	0.61	0.57	27	2.3	8.6		
5	17	木	減量バーカーパン 牛乳 イタリアンスパゲティ 照り焼きハンバーグ	595	13.4	16.3	11.4	32.1	1212	290	71	1.5	2.7	254	0.86	0.67	11	3.1	4.1		
6	18	金	わかめごはん 牛乳 鶏すき風煮 サケの甘塩焼き	587	18.5	19.1	10.2	20.4	1080	313	94	7.4	2.9	239	0.29	0.51	16	2.7	3.0		
7	21	月	ごはん 牛乳 中華丼 ポーク焼売（2個）	578	18.8	18.2	11.6	22.6	584	288	76	1.3	3.5	230	0.62	0.63	16	1.4	3.3		
8	22	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば チキンサラダ 柑橘ドレッシング	600	23.2	16.6	18.8	31.4	1380	306	76	1.3	2.5	198	0.73	0.80	26	3.3	3.5		
9	23	水	ごはん 飲むヨーグルト（ジャブ・ブルーベリー） 豚肉とさつま芋の煮物 サワラの味噌漬け	585	10.3	16.1	2.8	14.2	431	274	75	2.0	3.5	117	0.38	0.54	19	1.2	5.1		
10	24	木	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 キャベツとウインナーのスープ 菜の花コロッケ チンゲン菜とハムのソテー	605	17.5	13.5	15.8	38.7	1122	322	66	1.8	2.0	230	0.78	0.68	33	2.7	4.8		
11	25	金	ごはん 牛乳 春野菜のカレーライス フルーツミックス	611	18.0	11.8	13.9	19.3	799	286	110	2.8	2.6	202	0.25	0.40	36	1.9	6.2		
12	28	月	ごはん 牛乳 たけのこの味噌汁 豚そぼろ丼	607	20.3	14.2	15.5	24.5	934	307	76	1.9	3.8	240	0.44	0.49	10	2.3	2.9		
13	30	水	ごはん 牛乳 五目うどん ちくわの赤しそ揚げ（2個） 味噌汁海苔	606	15.2	14.4	10.2	24.7	852	300	72	1.3	2.8	187	0.32	0.53	8	2.0	2.0		
1食平均				596	17.8	15%	12.1	27%	936	339	75	2.7	2.9	197	0.54	0.60	18	2.3	3.9		
小(8~9歳)基準量				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	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上		

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。