令和７年度4月分（中学校）

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 %	脂質 g	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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g		
1	11	金	ごはん　牛乳　味噌ラーメン　大根サラダ 和風クリーミードレッシング	692	18.1	13.1	11.1	28.1	1026	272	70	1.3	2.9	137	0.39	0.55	15	2.6	2.7		
2	14	月	ごはん　牛乳　若竹汁　豚肉の生姜炒め	667	29.2	18.0	16.3	25.5	916	367	98	3.8	4.3	143	0.68	0.85	8	2.2	2.1		
3	15	火	ｱｯﾌﾟﾙﾊﾟｲﾝｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　飲むヨーグルト（ｼﾞｮｱ・ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ） ハッシュドポーク　ボロニアカツ	693	17.5	15.5	8.7	27.8	1360	737	50	3.7	1.9	192	1.01	0.87	8	3.3	4.3		
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	647	22.5	13.4	15.0	31.9	1114	394	77	6.5	3.6	270	0.71	0.61	30	2.7	9.8		
5	17	木	減量パーカーパン　牛乳　イタリアンスパゲティ 照り焼きハンバーグ	676	14.9	15.9	12.2	31.0	1398	298	80	1.7	3.1	290	0.97	0.72	13	3.7	4.6		
6	18	金	わかめごはん　牛乳　鶏すき風煮 サケの甘塩焼き	665	20.8	18.5	10.8	19.4	1232	326	106	8.9	3.3	270	0.34	0.53	19	3.1	3.6		
7	21	月	ごはん　牛乳　中華丼 ポーク焼売（２個）	657	21.3	17.8	12.5	21.8	670	296	85	1.7	3.8	261	0.71	0.70	19	1.6	3.9		
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	692	26.5	16.6	20.9	30.4	1603	319	86	1.5	2.8	224	0.88	0.88	30	4.0	4.4		
9	23	水	ごはん　飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ（ｼﾞｮｱ・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） 豚肉とさつま芋の煮物　サワラの味噌漬け	672	12.2	15.5	3.4	13.9	494	286	88	2.3	4.1	140	0.45	0.58	22	1.4	6.1		
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	676	19.7	13.5	17.3	37.8	1295	335	74	2.1	2.4	250	0.89	0.76	37	3.1	5.5		
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	704	20.3	11.6	15.2	18.3	941	297	126	3.6	2.9	227	0.30	0.43	43	2.3	7.4		
12	28	月	ごはん　牛乳　たけのこの味噌汁　豚そぼろ丼	698	22.9	14.2	17.0	23.7	1102	323	83	2.5	4.2	272	0.53	0.52	11	2.7	3.4		
13	30	水	ごはん　牛乳　五目うどん　ちくわの赤しそ揚げ（２個） 味付け海苔	697	17.0	13.9	10.7	22.5	943	310	79	1.7	3.1	197	0.38	0.56	10	2.2	2.3		
			１　食　平　均	680	20.2	15%	13.2	26%	1084	351	85	3.2	3.3	221	0.63	0.66	20	2.7	4.6		
			中学校基準量	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	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7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。