

2025年 7月（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 g %		脂質 g %		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E 性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
1	1	火	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のポトフ キャベツミンチカツ 小袋とんかつソース	599	23.2	16.2	21.5	31.0	1105	298	87	1.8	3.2	235	0.59	0.56	27	2.8	8.6
2	2	水	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 鶏そぼろ丼	580	22.7	16.3	15.1	21.6	860	357	165	3.5	3.2	232	0.23	0.47	19	2.2	4.0
3	3	木	切り目入り減量コッペパン 飲むヨーグルト（アロマミルク・プレーン） 焼きそば ベーコンオムレツ トマトケチャップ	583	23.8	16.5	18.2	24.7	1377	284	65	8.2	2.3	197	0.68	0.74	22	3.5	3.7
4	4	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 サワラ塩麹漬け	620	26.1	17.9	16.0	25.3	591	291	103	4.7	4.3	162	0.53	0.76	14	1.4	2.9
5	7	月	ごはん 牛乳 セタすまし汁 星のコロッケ セタゼリー	591	20.1	12.4	18.9	23.0	632	420	77	7.0	2.6	177	0.33	0.41	47	1.4	5.1
6	8	火	切り目入りコッペパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 フランクフルト トマトケチャップ	618	24.7	16.4	23.0	38.3	1173	358	85	8.0	1.7	197	0.89	0.71	24	3.0	6.3
7	9	水	ごはん 牛乳 醤油ラーメン ツナコーンサラダ マヨネーズ風ドレッシング	633	17.7	13.0	18.1	31.7	960	259	63	1.1	2.6	132	0.32	0.50	12	2.4	2.5
8	10	木	ココアコッペパン 牛乳 オニオンスープ のり塩ポテト	603	17.9	13.7	20.4	38.8	1008	290	74	1.7	2.5	169	0.86	0.69	22	2.5	6.5
9	11	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 甘夏みかん入りフルーツミックス	608	18.3	11.4	13.9	20.4	794	280	71	1.9	2.7	195	0.38	0.54	29	1.9	5.0
10	14	月	ごはん 飲むヨーグルト（ショア・ブルベリー） 麻婆春雨 中華まんじゅう（2個）	605	21.7	13.8	12.5	15.2	700	324	88	5.7	2.7	169	0.47	0.35	10	1.8	4.4
11	15	火	丸型パン 牛乳 ミネストローネ アジのカレー竜田揚げ 枝豆ソテー	565	25.3	19.3	21.3	34.6	1233	314	76	1.9	2.5	150	0.80	0.69	18	3.0	3.6
12	16	水	わかめごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華煮 ミニ冷麺 冷麺つゆ	608	23.6	15.3	15.1	22.8	1331	292	71	7.2	3.2	288	0.32	0.52	20	3.4	3.2
13	17	木	切り目入りうずまきパン 牛乳 冬瓜のクリームシチュー 豆腐ハンバーグ トマトケチャップ	577	25.2	17.0	24.5	34.6	1110	400	72	5.7	2.1	212	0.79	0.72	13	2.7	3.2
合 計				7790	290.3	15.3	238.5	27.8	12874	4167	1097	58.4	35.6	2515	7.19	7.66	277	32.0	59.0
1 食 平 均				599	22.3	15.3	18.3	27.8	990	321	84	4.5	2.7	193	0.55	0.59	21	2.5	4.5
小学校4年基準量				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	0.40	0.40	25	2 未満	4.5以上