

2025年 10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	たんぱく質		脂質		ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA活性当量	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維		
				kcal	g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
1	1	水	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 さつまいもの天ぷら	638	21.0	12.7	16.3	22.9	563	316	86	1.9	4.2	235	0.26	0.44	25	1.4	3.7		
2	2	木	バーカーパン 牛乳 マカロニスープ ドライカレー 冷凍みかん	559	21.0	16.0	18.0	34.3	1148	303	68	1.6	2.8	237	0.86	0.70	33	2.7	4.2		
3	3	金	ごはん 牛乳 中華丼 肉まん	626	23.7	14.7	14.6	20.8	679	281	71	1.6	3.2	229	0.55	0.48	15	1.7	3.3		
4	6	月	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) 白玉スープ 鶏の唐揚げチリソース お月見デザート (お月見ゼリー)	587	19.3	12.5	7.4	11.2	829	262	42	2.6	2.1	96	0.26	0.32	49	2.2	2.2		
5	7	火	丸型パン 牛乳 ベーコンの洋風煮 ホワイトグラタン	591	22.9	15.4	21.9	33.4	944	399	73	6.3	2.9	260	0.89	0.72	27	2.3	8.1		
6	8	水	ごはん 牛乳 とんこつラーメン ひじきサラダ マヨネーズ風ドレッシング	643	18.3	12.9	19.6	32.8	816	270	70	1.1	2.5	132	0.32	0.40	11	2.0	2.6		
7	9	木	ココアコッペパン 牛乳 ミートボールシチュー フルーツミックス	625	19.4	12.3	19.7	28.4	890	358	83	5.2	2.0	164	0.67	0.68	19	2.0	6.0		
8	10	金	ごはん 牛乳 赤だし やきとりどんぶり	571	23.8	17.2	13.6	21.4	815	335	87	3.2	4.4	160	0.32	0.49	14	2.0	4.5		
9	14	火	メロンパン 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) ミートポテト ツナサラダ 柑橘ドレッシング	666	21.1	15.0	15.3	29.9	1236	704	59	2.1	2.4	125	0.73	0.58	27	2.8	7.6		
10	15	水	わかめごはん 牛乳 肉うどん サバ昆布醤油干し	600	25.1	16.2	16.9	25.2	1030	287	77	7.1	2.9	173	0.40	0.54	6	2.5	1.6		
11	16	木	米粉コッペパン 牛乳 ニョッキ入りクリームシチュー チキンナゲット (2個) トマトケチャップ	637	22.2	13.1	27.2	38.4	928	461	60	2.4	2.2	174	0.47	0.54	11	2.6	4.1		
12	17	金	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚キムチ	565	24.1	16.6	16.1	25.5	820	313	75	2.9	3.3	254	0.59	0.54	13	2.0	2.4		
13	20	月	ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 ホッケー一夜干し ゆかりふりかけ	550	24.4	17.3	11.5	18.7	910	287	77	1.4	5.4	249	0.27	0.49	19	2.3	6.7		
14	21	火	うずまきパン 牛乳 キャロットポタージュ ベーコンポテト	582	21.4	14.6	24.5	37.9	986	320	64	1.2	2.1	314	0.71	0.72	20	2.3	5.9		
15	22	水	ごはん 牛乳 豚汁 ミンチカツ チンゲン菜とハムの炒め物 小袋中濃ソース	655	23.5	13.9	21.5	29.4	889	344	88	3.2	3.2	171	0.44	0.46	15	2.1	4.4		
16	23	木	減量黒糖コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ フルーツナタデココ	594	16.0	12.7	12.5	27.4	1037	304	68	2.3	2.1	253	0.67	0.62	26	2.6	4.4		
17	24	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華まんじゅう (2個)	659	22.6	15.2	16.6	25.1	614	361	149	9.8	3.7	221	0.56	0.50	13	1.4	3.7		
18	27	月	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮焼 サワラの味噌漬け 豚肉のしぐれ煮	606	19.5	17.6	11.9	23.0	636	287	79	1.4	3.3	165	0.37	0.58	5	1.4	1.6		
19	28	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば イカときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング	614	23.4	16.6	20.1	33.3	1431	313	80	1.4	2.4	200	0.74	0.63	24	3.4	3.2		
20	29	水	ごはん 牛乳 肉団子と白菜のスープ 豚肉と野菜の炒め物	566	22.6	15.5	14.9	23.5	794	351	90	6.4	3.0	194	0.52	0.47	9	1.8	3.2		
21	30	木	アップルパイ 肉うずまきパン 牛乳 さつまいものポトフ プレーンオムレツ トマトケチャップ	601	22.6	15.0	21.7	32.5	1127	323	63	2.0	2.6	250	0.80	0.79	20	2.9	3.2		
22	31	金	ごはん 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) キーマカレー かぼちゃクロック 福神漬け	682	15.3	8.3	14.0	18.3	1047	202	65	3.3	2.9	170	0.35	0.20	19	2.5	7.0		
合 計				13417	473.2	14.5	375.8	27.0	20169	7381	1674	70.4	65.6	4426	11.75	11.89	420	48.9	93.6		
1 食 平 均				610	21.5	14.6	17.1	27.0	917	336	76	3.2	3.0	201	0.53	0.54	19	2.2	4.3		
小 (8～9歳) 基準量				650	21.1	摂取エネルギー全体の13～20%	14.4	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。