

2025年 10月 (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	1人1食あたり 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B1 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
1	1	水	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 さつまいもの天ぷら	728	24.0	12.7	17.1	21.0	641	329	99	2.3	5.0	265	0.31	0.46	28	1.6	4.3		
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	640	23.9	16.0	20.3	34.0	1361	316	76	2.1	3.3	271	1.01	0.81	38	3.4	5.2		
3	3	金	ごはん 牛乳 中華丼 肉まん	720	27.0	14.6	15.6	19.4	769	290	81	2.0	3.7	260	0.63	0.51	17	1.9	3.8		
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）	695	22.6	12.3	8.9	11.3	984	266	51	3.1	2.6	114	0.32	0.36	50	2.4	2.5		
5	7	火	丸型パン 牛乳 ベーコンの洋風煮 ホワイイトグラタン	655	25.9	15.6	23.3	32.0	1101	408	80	6.7	3.2	292	1.05	0.79	30	2.7	9.3		
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	746	20.6	12.7	20.9	30.8	947	279	78	1.5	2.9	141	0.39	0.42	11	2.3	3.0		
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	723	21.9	12.1	22.1	27.5	1054	381	98	6.0	2.2	182	0.78	0.74	23	2.6	7.3		
8	10	金	ごはん 牛乳 赤だし やきとりどんぶり	672	27.3	16.8	14.8	19.8	962	356	102	4.0	5.2	177	0.39	0.52	17	2.3	5.5		
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	756	24.2	15.2	17.7	30.5	1428	716	67	2.3	2.6	151	0.86	0.63	31	3.6	9.1		
10	15	水	わかめごはん 牛乳 肉うどん サバ昆布醤油干し	686	27.6	15.6	17.6	23.0	1199	298	85	8.6	3.3	189	0.45	0.54	6	2.9	1.9		
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	712	24.4	13.0	29.1	37.0	1075	474	66	2.6	2.4	191	0.55	0.58	13	3.1	4.5		
12	17	金	ごはん 牛乳 五目野菜スープ 豚キムチ	667	27.9	16.2	17.8	23.9	967	331	88	3.5	3.9	285	0.71	0.57	14	2.3	3.1		
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	637	26.7	16.3	12.0	16.8	980	296	86	1.7	6.2	280	0.32	0.51	23	2.5	7.9		
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	674	24.3	14.5	27.7	37.0	1167	339	75	1.4	2.3	364	0.85	0.81	22	2.8	7.2		
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	741	26.2	13.7	22.5	27.2	996	368	99	3.8	3.7	188	0.50	0.49	18	2.4	5.1		
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	691	17.9	12.4	13.4	26.3	1225	317	76	2.6	2.5	289	0.80	0.68	32	3.2	5.1		
17	24	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華まんじゅう（2個）	761	25.3	14.9	18.0	23.9	691	369	164	11.1	4.3	248	0.66	0.54	14	1.7	4.2		
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	698	22.2	16.7	12.8	21.1	735	298	87	1.9	3.7	179	0.43	0.60	5	1.7	2.0		
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	707	26.9	16.6	22.2	32.2	1665	328	91	1.6	2.7	225	0.88	0.68	28	4.2	4.0		
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	667	25.7	14.9	16.5	22.1	937	376	105	7.8	3.5	217	0.61	0.49	9	2.3	3.8		
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	678	25.1	14.8	23.9	31.7	1280	335	74	2.4	2.8	275	0.94	0.87	23	3.2	3.7		
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	782	17.7	8.4	15.5	17.7	1228	208	76	3.8	3.3	194	0.40	0.22	21	3.0	8.1		
合 計				15436	535.3	14.3	409.7	25.7	23392	7678	1904	82.8	75.3	4977	13.84	12.82	473	58.1	110.6		
1食平均				702	24.3	14.3	18.6	25.6	1063	349	87	3.8	3.4	226	0.63	0.58	22	2.6	5.0		
中学校基準量				830	27.0	摂収エネルギー全体の13～20%	18.4	摂収エネルギー全体の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。