

2026年 1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	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	レチノール活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
					g	%	g	%													
1	9	金	ごはん 牛乳 お雑煮 ブリの照り焼き 小袋黒豆	707	26.2	14.3	17.1	21.0	644	315	84	3.4	3.2	156	0.32	0.53	8	1.6	3.3		
2	13	火	アップルパイコッペパン 牛乳 根菜のクリームシチュー ポテトサラダ 和風クリーミードレッシング	705	21.7	13.7	25.5	37.4	1208	366	76	1.6	2.2	243	0.88	0.76	26	3.0	5.8		
3	14	水	ごはん 牛乳 中華丼 揚げ餃子 (2個)	688	26.9	15.2	16.7	18.3	771	287	80	1.9	3.6	262	0.60	0.48	18	1.9	3.5		
4	15	木	減量黒糖コッペパン 飲むヨーグルト (ショア・マカット) ミートスパゲティ スペイン風オムレツ トマトケチャップ	623	25.8	16.0	16.2	22.7	1499	312	58	9.2	3.1	198	0.75	0.66	9	4.0	5.0		
5	16	金	小豆ごはん 牛乳 けんちん汁 サワラ塩麹漬け 小松菜とエリンギのソテー	639	26.4	17.2	15.7	22.1	700	353	96	3.4	3.6	216	0.30	0.57	12	1.6	3.4		
6	19	月	ごはん 牛乳 防災カレー カツオミンチカツ	821	22.9	10.8	24.4	18.9	303	338	101	10.8	2.4	83	0.20	0.37	3	4.0	1.3		
7	20	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツミックス	687	24.0	14.0	20.2	26.5	1290	315	77	2.4	2.5	221	0.89	0.66	34	3.1	3.7		
8	21	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ほうれん草饅頭 (2個)	679	25.1	14.7	14.6	20.3	1031	381	132	7.0	4.0	252	0.60	0.54	24	2.5	4.0		
9	22	木	バターうずまきパン 牛乳 ミネストローネ 豆腐ハンバーグ マイティーソース	611	24.6	16.0	21.2	31.2	1673	370	80	6.5	2.2	160	0.87	0.72	21	4.3	4.7		
10	23	金	ごはん 牛乳 味噌おでん ひじきサラダ マヨネーズ風ドレッシング	803	26.8	14.5	23.5	31.4	947	359	108	3.1	5.4	372	0.50	0.54	24	2.2	8.4		
11	26	月	ごはん 牛乳 すいとん サケの甘塩焼き たくあん	653	19.6	18.0	10.6	16.4	1136	274	78	1.8	3.5	152	0.28	0.49	9	3.3	2.3		
12	27	火	スイートポテトコッペパン 牛乳 ベーコンの洋風煮 わかめサラダ イタリアンドレッシング	669	29.2	17.3	21.2	28.5	1489	328	88	2.3	3.2	279	1.12	0.84	37	3.6	9.0		
13	28	水	かやくごはん 牛乳 こぎつねうどん だし巻き玉子	713	23.7	14.0	19.5	24.6	1355	346	93	2.7	3.3	269	0.26	0.52	6	3.3	1.9		
14	29	木	ココアコッペパン 牛乳 野菜スープ のり塩ポテト 冷蔵ミニゼリー (りんご)	671	19.7	13.0	22.9	36.6	1195	312	81	4.0	2.5	143	0.91	0.75	29	2.9	6.4		
15	30	金	ごはん 牛乳 河内のっべ タコ焼き (2個)	664	20.9	13.2	17.7	24.0	739	304	75	2.3	3.1	193	0.21	0.42	8	1.2	2.5		
合計				10333	363.5	14.7	287.0	25.3	15980	4960	1307	62.4	47.8	3199	8.69	8.85	268	42.5	65.2		
1 食 平 均				689	24.2	14.7	19.1	25.3	1065	331	87	4.2	3.2	213	0.58	0.59	18	2.8	4.3		
中学校基準量				830	27.0	摂取エネルギー - 全体の 13~20%		18.4	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。