

2025年 12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	ケトール活性当量 µg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	
					%	g	%	g												
1	1	月	田原産工コ米ごはん 牛乳 トックスープ 豚ブルコギ	586	22.6	15.0	14.4	22.0	770	265	70	1.4	3.2	175	0.54	0.47	9	1.8	1.9	
2	2	火	ココアコッペパン 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) シェルマカロニのミートソース煮 大根サラダ イタリアンドレッシング	617	20.7	14.8	14.9	26.4	1070	710	68	2.4	2.3	122	0.78	0.60	19	2.5	7.5	
3	3	水	田原産工コ米ごはん 牛乳 冬野菜のカレーライス チーズオムレツ トマトケチャップ	635	22.4	13.5	19.7	27.5	1309	317	66	2.0	2.9	217	0.40	0.53	14	3.3	4.2	
4	4	木	バーカーパン 牛乳 ジャガ芋のスープ キャベツミニチカツ 小松菜のソテー 小袋とんかつソース	588	22.8	16.5	20.2	35.2	1127	316	75	2.1	2.3	169	0.90	0.70	22	2.9	4.9	
5	5	金	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ホッケのいしる漬け	589	25.5	17.0	14.0	21.2	954	290	95	7.3	4.2	202	0.50	0.51	20	2.3	6.6	
6	8	月	田原産工コ米ごはん 牛乳 醤油ラーメン にらまんじゅう (2個)	581	21.5	14.3	13.8	21.2	952	263	62	1.2	2.9	143	0.44	0.44	13	2.4	2.5	
7	9	火	切り自入りバターうずまきパン 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) 豚肉のトマト煮 シイラフライ 小袋中濃ソース	601	23.7	15.6	18.8	28.2	996	266	49	1.5	1.6	102	0.81	0.57	19	2.5	6.0	
8	10	水	田原産工コ米ごはん 牛乳 打ち豆入り味噌汁 鶏つくね ツナわかめ トマトケチャップ	601	18.2	14.4	15.3	27.9	988	459	152	6.2	2.3	130	0.19	0.39	21	2.5	4.3	
9	11	木	アップルパンコッペパン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ウィンナーポテト	603	22.2	14.6	24.3	36.6	1005	337	64	1.4	2.3	220	0.77	0.75	23	2.4	6.1	
10	12	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 ごまドレッシング	611	25.2	16.0	18.5	27.1	644	349	85	1.8	3.2	232	0.51	0.48	22	1.4	3.3	
11	15	月	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮挽 鶏そぼろ丼	599	23.9	16.3	15.3	21.0	775	289	146	1.3	3.2	237	0.33	0.49	9	1.8	2.4	
12	16	火	米粉コッペパン 牛乳 豚肉と豆のボトフ れんこんサラダ マヨネーズ風ドレッシング	588	17.7	13.1	22.9	39.2	959	292	72	1.5	2.7	233	0.53	0.50	36	2.3	7.5	
13	17	水	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 春巻き	729	21.0	11.8	26.9	34.2	775	284	86	7.8	3.1	221	0.53	0.47	11	1.8	3.3	
14	18	木	減量スイートポテトコッペパン 牛乳 ホモドーロスパゲティ フルーツミックス	619	19.3	12.5	20.3	29.5	847	296	69	1.1	2.1	223	0.68	0.61	20	2.0	5.0	
15	19	金	トマトピラフ 飲むヨーグルト (アシドミルク・ブレーン) かぶとベーコンのスープ もみの木型パンバーグ トマトケチャップ クリスマスデザート (ショコラ-キ)	635	15.9	9.3	13.9	19.6	1191	246	62	14.2	2.5	97	0.25	0.19	10	3.0	4.6	
16	22	月	ごはん 牛乳 あんかけうどん かぼちゃの天ぷら お魚ぶりかけ	584	18.3	12.1	14.3	21.6	769	478	145	1.3	2.6	196	0.32	0.44	11	1.6	2.4	
			合計	9766	340.9	14.1	287.5	27.5	15131	5457	1366	54.5	43.4	2919	8.48	8.14	279	36.5	72.5	
			1食平均	610	21.3	14.1	18.0	27.4	946	341	85	3.4	2.7	182	0.53	0.51	17	2.3	4.5	
			小(8~9歳)基準量	650	21.1	ギー全体の13~20%	14.4	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。