

2026年 4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	I補給	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	フィソール活性当量	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維		
				kcal	g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	14	火	米粉コッペパン 牛乳 ミートボールシチュー ポテトサラダ 和風クリーミードレッシング	594	25.1	16.8	23.8	35.8	1144	350	67	4.7	2.2	234	0.19	0.42	18	2.6	4.9		
2	15	水	ごはん 牛乳 トックスープ 豚ブルコギ 冷蔵ミニゼリー (りんご)	601	22.8	14.6	14.2	21.1	770	273	70	3.3	3.2	175	0.54	0.47	15	1.8	2.1		
3	16	木	スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト (ショア・ストバリー) ベーコンの洋風煮 ポロニアカツ	590	23.3	15.7	16.0	24.4	944	710	65	3.8	2.0	166	0.76	0.54	27	2.2	7.6		
4	17	金	バターバーカーパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグ トマトケチャップ	587	22.6	15.2	24.8	38.0	1017	438	66	7.7	2.2	126	0.61	0.62	11	2.6	3.7		
5	20	月	ごはん 牛乳 春野菜のカレーライス コーンフライ	701	20.0	11.5	22.6	27.9	924	268	116	1.5	2.8	201	0.27	0.42	18	2.3	7.3		
6	21	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	596	20.9	14.0	18.1	27.3	1154	322	67	2.6	2.2	198	0.67	0.58	39	2.7	3.2		
7	22	水	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 だし巻き玉子	605	23.6	15.0	16.3	24.1	966	319	78	7.5	4.3	265	0.48	0.56	20	2.4	6.6		
8	23	木	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト (アトミル・アレン) マカロニシチュー フランクフルト キャベツソテー トマトケチャップ	605	24.0	15.8	22.4	33.3	1210	295	60	7.6	2.6	134	0.72	0.59	11	2.9	2.9		
9	24	金	ごはん 牛乳 たけのこの味噌汁 豚丼	609	23.2	14.8	14.3	21.0	894	268	62	1.1	3.1	172	0.56	0.44	9	2.2	2.4		
10	27	月	ごはん 牛乳 八宝菜 一口焼きもち (2個)	603	20.4	13.1	15.9	23.6	523	296	75	1.3	2.9	232	0.51	0.46	25	1.3	4.9		
11	28	火	減量黒糖コッペパン 牛乳 ポモドーロスバゲティ 大根サラダ 柑橘ドレッシング	589	21.9	14.9	22.9	35.0	1007	310	71	1.4	2.2	223	0.56	0.59	17	2.5	3.6		
12	30	木	ココアコッペパン 飲むヨーグルト (ショア・マカト) 豚肉と豆のポトフ プロッコリー入りチーズオムレツ トマトケチャップ	559	23.4	16.5	17.4	28.0	1026	344	91	7.8	2.1	231	0.70	0.64	32	2.5	8.0		
合計				7239	271.2	14.8	228.7	28.2	11579	4193	888	50.3	31.8	2357	6.57	6.33	242	28.0	57.2		
1食平均				603	22.6	14.8	19.1	28.2	965	349	74	4.2	2.7	196	0.55	0.53	20	2.3	4.8		
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未滿	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。