

2026年 4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	I補給 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	リノール活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g		
					g	%	g	%													
1	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	724	30.3	16.6	26.9	33.2	1408	378	77	5.6	2.7	267	0.22	0.45	19	3.7	6.0		
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)	707	26.2	14.3	15.6	19.7	905	282	78	3.6	3.7	193	0.63	0.49	17	2.0	2.6		
3	16	木	スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト (シリアル・ストロベリー) ベーコンの洋風煮 ポロニアカツ	739	28.4	15.2	19.6	23.9	1180	733	79	4.3	2.5	199	1.01	0.65	34	2.7	9.5		
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 スライスチーズ	760	29.3	15.3	32.5	38.5	1457	708	78	11.4	3.0	180	0.78	0.78	13	3.6	4.2		
5	20	月	ごはん 牛乳 春野菜のカレーライス コーンフライ	798	22.5	11.3	23.9	25.8	1065	275	134	2.0	3.2	225	0.33	0.45	22	2.7	8.4		
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	744	25.6	13.7	21.1	25.5	1454	351	80	3.3	2.6	224	0.88	0.67	47	3.6	3.9		
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	702	26.4	14.4	17.3	22.1	1124	332	89	9.2	4.9	289	0.54	0.59	23	2.9	8.0		
8	23	木	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト (アトミルク・プレーン) 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	726	28.2	15.5	25.3	31.4	1442	322	72	8.0	2.8	163	0.87	0.71	13	3.6	3.2		
9	24	金	ごはん 牛乳 たけのこの味噌汁 豚丼	717	26.8	14.5	15.7	19.6	1055	277	72	1.6	3.6	190	0.65	0.48	11	2.7	2.9		
10	27	月	ごはん 牛乳 八宝菜 一口焼きもち (2個)	691	23.5	13.1	16.7	21.6	609	303	86	1.7	3.3	262	0.60	0.49	28	1.5	5.4		
11	28	火	減量黒糖コッペパン 牛乳 ポモドローソバゲティ 大根サラダ 柑橘ドレッシング	741	26.9	14.5	26.7	32.4	1221	338	85	1.9	2.7	254	0.76	0.70	20	3.1	4.2		
12	30	木	ココアコッペパン 飲むヨーグルト (シリアル・マカド) 豚肉と豆のポトフ ブロッコリー入りチーズオムレツ トマトケチャップ	702	27.8	15.7	21.5	27.6	1236	362	102	8.1	2.5	261	0.91	0.75	37	2.9	9.8		
合計				8751	321.9	14.5	262.8	26.9	14156	4661	1032	60.7	37.5	2707	8.18	7.21	284	35.0	68.1		
1食平均				729	26.8	14.5	21.9	26.9	1180	388	86	5.1	3.1	226	0.68	0.60	24	2.9	5.7		
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。