

2026年 6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	1材料	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	ビタミン活性当量	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維			
				kcal	g	%	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g			
1	1	月	ごはん 牛乳 豚肉じゃが イワシのおかか煮	625	24.6	15.1	17.6	25.2	682	341	75	2.0	4.6	231	0.49	0.54	22	1.7	7.7			
2	2	火	オリーブパン 牛乳 ハッシュドポーク コーンコロッケ	675	23.9	13.5	27.9	36.9	1154	314	63	1.3	2.2	215	0.75	0.62	10	2.8	3.3			
3	3	水	ごはん 牛乳 白玉スープ やきとりどんぶり	571	23.2	15.5	11.9	18.6	802	269	65	1.5	4.2	168	0.32	0.47	10	1.9	2.4			
4	4	木	減量スイートポテトコッペパン 牛乳 和風スパゲティ 切り干し大根とツナのサラダ ごまドレッシング	647	22.1	13.5	26.4	36.7	896	308	78	1.5	2.0	173	0.58	0.61	13	2.2	4.7			
5	5	金	わかめごはん 牛乳 筑前煮 焼きイカ 歯と口の健康週間デザート (レモンゼリー)	597	26.9	17.5	11.9	17.8	962	337	105	7.2	4.5	236	0.24	0.45	117	2.3	6.1			
6	8	月	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) さつま汁 春巻き たくあんちりめん	597	18.5	11.9	15.4	23.1	914	308	66	11.4	4.8	73	0.22	0.27	11	2.2	2.9			
7	9	火	米粉コッペパン 牛乳 シェルマカロニのミートソース煮 鶏ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	614	28.3	18.0	23.6	34.2	1096	295	74	1.7	3.6	203	0.37	0.50	19	2.7	6.4			
8	10	水	ごはん 牛乳 根菜入りカレーライス フルーツのヨーグルト和え	596	18.7	11.9	13.4	20.1	785	292	77	1.4	2.8	205	0.42	0.44	23	1.9	5.7			
9	11	木	バターバーカーパン 牛乳 キャベツとウインナーのスープ ミートピーズ	582	23.3	15.7	25.1	38.7	1064	305	76	1.7	2.7	165	0.71	0.63	19	2.6	4.3			
10	12	金	ごはん 牛乳 塩ラーメン サバ塩焼酎漬	604	24.1	15.5	18.2	27.0	851	254	62	1.3	2.7	136	0.39	0.50	7	2.2	1.7			
11	15	月	ごはん 牛乳 肉団子と白菜のスープ なすと豚肉の味噌炒め お魚ふりかけ	561	22.2	15.3	14.6	23.3	873	548	168	6.1	2.8	125	0.48	0.48	8	1.9	2.5			
12	16	火	黒糖コッペパン 牛乳 グリーンポタージュ カツオミンチカツ 小袋とんかつソース	668	24.3	14.4	26.0	35.0	1017	441	116	11.6	2.0	199	0.58	0.69	14	2.4	4.2			
13	17	水	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ほうれん草焼売 (2コ)	569	23.0	15.5	14.6	22.9	655	304	89	3.8	3.3	219	0.63	0.50	13	1.5	3.2			
14	18	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば ツナコーンサラダ 青じもドレッシング	622	24.8	15.9	22.6	32.7	1305	306	76	1.3	2.4	204	0.68	0.61	25	3.1	2.9			
15	19	金	ごはん 牛乳 打ち豆入り味噌汁 豆腐ハンバーグ 豚肉のしぐれ煮 トマトケチャップ	600	23.6	15.3	13.8	20.5	922	347	78	5.9	2.9	132	0.39	0.45	12	2.4	4.4			
16	22	月	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) 豆腐の中華うま煮 肉まん	604	22.1	14.2	9.5	14.0	548	713	88	5.3	2.8	275	0.54	0.44	10	1.2	4.1			
17	23	火	切り目入りうずまきパン 牛乳 じゃがいものスープ サーモンフライ キャベツソテー 小袋中濃ソース	573	25.1	17.3	21.8	34.2	1141	300	66	1.3	1.9	137	0.67	0.63	20	2.8	3.6			
18	24	水	ごはん 牛乳 ボークカレーうどん ひじきサラダ 和風クリーミードレッシング	651	23.0	13.8	21.3	29.3	994	304	82	1.8	2.9	146	0.36	0.43	7	2.4	3.1			
19	25	木	ココアコッペパン 牛乳 夏野菜のトマト煮 アロエ入りフルーツミックス	583	18.9	12.7	17.0	26.2	892	356	81	6.4	1.7	165	0.57	0.57	46	2.2	6.7			
20	26	金	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚肉のしょうが炒め	564	25.4	17.5	15.4	24.4	747	323	81	2.6	3.5	189	0.61	0.49	10	1.7	2.4			
21	29	月	ごはん 牛乳 ごんにゃくの甘辛煮 かぼちゃの天ぷら	617	19.5	12.0	16.0	23.2	506	281	70	1.4	5.2	329	0.47	0.46	32	1.1	7.8			
22	30	火	マアパル"イコパ"パン 飲むヨーグルト (アト・ミル・アレン) 冬瓜のクリームシチュー ウインナーポテト	587	21.2	13.8	18.1	27.6	1008	293	60	7.6	2.0	139	0.75	0.55	22	2.3	6.6			
				合 計	13307	506.7	14.8	402.1	27.1	19814	7539	1796	86.1	67.5	4064	11.22	11.33	470	47.5	96.7		
				1 食 平 均	605	23.0	14.8	18.3	27.1	901	343	82	3.9	3.1	185	0.51	0.52	21	2.2	4.4		
				小 (8～9歳) 基準量	650	21.1	摂収エネルギー全体の13～20%	14.4	摂収エネルギー全体の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。