

2026年 6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	1人1日	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B12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	720	27.1	14.4	18.3	22.7	763	348	85	2.4	5.3	261	0.58	0.56	25	1.9	9.2		
2	2	火	オリーブパン 牛乳 ハッシュドボーク コーンコロッケ	804	28.1	13.4	31.5	35.0	1399	334	72	1.5	2.5	243	0.97	0.71	11	3.5	3.7		
3	3	水	ごはん 牛乳 白玉スープ やきとりどんぶり	672	26.9	15.2	12.8	16.9	946	278	76	1.8	5.0	186	0.37	0.50	13	2.2	2.9		
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	817	26.8	13.0	31.3	34.5	1114	332	92	2.0	2.7	192	0.75	0.72	13	2.8	5.7		
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)	690	29.8	16.6	12.6	16.3	1127	350	118	9.0	5.2	268	0.29	0.47	120	2.8	7.2		
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	683	20.9	11.8	16.1	21.1	1052	326	76	12.1	5.5	83	0.27	0.28	13	2.6	3.4		
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	745	34.7	18.3	26.2	31.3	1359	312	85	2.1	4.1	230	0.42	0.55	21	3.5	7.7		
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	702	21.1	11.5	14.7	18.7	946	304	88	1.9	3.2	231	0.49	0.47	28	2.3	6.7		
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	723	28.3	15.5	29.9	37.1	1324	327	92	2.3	3.3	182	0.89	0.76	22	3.1	5.2		
10	12	金	ごはん 牛乳 塩ラーメン サバ塩焼酎漬	691	26.1	14.6	19.2	24.9	994	260	69	1.5	3.1	143	0.43	0.51	8	2.5	2.0		
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	657	25.3	14.9	15.9	21.6	1012	572	182	7.6	3.4	134	0.56	0.49	8	2.4	3.4		
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	799	28.2	14.1	28.8	32.4	1189	472	128	11.9	2.3	223	0.75	0.78	17	2.8	4.8		
13	17	水	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き (ほうれん草焼売 (2コ))	663	26.0	15.1	15.8	21.2	760	317	100	4.5	3.8	242	0.74	0.51	14	1.8	3.7		
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	774	30.4	15.7	26.5	30.8	1618	332	91	1.7	2.8	230	0.90	0.70	29	4.0	3.6		
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	692	26.2	14.7	14.6	18.9	1035	356	86	6.4	3.3	142	0.46	0.46	13	2.6	5.0		
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	699	25.2	14.0	11.0	14.0	616	726	103	6.3	3.5	330	0.63	0.47	11	1.5	4.6		
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	679	28.8	16.8	23.9	31.7	1382	319	76	1.8	2.1	147	0.83	0.72	24	3.4	4.3		
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	763	26.5	13.5	23.4	27.5	1152	318	90	2.3	3.2	158	0.42	0.45	9	2.7	3.8		
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	729	23.1	12.4	20.2	24.9	1117	387	97	7.7	1.9	183	0.72	0.68	55	2.6	8.4		
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	666	29.6	17.3	17.1	23.0	879	339	92	3.3	4.2	211	0.73	0.52	12	2.0	3.2		
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	707	21.9	11.8	16.8	21.3	575	289	79	1.7	6.0	359	0.56	0.48	36	1.3	9.1		
22	30	火	ﾏﾔﾊﾞﾅ"ｲｺﾔﾊﾞ"ﾞﾝ 飲むヨーグルト (ﾌｵﾄﾞﾐﾐｸﾞ・ﾌﾟﾚｰﾝ) 冬瓜のクリームシチュー ウィンナーポテト	743	25.5	13.2	22.3	26.9	1271	320	72	7.9	2.2	166	0.95	0.68	26	3.0	7.7		
合 計				15818	586.5	14.4	448.9	25.4	23630	7918	2049	99.7	78.6	4544	13.71	12.47	528	57.3	115.3		
1 食 平 均				719	26.7	14.4	20.4	25.4	1074	360	93	4.5	3.6	207	0.62	0.57	24	2.6	5.2		
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。