

2026年 8・9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人1食あたり 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	レノール 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g		
1	31	月	ごはん 牛乳 とんこつラーメン アジフライ 小袋中濃ソース	625	23.0	14.3	18.7	26.8	805	272	61	1.1	2.6	126	0.34	0.42	7	2.0	1.7		
2	1	火	ココアコッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フルーツミックス	587	18.7	12.5	16.5	25.3	819	355	74	6.7	1.7	201	0.55	0.60	42	1.9	6.8		
3	2	水	ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 豚丼	593	24.1	15.8	14.8	22.3	908	315	75	2.4	3.0	182	0.57	0.45	16	2.3	3.5		
4	3	木	切り目入りコッペパン 飲むヨーグルト (ジョア・ブルーベリー) コーンポタージュ フランクフルト 小松菜のソテー トマトケチャップ	607	25.1	16.1	23.2	34.1	1203	313	65	1.8	2.4	133	0.80	0.63	17	3.1	4.6		
5	4	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめサラダ 柑橘ドレッシング	615	24.6	15.5	18.0	26.2	746	284	106	5.4	3.5	223	0.50	0.48	10	1.8	3.0		
6	7	月	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 サバスタミナ漬け	622	28.5	17.4	18.2	25.9	594	308	91	2.2	4.5	248	0.31	0.55	16	1.5	3.1		
7	8	火	バーカーパン 牛乳 きのこスープ ポロニアカツ キャベツソテー 冷凍みかん	585	20.6	13.9	24.1	37.1	1002	292	61	3.1	1.8	163	0.62	0.63	34	2.5	4.1		
8	9	水	ごはん 牛乳 五目うどん 刻み昆布の炒め煮 おかかふりかけ	559	23.9	16.3	12.8	20.3	796	284	74	1.3	3.5	197	0.42	0.44	6	2.1	2.1		
9	10	木	アップルパイコッペパン 牛乳 ウインナーのポトフ ブロッコリー入りチーズオムレツ トマトケチャップ	622	24.9	15.9	24.5	35.5	1153	365	96	1.3	2.7	288	0.71	0.77	31	2.9	6.2		
10	11	金	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー ツナと大豆のサラダ ごまドレッシング	666	23.2	13.9	24.2	31.5	1184	282	123	1.9	2.8	208	0.28	0.45	21	2.9	5.7		
11	14	月	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) 具だくさん味噌汁 春巻き 豚豆そぼろ	635	19.8	12.0	18.3	25.8	727	283	65	11.4	5.0	105	0.30	0.30	11	1.8	4.0		
12	15	火	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク ベーコンポテト	602	27.6	17.5	24.3	35.7	1197	308	57	1.2	2.8	215	0.50	0.47	20	2.8	6.2		
13	16	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生煮煮 サワラの味噌漬け	606	26.7	17.0	16.0	23.6	465	281	89	1.9	4.2	196	0.50	0.57	20	1.1	6.4		
14	17	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツナタデココ	594	20.9	14.1	18.1	27.4	1154	302	68	1.8	2.2	199	0.67	0.58	44	2.7	3.2		
15	18	金	炊き込みチャーハン 牛乳 わかめスープ ミニ冷麺 冷麺つゆ	583	21.0	13.9	15.9	24.4	1591	323	74	2.9	2.8	214	0.41	0.42	8	4.0	3.1		
16	24	木	減量バターコッペパン 牛乳 ミートスパゲティ 大根サラダ イタリアンドレッシング	632	23.7	15.0	26.2	37.3	1230	297	73	1.8	2.9	231	0.58	0.62	14	3.0	3.4		
17	25	金	わかめごはん 牛乳 白玉スープ サンマの竜田揚げ お月見デザート (お月見ゼリー)	626	19.8	11.9	18.8	26.7	951	293	61	8.2	2.4	163	0.26	0.45	46	2.3	1.7		
18	28	月	ごはん 牛乳 豚肉じゃが 野菜入り玉子焼き ゆかりふりかけ	599	22.3	14.2	14.8	22.1	808	286	69	1.7	4.5	314	0.51	0.56	21	1.9	7.4		
19	29	火	スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) 豚肉と野菜のクリーム煮 フライドポテト (コンソメ)	634	19.4	11.7	22.6	31.9	808	303	58	7.7	1.6	147	0.68	0.54	16	1.9	4.3		
20	30	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 豚丼コギ	597	25.3	15.4	19.4	28.5	812	320	85	2.4	3.6	184	0.42	0.47	8	1.8	2.9		
合 計				12189	463.1	294.3	389.4	568.4	18953	6066	1525	68.2	60.5	3937	9.93	10.40	408	46.3	83.4		
1 食 平 均				609	23.2	14.7	19.5	28.4	948	303	76	3.4	3.0	197	0.50	0.52	20	2.3	4.2		
小 (8～9歳) 基準量				650	21.1	摂食エネルギー全体の 13～20%	14.4	摂食エネルギー全体の 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。