

2026年 10月 (中学校)			学校給食栄養月報										中学校				普通			四條市立学校給食センター			
No	日	曜	献立名	1食平均 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	ビタミンB1 活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g				
1	1	木	うずまきパン 牛乳 さつまいものポトフ ごぼうサラダ ごまドレッシング	710	25.5	14.3	27.5	34.9	1238	346	89	1.9	2.5	236	0.85	0.73	27	3.0	4.0				
2	2	金	ごはん 牛乳 赤だし 豆腐ハンバーグ 手作りふりかけ トマトケチャップ	669	28.3	16.4	15.9	21.3	1160	449	110	8.2	3.3	180	0.39	0.43	13	2.9	5.3				
3	5	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 ホッケのいしる漬	670	29.6	17.1	15.8	21.1	759	329	95	2.3	3.6	225	0.48	0.53	19	1.8	4.9				
4	6	火	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば 切り干し大根とツナのサラダ 和風クリーミードレッシング	779	29.2	14.9	28.5	32.9	1632	349	90	1.8	2.8	228	0.89	0.70	29	4.1	4.2				
5	7	水	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・マスカット) 小松菜とコーンのカレー 里芋コロッケ 福神漬	718	20.4	10.8	15.7	19.3	1631	282	81	9.3	2.5	176	0.49	0.30	22	4.2	8.1				
6	8	木	バターうずまきパン 牛乳 ミートポテト フルーツミックス	781	26.7	13.5	27.7	31.9	1198	332	88	2.1	3.4	232	0.92	0.77	34	2.9	7.9				
7	9	金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華まんじゅう (2個)	704	27.0	14.8	17.5	22.2	759	378	120	6.2	3.8	350	0.62	0.56	25	1.9	4.9				
8	13	火	米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズシチュー ポテトサラダ コーンクリーミードレッシング	780	33.2	16.9	31.2	35.8	1482	337	72	1.4	3.5	223	0.42	0.50	19	3.7	6.7				
9	14	水	ごはん 飲むヨーグルト (ジョア・ストロベリー) 磯煮 カツオミンチカツ 小袋中濃ソース	732	25.8	13.5	14.7	18.0	865	833	140	12.1	4.3	183	0.53	0.34	24	1.9	10.4				
10	15	木	減量アップルパンコッペパン 牛乳 和風スパゲティ プレーンオムレツ トマトケチャップ	675	25.0	14.7	22.8	30.4	1209	301	71	1.8	2.8	249	0.65	0.75	6	3.1	4.3				
11	16	金	ごはん 牛乳 トックススープ 豚肉の生姜炒め	695	28.1	15.4	16.0	20.5	874	263	77	1.7	3.9	140	0.72	0.51	11	2.1	2.2				
12	19	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華うま煮 餃子 (2個)	698	26.6	14.8	17.2	22.0	553	354	109	6.1	4.0	392	0.64	0.58	17	1.4	3.7				
13	20	火	バーカーパン 牛乳 マカロニスープ ドライカレー スライスチーズ	714	30.0	16.8	28.7	36.2	1665	568	77	5.5	4.0	318	0.95	0.85	24	4.2	4.2				
14	21	水	ごはん 牛乳 ごんにゃくの甘辛煮 おさかなナゲット (2個)	703	23.8	12.9	17.6	22.4	633	327	79	2.5	6.1	260	0.56	0.48	24	1.5	8.2				
15	22	木	黒糖コッペパン 牛乳 パンブキンポタージュ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	751	26.8	13.9	28.8	34.3	1092	384	81	2.0	2.7	279	0.80	0.83	31	2.6	3.0				
16	23	金	ごはん 牛乳 肉うどん サバ昆布醤油干し ゆかりふりかけ	687	28.0	15.8	17.9	23.3	895	298	83	2.0	3.4	167	0.48	0.55	6	2.1	1.6				
17	26	月	ごはん 牛乳 さつまい 豚肉のバーベキューソースがらめ	782	28.0	13.1	24.6	27.6	1016	318	82	2.9	4.3	175	0.53	0.49	14	2.4	3.1				
18	27	火	丸型パン 牛乳 ベーコンの洋風煮 かぼちゃグラタン	698	26.7	15.1	23.4	30.2	1173	416	82	6.7	3.1	272	1.01	0.77	33	2.9	9.6				
19	28	水	ごはん 牛乳 塩ラーメン ハムと大根のサラダ マヨネーズ風ドレッシング	688	20.7	11.6	21.2	27.6	1071	271	66	1.1	2.9	138	0.44	0.42	14	2.7	2.6				
20	29	木	ココアコッペパン 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 アロエ入りフルーツミックス	767	25.1	12.7	27.1	31.7	975	361	67	2.0	2.0	247	0.84	0.76	37	2.3	3.4				
21	30	金	わかめごはん 飲むヨーグルト (アシドミルク・プレーン) 豚肉とかぼちゃの煮物 イワシのおかか煮 ハロウィンデザート (ハロウィンゼリー)	726	25.5	13.6	12.4	15.2	1111	336	108	17.6	4.7	266	0.44	0.43	65	2.8	7.7				
合 計				15127	560.0	14.4	452.2	26.8	22991	7832	1867	97.2	73.6	4936	13.65	12.28	494	56.5	110.0				
1 食 平 均				720	26.7	14.4	21.5	26.8	1095	373	89	4.6	3.5	235	0.65	0.58	24	2.7	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。