2026年　11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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 %	脂質 g	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	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g		
1	2	月	ごはん 牛乳 肉団子とチンゲン菜のスープ 豚キムチ	581	22.1	14.1	18.4	27.9	785	360	83	6.2	3.1	189	0.42	0.50	10	1.8	2.0		
2	4	水	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 ホッケ一夜干し	575	27.6	18.2	14.3	21.9	742	342	84	1.8	4.6	244	0.27	0.50	16	1.8	3.1		
3	5	木	パーカーパン 牛乳 野菜スープ ミンチカツ 小松菜のソテー	598	23.3	15.4	26.2	39.4	1135	307	62	1.6	2.3	156	0.72	0.64	21	2.7	3.4		
4	6	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め 棒々鶏 塩中華ドレッシング	600	25.6	16.5	16.6	24.8	710	346	87	1.8	3.2	232	0.52	0.50	21	1.5	3.4		
5	9	月	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮椀 鶏のから揚げチリソース	670	25.4	14.5	18.8	25.0	921	286	75	1.5	3.4	184	0.35	0.53	10	2.1	1.8		
6	10	火	ｺｺｱｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 飲むヨーグルト（ジョア・ブルーベリー） かぶのクリームシチュー のり塩ポテト	589	20.3	13.3	20.6	31.2	958	308	57	1.1	1.2	137	0.56	0.54	21	2.3	6.5		
7	11	水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 サバ塩糀漬け チンゲン菜とハムの炒め物 ゆかりふりかけ	589	25.5	16.7	17.3	26.3	842	358	85	3.4	2.9	208	0.35	0.53	15	2.0	4.0		
8	12	木	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば ファイバーゼリー入りフルーツミックス	598	20.9	14.0	18.2	27.4	1149	306	67	1.1	2.2	199	0.67	0.58	50	2.7	3.8		
9	13	金	ごはん 牛乳 根菜入りカレーライス わかめサラダ 柑橘ドレッシング	642	21.8	13.0	20.0	27.9	1102	278	83	1.4	2.8	204	0.39	0.43	18	2.7	5.7		
10	16	月	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草焼売（２個）	586	24.5	15.7	15.3	23.2	551	321	77	2.2	4.3	327	0.35	0.49	22	1.3	5.9		
11	17	火	切り目入りバターうずまきパン 牛乳 じゃがいものスープ ハンバーグ キャベツソテー トマトケチャップ	587	23.2	15.7	23.8	36.5	1146	448	70	7.7	2.1	139	0.65	0.63	20	2.9	4.6		
12	18	水	わかめごはん 飲むヨーグルト（ジョア・ストロベリー） かやくうどん 野菜かき揚げ	604	18.5	11.7	14.9	22.1	1006	822	74	10.8	2.0	66	0.35	0.27	6	2.3	3.6		
13	19	木	米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ イカときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング	585	28.5	19.4	22.3	34.0	1205	296	72	1.3	3.2	206	0.40	0.49	22	2.8	6.5		
14	20	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ　チンジャオロース カットみかん おかかふりかけ	564	23.8	15.2	13.0	20.1	708	274	66	1.4	2.9	204	0.51	0.46	29	1.9	3.4		
15	24	火	スイートポテトコッペパン 牛乳 ミートボールシチュー フルーツミックス	641	19.2	11.9	20.5	28.8	913	375	68	6.2	1.6	160	0.54	0.57	37	2.0	4.5		
16	25	水	ごはん 牛乳 味噌ラーメン シイラフライ 小袋中濃ソース	614	22.9	14.5	17.0	24.8	813	259	60	1.1	2.4	126	0.36	0.42	7	1.9	1.7		
17	26	木	アップルパインコッペパン 牛乳 ウインナーのポトフ チキンと大豆のサラダ シーザーサラダドレッシング	613	23.7	15.3	24.6	36.1	1081	305	73	1.4	2.4	210	0.72	0.64	26	2.7	6.4		
18	27	金	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚そぼろ丼	587	23.6	15.4	17.3	26.2	818	328	79	2.7	3.6	270	0.47	0.49	10	1.9	3.0		
19	30	月	ごはん 飲むヨーグルト（アシドミルク・プレーン） 麻婆春雨 肉まん	634	20.3	12.4	10.4	14.6	717	232	59	7.9	3.3	172	0.51	0.39	6	1.7	4.4		
			合　計	11457	440.7	14.8	349.5	27.2	17302	6551	1381	62.6	53.5	3633	9.11	9.60	367	41.0	77.7		
			1 食 平 均	603	23.2	14.9	18.4	27.3	911	345	73	3.3	2.8	191	0.48	0.51	19	2.2	4.1		
			小（８～９歳）基準量	650	21.1	摂取エネルギー全体の13～20%	14.4	摂取エネルギー全体の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。