2026年　11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	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	684	25.7	13.9	20.7	26.6	928	387	97	7.5	3.7	210	0.49	0.51	13	2.3	2.7		
2	4	水	ごはん 牛乳 鶏すき風煮 ホッケ一夜干し	665	30.8	17.4	15.5	20.4	819	361	95	2.2	5.5	274	0.33	0.52	19	2.0	3.8		
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	705	26.8	15.1	28.6	36.5	1384	328	72	2.0	2.6	171	0.91	0.74	24	3.6	4.3		
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	705	29.8	16.3	18.3	23.1	798	369	100	2.2	3.9	263	0.63	0.53	25	1.8	4.1		
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	790	29.3	14.2	21.1	23.8	1087	299	86	2.1	4.0	206	0.40	0.54	11	2.5	2.5		
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	750	24.8	12.8	25.5	30.5	1202	335	71	1.3	1.6	165	0.75	0.67	24	3.0	7.9		
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	671	27.7	16.0	18.1	24.1	943	383	97	4.1	3.3	228	0.38	0.54	17	2.3	4.7		
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	748	25.6	13.6	21.4	25.7	1449	333	80	1.5	2.6	225	0.88	0.67	60	3.6	4.7		
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	751	25.0	12.8	22.3	26.6	1270	288	95	2.1	3.2	230	0.47	0.46	22	3.1	6.7		
10	16	月	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草焼売（２個）	682	27.6	15.2	16.6	21.5	636	335	89	2.6	5.0	371	0.41	0.54	25	1.5	7.0		
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	709	26.9	15.1	27.4	34.8	1308	467	80	8.2	2.3	149	0.81	0.72	24	3.2	5.3		
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	692	21.0	11.7	15.6	20.2	1200	831	82	12.5	2.4	78	0.40	0.30	7	2.8	3.9		
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	716	34.7	19.2	25.6	31.9	1469	314	83	1.6	3.7	231	0.47	0.51	24	3.6	8.0		
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	660	27.6	15.1	14.0	18.3	834	279	77	1.8	3.6	221	0.59	0.52	30	2.3	3.9		
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	804	22.9	11.3	24.6	27.5	1142	411	85	7.4	1.9	179	0.70	0.65	45	2.8	5.5		
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	726	26.6	14.2	19.3	23.8	942	266	69	1.4	2.9	134	0.42	0.44	9	2.3	2.1		
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	754	28.6	15.0	28.2	33.7	1333	328	87	1.8	2.9	236	0.92	0.76	32	3.2	7.8		
18	27	金	ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚そぼろ丼	689	27.4	15.3	19.4	25.1	965	347	92	3.5	4.3	308	0.56	0.52	12	2.2	3.9		
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	736	23.4	12.2	12.1	14.7	819	238	67	8.5	3.9	205	0.59	0.43	9	2.2	5.1		
			合　計	13637	512.2	14.5	394.3	25.8	20528	6899	1604	74.3	63.3	4084	11.11	10.57	432	50.3	93.9		
			１食平均	718	27.0	14.5	20.8	25.8	1080	363	84	3.9	3.3	215	0.58	0.56	23	2.6	4.9		
			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。