献 立 日 程 表

令和6年度5月分（小学校）

四條畷市立学校給食センター

日付	献立名称	（一人当り栄養素）															
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	たんぱく質 g	脂質 %	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 A μg RAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	塩分相当 g	食物繊維 g
01水 昼	ごはん 牛乳 若竹汁 枝豆コロッケ 柏餅	702	11.4	20.0	24.0	18.7	704	367	92	3.68	2.9	206	0.25	0.39	8	1.75	4.5
02木 昼	ｱｯﾌﾟﾙﾊﾟｲﾝｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 牛乳 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの洋風煮 ハムと大根のサラダ マヨネーズ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	629	14.1	22.1	33.9	23.7	1,010	369	92	7.86	2.1	326	0.75	0.66	32	2.54	4.7
07火 昼	米粉コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク アスパラウインナーポテト	632	18.8	29.7	34.0	23.9	1,204	313	65	1.44	3.3	394	0.67	0.58	26	3.04	3.8
08水 昼	わかめごはん 牛乳 肉うどん サワラ塩糀漬け	616	17.8	27.4	23.1	15.8	1,127	302	79	7.21	3.1	254	0.39	0.54	6	2.85	1.8
09木 昼	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 牛乳 キャベたまスープ ボロニアカツ 小松菜のソテー	664	15.4	25.6	36.2	26.7	1,079	318	66	4.17	2.4	356	0.84	0.74	25	2.69	3.8
10金 昼	ごはん 牛乳 豆腐の中華うま煮 鶏ごぼうサラダ コーンクリーミードレッシング	635	16.3	25.8	24.9	17.6	589	310	104	5.21	3.3	496	0.56	0.50	17	1.49	4.3
13月 昼	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 豚肉の生姜炒め	637	16.8	26.7	23.5	16.6	797	349	83	3.09	3.5	260	0.62	0.47	13	1.99	2.8
14火 昼	ﾊﾟｰｶｰﾊﾟﾝ 飲むヨーグルト(ｱｼﾞﾐﾙｸ･ﾌﾟﾚｰﾝ) グリーンポタージュ アジフライ キャベツソテー 小袋とんかつソース	613	15.3	23.4	28.0	19.1	1,162	312	68	7.97	1.8	225	0.64	0.60	20	2.90	5.3
15水 昼	ごはん 牛乳 中華丼 肉まん	651	16.0	26.0	20.3	14.7	682	286	73	1.46	3.4	390	0.58	0.48	15	1.69	3.8
16木 昼	減量ココアコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ フルーツナタデココ	632	12.9	20.4	30.5	21.4	988	312	74	3.11	2.5	401	0.69	0.62	32	2.46	5.6
17金 昼	ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 サバの味噌煮	664	14.2	23.6	27.9	20.6	839	285	73	1.77	5.6	439	0.28	0.52	25	2.09	3.4
20月 昼	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ 柑橘ドレッシング	715	13.4	24.0	30.2	24.0	1,032	277	80	1.76	3.2	372	0.40	0.45	29	2.61	3.6
21火 昼	切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば プレーンオムレツ トマトケチャップ	631	16.9	26.6	31.7	22.2	1,421	316	68	1.89	2.6	363	0.75	0.73	22	3.59	4.2
22水 昼	ごはん 牛乳 白玉入り沢煮椀 ホッケのいしる漬け 豚肉のしぐれ煮	624	17.9	27.9	23.1	16.0	675	303	77	1.57	3.4	258	0.38	0.49	6	1.68	2.1
23木 昼	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 カツオミンチカツ 小袋中濃ソース	694	15.4	26.8	32.0	24.7	1,121	411	122	11.64	2.4	330	0.66	0.69	24	2.78	5.0
24金 昼	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚そぼろ丼	630	15.6	24.5	26.3	18.4	877	327	77	3.10	3.4	433	0.44	0.47	10	2.19	3.6
27月 昼	ごはん 牛乳 かぼちゃ入り含め煮 だし巻き玉子 味付け海苔	652	16.1	26.3	23.1	16.7	671	313	94	2.53	4.0	532	0.44	0.63	31	1.68	3.5
28火 昼	ﾁｰｽﾞﾊﾟｰｶｰﾊﾟﾝ 牛乳 冷蔵ゼリー(りんご) キャベツとウインナーのスープ ミートビーンズ	617	17.8	27.4	35.7	24.5	1,247	364	82	1.92	3.3	348	0.81	0.72	29	3.14	4.8
29水 昼	ごはん 牛乳 塩ラーメン イカときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング	603	14.9	22.4	25.8	17.3	1,029	266	68	1.21	2.7	182	0.37	0.41	11	2.61	2.2
30木 昼	切り目入りうずまきパン 牛乳 鶏肉と野菜のｸﾘｰﾑ煮 ﾎﾟｰｸﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	643	16.2	26.0	38.6	27.6	1,561	337	61	1.35	2.9	347	0.81	0.76	11	2.70	3.6
31金 昼	ごはん 飲むヨーグルト(ジョア・ブルーベリー) 呉汁 春巻き ツナ昆布	702	11.6	20.4	29.2	22.8	730	340	71	7.79	1.9	204	0.15	0.08	9	2.08	3.7
当 月 平 均		647	15%	24.9	29%	20.6	978	323	79	3.89	3.0	339	0.55	0.55	19	2.41	3.8
一 人 当 り（所 要 栄 養 素 基 準）		650	摂取エネルギー全体の13%～20%		摂取エネルギー全体の20%～30%		787	350	50	3.00	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上