

献立日程表

令和6年度5月分(中学校)

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		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	ビタミン				塩分相当 g	食物繊維 g
			%	g	%	g						A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
01水 昼	ごはん 牛乳 若竹汁 枝豆コロッケ 柏餅	783	11.2	22.0	22.1	19.2	786	391	103	4.28	3.2	231	0.27	0.40	8	1.95	5.0
02木 昼	アップルパン 牛乳 ミートボールの洋風煮 ハムと大根のサラダ マヨネーズ風ドレッシング	769	13.8	26.6	31.0	26.5	1,253	404	110	9.59	2.5	375	0.98	0.79	38	3.16	6.0
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	776	18.7	36.3	32.4	27.9	1,500	336	76	1.86	4.0	456	0.82	0.65	30	3.78	4.7
08水 昼	わかめごはん 牛乳 肉うどん サワラ塩糍漬け	712	17.0	30.2	21.1	16.7	1,338	316	89	8.90	3.6	287	0.45	0.56	7	3.38	2.1
09木 昼	スイートポテトパン 牛乳 キャベたまスープ ポロニアカツ 小松菜のソテー	812	14.8	30.1	34.0	30.7	1,306	343	78	4.73	2.8	409	1.09	0.87	30	3.26	5.0
10金 昼	ごはん 牛乳 豆腐の中華うま煮 鶏ごぼうサラダ コーンクリームドレッシング	741	16.1	29.8	23.0	18.9	666	326	121	6.29	3.9	578	0.66	0.54	19	1.69	5.1
13月 昼	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 豚肉の生姜炒め	751	16.5	30.9	21.9	18.3	940	373	96	3.74	4.1	295	0.73	0.50	15	2.34	3.4
14火 昼	パンケーキ 飲むヨーグルト(アジミルク・プレーン) 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	738	14.9	27.4	27.3	22.4	1,386	339	79	8.34	2.2	268	0.83	0.72	24	3.47	6.4
15水 昼	ごはん 牛乳 中華丼 肉まん	748	15.8	29.5	18.9	15.7	773	295	83	1.73	3.9	452	0.67	0.51	18	1.91	4.4
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	798	12.5	24.9	29.0	25.7	1,237	337	91	3.98	3.0	465	0.92	0.74	38	3.08	7.2
17金 昼	ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 サバの味噌煮	764	13.7	26.1	25.7	21.8	910	294	82	2.05	6.6	508	0.31	0.54	29	2.27	4.0
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	840	13.2	27.7	28.8	26.9	1,191	286	93	2.15	3.7	430	0.47	0.48	34	3.01	4.4
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	771	16.3	31.5	29.5	25.3	1,718	338	81	2.32	3.0	410	0.99	0.85	26	4.34	5.4
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	725	17.1	31.0	21.4	17.2	777	316	87	1.88	3.9	292	0.43	0.51	7	1.93	2.5
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	827	15.0	31.0	29.7	27.3	1,339	437	134	12.16	2.8	379	0.86	0.81	28	3.33	6.1
24金 昼	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚そぼろ丼	742	15.2	28.2	24.9	20.5	1,034	346	89	3.75	4.0	503	0.51	0.50	11	2.59	4.3
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	755	15.6	29.4	21.1	17.7	743	325	107	2.92	4.6	603	0.51	0.65	36	1.86	4.1
28火 昼	チーズパン 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	760	17.5	33.3	34.3	29.0	1,563	405	97	2.44	4.0	405	1.05	0.86	33	3.94	6.1
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	705	14.6	25.7	24.0	18.8	1,196	273	78	1.48	3.2	202	0.43	0.42	13	3.03	2.6
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 ポークハンバーグ トマトケチャップ	769	15.6	30.0	36.5	31.2	1,781	365	71	1.69	3.2	401	1.00	0.89	13	3.25	4.6
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	801	11.7	23.4	27.4	24.4	843	365	85	8.47	2.3	239	0.17	0.09	11	2.36	4.3
当月平均		766	15%	28.8	27%	23.0	1,156	343	92	4.51	3.5	390	0.67	0.61	22	2.85	4.7
一人当り(所要栄養素基準)		830	摂取エネルギー 全体の13%~20%		摂取エネルギー 全体の20%~30%		984	450	120	4.50	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上