

# 令和5(2023)年 10月 給食予定献立表

小学校(単独)  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

| 日<br>(曜)  | 献立名   | 食 品 名                                   |  |  |   |
|-----------|---|---|--|--|---|
|           |   | 赤 (体をつくる)                               | 緑 (体の調子をとのえる)                              | 黄 (エネルギーになる)                             | その他   |
| 2<br>(月)  | 牛乳<br>ツナと昆布の炊き込みごはん<br>高野豆腐の中華煮<br>チンゲンサイのスープ | 牛乳<br>まぐろオイル漬け 塩昆布<br>高野豆腐 豚肉<br>鶏肉 削り節 | 玉ねぎ 人参 青ねぎ<br>チンゲンサイ 玉ねぎ 人参                | 米<br>砂糖 ごま油<br>春雨                        | 淡口しょうゆ 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                |
| 3<br>(火)  | 牛乳<br>ピラフ<br>マカロニスープ<br>桃ゼリー                  | 牛乳<br>ベーコン ウィナー<br>鶏肉 削り節               | 人参 玉ねぎ とうもろこし<br>キャベツ 人参                   | 米 押麦 なたね油<br>マカロニ<br>桃ゼリー                | 淡口しょうゆ 塩 こしょう<br>塩 こしょう 淡口しょうゆ                |
| 4<br>(水)  | 牛乳<br>ナン<br>牛肉と大豆のキーマカレー<br>コンソメスープ           | 牛乳<br>牛肉 大豆<br>鶏肉 削り節                   | 玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし<br>玉ねぎ 人参 パセリ      | ナン<br>なたね油 小麦粉                           | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう |
| 5<br>(木)  | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉とこんにゃくの照り煮<br>じゃが芋のみそ汁         | 牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節             | 白ねぎ<br>人参 玉ねぎ 青ねぎ                          | 米<br>こんにゃく 砂糖<br>じゃが芋                    | 濃口しょうゆ 酒 みりん                                  |
| 6<br>(金)  | 牛乳<br>コッパン<br>大学芋<br>ポイルキャベツ<br>肉団子と春雨のスープ    | 牛乳<br>ミートボール 削り節                        | キャベツ<br>白菜 人参                              | コッパン<br>さつま芋 なたね油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>春雨 | 濃口しょうゆ 酢<br>濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう              |
| 10<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>うま煮<br>ひじきふりかけ                   | 牛乳<br>鶏肉 絹揚げ 平天<br>ひじき ちりめんじゃこ          | 玉ねぎ 人参<br>土しよが                             | 米<br>じゃが芋 砂糖<br>ごま 砂糖                    | 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ みりん                          |
| 11<br>(水) | 牛乳<br>さつま芋ごはん<br>かつおの角煮<br>大根のみそ汁<br>わらびもち    | 牛乳<br>かつお<br>油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節            | 玉ねぎ 土しよが<br>大根 人参 青ねぎ                      | 米 さつま芋<br>砂糖<br>わらびもち                    | 酒 塩<br>濃口しょうゆ みりん                             |
| 12<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>豚キムチ<br>鶏団子と野菜のごまみそスープ           | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節            | 人参 いら 白菜キムチ<br>れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ       | 米<br>砂糖<br>すりごま                          | 濃口しょうゆ 酒                                      |
| 13<br>(金) | 牛乳<br>コッパン<br>メンチカツ<br>ブロッコリーのおひたし<br>野菜スープ   | 牛乳<br>ミンチカツ<br>削り節<br>ベーコン 削り節          | ブロッコリー<br>玉ねぎ 人参 キャベツ                      | コッパン<br>なたね油                             | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                       |
| 16<br>(月) | 牛乳<br>ハヤシライス<br>ソイサラダ                         | 牛乳<br>豚肉<br>大豆                          | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ 人参                          | 米 押麦 なたね油 じゃが芋<br>和風ドレッシング               | こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース                    |
| 17<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のソース煮<br>つみれ汁                  | 牛乳<br>鶏肉<br>いゆし団子 削り節                   | 土しよが 大根 しめじ<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ              | 米<br>砂糖 かつくり粉<br>こんにゃく                   | 濃口しょうゆ 酒 ウスターソース<br>淡口しょうゆ 塩                  |
| 18<br>(水) | 牛乳<br>食パン<br>さつま芋のクリームシチュー<br>コーンキャベツ         | 牛乳<br>鶏肉 ベーコン 調理用牛乳                     | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ とうもろこし                      | 食パン<br>なたね油 さつま芋 バター 小麦粉<br>砂糖 なたね油      | 塩 こしょう チキンブイオン<br>淡口しょうゆ 酢 みりん                |
| 19<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>和風おろしハンバーグ<br>◎かむかむ豚汁            | 牛乳<br>ハンバーグ<br>豚肉 くきわかめ 削り節 赤みそ         | 大根<br>玉ねぎ 人参 土しよが                          | 米<br>砂糖<br>こんにゃく                         | 濃口しょうゆ みりん                                    |
| 20<br>(金) | 牛乳<br>チャーハン<br>クーブイリチー<br>卵とじゃが芋のスープ          | 牛乳<br>焼豚<br>豚肉 きざみ昆布<br>たまご             | 玉ねぎ ピーマン とうもろこし<br>切り干し大根 人参<br>玉ねぎ 人参 パセリ | 米 押麦 なたね油<br>砂糖 ごま油<br>じゃが芋 かつくり粉        | 塩 こしょう<br>酒 濃口しょうゆ<br>こしょう 塩 チキンブイオン          |
| 23<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>さばのカレー煮<br>のっぺい汁                 | 牛乳<br>さば<br>豚肉 豆腐 削り節                   | 玉ねぎ<br>大根 人参 青ねぎ 土しよが                      | 米<br>砂糖<br>かつくり粉                         | カレー粉 濃口しょうゆ みりん<br>淡口しょうゆ 塩                   |
| 24<br>(火) | 牛乳<br>玄米ごはん<br>みそおでん<br>ごま和え                  | 牛乳<br>鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ               | 大根 人参<br>白菜 ほうれん草                          | 米 もち玄米<br>じゃが芋 こんにゃく 砂糖<br>ごま            | 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ                              |
| 25<br>(水) | 牛乳<br>減量パン<br>かやくうどん<br>いもなんば<br>いちごジャム       | 牛乳<br>鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節<br>油揚げ           | 玉ねぎ 人参 白ねぎ<br>青ねぎ                          | 減量パン<br>うどん<br>さつま芋 砂糖<br>いちごジャム         | 淡口しょうゆ みりん 塩<br>濃口しょうゆ                        |
| 26<br>(木) | 牛乳<br>しめじごはん<br>どさんこ汁<br>みかん                  | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節       | しめじ 人参<br>大根 人参 とうもろこし 青ねぎ<br>みかん          | 米 砂糖<br>じゃが芋                             | 濃口しょうゆ みりん 塩<br>淡口しょうゆ                        |
| 27<br>(金) | 牛乳<br>黒糖パン<br>さんまの薬味だれがけ<br>わかめと野菜のスープ        | 牛乳<br>さんま<br>わかめ 削り節 だし昆布               | にんにく 青ねぎ 土しよが<br>えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ          | 黒糖パン<br>かつくり粉 なたね油 砂糖<br>ごま              | 濃口しょうゆ 酢<br>淡口しょうゆ 酒                          |
| 30<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>ちゃんこ煮<br>たくあんのごま炒め               | 牛乳<br>豚肉 鶏肉団子 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節            | 白菜 大根 人参 ごぼう いら<br>たくあん                    | 米<br>こんにゃく<br>ごま ごま油                     | 酒<br>みりん                                      |
| 31<br>(火) | 牛乳<br>カレーライス<br>キャベツとツナのソテー                   | 牛乳<br>豚肉<br>まぐろオイル漬け                    | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ                             | 米 押麦 なたね油 じゃが芋                           | こしょう カレールウ<br>塩 こしょう                          |

## 旬

## さつま芋

さつま芋は、秋から冬にかけて収穫されます。  
収穫して2~3か月ほど冷暗所で保管(熟成)させると、  
余分な水分が抜けて甘みが増し、より美味しくなります。

| 栄養素  | Iエネルギー | たんぱく質            | 脂質               | カリウム  | マグネシウム | 鉄     |
|------|--------|------------------|------------------|-------|--------|-------|
| 単位   | kcal   | %                | %                | mg    | mg     | mg    |
| 当月平均 | 610    | 16.2             | 29.3             | 317   | 82     | 2.3   |
| 摂取基準 | 650    | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 350   | 50     | 3.0   |
| 亜鉛   | ビタミンA  | ビタミンB1           | ビタミンB2           | ビタミンC | 食物繊維   | 食塩相当量 |
| mg   | μg     | mg               | mg               | mg    | g      | g     |
| 3.1  | 231    | 0.35             | 0.49             | 24    | 5.1    | 2.4   |
| 2.0  | 200    | 0.40             | 0.40             | 25    | 4.5    | 2.0   |