

印はスプーンが必要な献立です

令和6(2024)年 10月 給食予定献立表

中学校(親子)
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 (曜)	献立名	食品名			
		赤(体をつくる)	緑(体の調子をととのえる)	黄(エネルギーになる)	その他
1 (火)	牛乳 コッペパン 牛肉と大豆のキーマカレー 野菜スープ	牛乳 牛肉 大豆 ベーコン 削り節	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッペパン 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 塩 こしょう 淡口しょうゆ
2 (水)	牛乳 さつま芋ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 みたらし団子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 大根 人参	米 さつま芋 なたね油 こんにゃく 砂糖 白玉団子 砂糖 かつくり粉	酒 塩 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
3 (木)	牛乳 しめじごはん ごま和え だし巻き卵 とさんご汁	牛乳 鶏肉 油揚げ だし巻き卵 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	しめじ 人参 キャベツ 人参 大根 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ
4 (金)	牛乳 ごはん 関東煮 キャベツとたくあんの和え物	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天	人参 キャベツ たくあん	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
7 (月)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋とベーコンの煮物 沢煮汁	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豚肉 削り節	玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 なたね油	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
8 (火)	牛乳 パエリア チキンナゲット コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 えびいしか チキンナゲット ベーコン 削り節	玉ねぎ 人参 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	米 オリーブ油 なたね油 アップルゼリー	塩 こしょう 酒 ターメリック チキンブイオン カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
9 (水)	牛乳 ごはん ホイコウロウ パオズ 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ パオズ たまご 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 ごま油 かつくり粉 春雨 かつくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (木)	牛乳 ごはん さばの煮付け 切り干し大根のはりはり和え けんちん汁 味付けのり	牛乳 さば 削り節 豆腐 だし昆布 削り節 味付けのり	土しょうが 切り干し大根 人参 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま 里芋 ごま油	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 酢 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 酒
11 (金)	牛乳 コッペパン 大学芋 鶏団子と野菜のごまみそスープ ポイルキャベツ	牛乳 鶏肉 団子 白みそ 赤みそ 削り節	れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ キャベツ	コッペパン さつま芋 なたね油 砂糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ	濃口しょうゆ 酢
15 (火)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め 豚汁 ミニゼリー(ぶどう)	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ミニゼリー(ぶどう)	塩 こしょう 濃口しょうゆ
16 (水)	牛乳 食パン カスレ 卵とじゃが芋のスープ マーマレード	牛乳 ウィンナー ベーコン 豚肉 たまご	玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ マーマレード	食パン 白いんげん豆 砂糖 じゃが芋 かつくり粉	トマトケチャップ ウスターソース ローリエ粉 塩 こしょう こしょう 塩 チキンブイオン
17 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 ごぼう 人参 とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 ごま なたね油 クリーミードレッシング	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 濃口しょうゆ
18 (金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 小松菜とベーコンのスープ ◎かみかみ黒豆	牛乳 かつお 青のり粉 ベーコン 削り節 黒豆	土しょうが 小松菜 玉ねぎ 人参	黒糖パン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう
21 (月)	牛乳 ごはん うま煮 モロナゲット ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 モロナゲット ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
22 (火)	牛乳 ツァイハン チヂミ 肉団子と春雨のスープ ムース	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	チンゲンサイ 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 人参	米 チヂミ 春雨 ムース	濃口しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
23 (水)	牛乳 減量パン カレーうどん いもなんぼ スクエアチーズ	牛乳 牛肉 削り節 油揚げ チーズ	人参 玉ねぎ 白ねぎ 青ねぎ	減量パン うどん なたね油 さつま芋 砂糖	こしょう カレールー 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
24 (木)	牛乳 鶏ごぼうの雑穀ごはん さけの塩焼き 切り干し大根の煮付け 田舎汁	牛乳 鶏肉 さけ塩漬け 油揚げ 削り節 豚肉 赤みそ 削り節	ごぼう 切り干し大根 人参 人参 青ねぎ	米 雑穀米 なたね油 砂糖 さつま芋 白玉団子 こんにゃく	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
25 (金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ 野菜ソテー 豆腐とわかめのスープ 桃ゼリー	牛乳 ささみチーズ巻フライ ハム 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油 桃ゼリー	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
28 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げのチャンプルー パッパチキン 大根のみそ汁	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 大根 青ねぎ	米 ごま油 砂糖	濃口しょうゆ 塩 黒こしょう 酒
29 (火)	牛乳 ガーリックピラフ メンチカツ コーンチャウダー フルーツポンチ	牛乳 ウィンナー メンチカツ ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく とうもろこし 玉ねぎ 人参 クリームコーン みかん缶 黄桃缶	米 押麦 なたね油 じゃが芋 レモンゼリー	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう チキンブイオン
30 (水)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき じゃこ豆	牛乳 豚肉 絹揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 白菜キムチ 土しょうが にんにく	米 糸こんにゃく 砂糖 砂糖	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
31 (木)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 ハムと小松菜の炒め物 さつま汁 みかん	牛乳 さんま ハム 鶏肉 赤みそ 削り節	小松菜 人参 大根 人参 ごぼう 青ねぎ みかん	米 砂糖 なたね油 砂糖 さつま芋	濃口しょうゆ 酢 酒 淡口しょうゆ

栄養素	I礼キ	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	802	16.4	28.8	376	111	3.8	4.1	317	0.46	0.57	32	7.2	3.2
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5