

印はスプーンが必要な献立です
◎印は「かみかみ献立」です

令和6(2024)年 10月 給食予定献立表

中学校（センター）
寝屋川市教育委員会・寝屋川市学校給食会

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 ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 みたらし団子 玄米ふりかけ	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 なたね油 こんにゃく 砂糖 白玉団子 砂糖 かたくり粉 玄米ふりかけ	酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
3 (木)	牛乳 かやくごはん ホキフライ エリンギのソテー どさんこ汁	牛乳 かやくごはんの素 ホキフライ ハム 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ エリンギ 小松菜 大根 とうもろこし 青ねぎ	米 米油 なたね油 じゃが芋	塩 こしょう 濃口しょうゆ 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 ごはん えびのチリソース煮 コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 えび ベーコン 削り節	玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 アップルゼリー	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 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 干しいたけ	米 ごま油 かたくり粉 春雨 かたくり粉	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 ポイルキャベツ 鶏団子と野菜のごまみそスープ	牛乳 鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節	キャベツ れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ	コッペパン さつま芋 米油 砂糖 なたね油 ノンエッグマヨネーズ ずりごま	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 かたくり粉	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 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 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 トマトピューレ 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 米油 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 わかめごはん チヂミ 肉団子と春雨のスープ 炒めなます ムース	牛乳 わかめ ミートボール 削り節 豚肉	白菜 人参 人参 れんこん ごぼう	米 チヂミ 春雨 糸こんにゃく ごま 砂糖 ムース	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酢 酒 淡口しょうゆ
23 (水)	牛乳 減量パン カレーうどん いもなんば スクエアチーズ	牛乳 牛肉 削り節 油揚げ 削り節 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 カレールウ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
24 (木)	牛乳 ごはん さけの塩焼き ごま和え 田舎汁	牛乳 さけ塩漬け 豚肉 赤みそ 削り節	キャベツ 人参 人参 青ねぎ	米 ごま 砂糖 さつま芋 白玉団子 こんにゃく	淡口しょうゆ
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 ささみチーズ巻きフライ 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 米油 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 ペッパーチキン 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 ごはん メンチカツ キャベツとツナのソテー コーンチャウダー	牛乳 ミンチカツ まぐろオイル漬け ベーコン 調理用牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	米 米油 じゃが芋	塩 こしょう 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 なら 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初バー	たんぱく質	脂質	カリウム	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	16.0	28.0	376	109	3.7	4.0	292	0.45	0.56	32	6.9	3.0
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