

令和6(2024)年 10月 給食予定献立表

◎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 (体の調子をとのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (火)	牛乳 ナン 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	ナン 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	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが 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	酒 塩 酒 濃口しょうゆ
3 (木)	牛乳 しめじごはん ごま和え どさんこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 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 沢煮汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 削り節	玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
8 (火)	牛乳 パエリア コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 えび いか 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 アップルゼリー	塩 こしょう 酒 ターメリック チキンブイヨン カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
9 (水)	牛乳 ごはん ホイコーロウ 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しよが 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 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	土しよが 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 里芋 ごま油	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 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	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	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	牛乳 ウインナー 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	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 チキンブイヨン
17 (木)	牛乳 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 クリーミードレッシング なたね油	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース
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	土しよが 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 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しよが	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 ツアイハン 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 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 いちまんぼ	牛乳 牛肉 削り節 油揚げ	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 鶏ごぼうの雑穀ごはん 切り干し大根の煮付け 田舎汁	牛乳 鶏肉 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	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 なたね油 なたね油	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 大根のみそ汁	牛乳 絹揚げ 豚肉 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
29 (火)	牛乳 ガーリックピラフ コーンチャウダー フルーツポンチ	牛乳 ウインナー 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 じゃが芋 レモンゼリー	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう チキンブイヨン
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 土しよが 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 さつま汁 みかん	牛乳 さんま 鶏肉 赤みそ 削り節	大根 人参 ごぼう 青ねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋	濃口しょうゆ 酢

※ 太字は寝屋川市産のものを使用予定です。(31日)

栄養素	I栄養	たんぱく質	脂質	加減	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	604	25.0	19.6	329	85	2.5	3.1	245	0.35	0.49	24	5.1	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0