

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 11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

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 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ひじき 粉かつお ミートボール 削り節	キャベツ 人参 白菜 人参	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 春雨	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (火)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのリゾット	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 塩 こしょう
6 (水)	牛乳 ごはん さばの煮付け さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが 大根 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 さつま芋 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 塩
7 (木)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 ビーフンスープ	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草 キャベツ 人参	米 砂糖 かつくり粉 ビーフン	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
8 (金)	牛乳 吹き寄せごはん かきたま汁 肉入り油揚げの煮物 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節 肉入りのだ 削り節 ヨーグルト	しめじ 人参 枝豆 玉ねぎ 青ねぎ	米 もち米 砂糖 かつくり粉 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ みりん
11 (月)	牛乳 ごはん ビビンバ 豆腐とわかめのスープ ミニゼリー(レモン)	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	ぜんまい もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	米 なたね油 ごま 砂糖 ごま油 ミニゼリー(レモン)	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
12 (火)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃがいもの塩こうじ焼き 沢煮汁	牛乳 さんま ベーコン 豚肉 削り節	土しよが 白ねぎ 人参 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 酒 酢 みりん 塩こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
13 (水)	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー ソイサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	コッペパン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	塩 こしょう チキンブイオン
14 (木)	牛乳 里芋としめじの炊き込みごはん だし巻き卵 白菜のみそ汁 ムース	牛乳 鶏肉 油揚げ だし巻き卵 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	しめじ 白菜 人参 青ねぎ	米 里芋 砂糖 ムース	酒 濃口しょうゆ 塩
15 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ブロッコリー 中華スープ マーマレード	牛乳 春巻 鶏肉	ブロッコリー 人参 もやし えのきたけ いら	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 マーマレード	こしょう 塩 淡口しょうゆ チキンブイオン 酒
18 (月)	牛乳 ごはん みそおでん いかナゲット ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ いかナゲット ひじき ちりめんじゃこ	大根 人参 土しよが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
19 (火)	牛乳 麦ごはん カレーライス ◎ごぼうサラダ みかん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 ごぼう 人参 とうもろこし みかん	米 押麦 なたね油 じゃが芋 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ
20 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん 切り干し大根の煮付け ミルククリーム	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ だし昆布 削り節 豚肉 油揚げ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 人参	減量パン うどん なたね油 砂糖 ミルクブレッド	淡口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
21 (木)	牛乳 チャーハン 五目スープ 蒸しギョウザ 桃ゼリー	牛乳 焼豚 たまご ギョウザ	人参 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 春雨 かつくり粉 桃ゼリー	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
22 (金)	牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 めばるのみそ焼き 白玉のみそ汁 味付けのり	牛乳 豚肉 めばるみそ漬け 鶏肉 赤みそ 削り節 味付けのり	土しよが 人参 青ねぎ 人参 大根 小松菜	米 里芋 砂糖 かつくり粉 白玉団子	濃口しょうゆ 酒
25 (月)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 ツナ大豆ふりかけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 削り節 まぐろオイル漬け 大豆フレーク 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	大根 人参 土しよが 土しよが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酒 塩 濃口しょうゆ 酒
26 (火)	牛乳 コッペパン 煮込みハンバーグ 野菜スープ スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節 チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッペパン 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ
27 (水)	牛乳 ごはん 芋煮 鶏肉の照り焼き ちやしとたくあん和え物	牛乳 豚肉 鶏肉	土しよが 人参 大根 白ねぎ もやし たくあん	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ みりん
28 (木)	牛乳 チキンピラフ ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール 寒天缶	玉ねぎ 人参 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 なたね油 ワンタンの皮 ごま油	塩 こしょう トマトケチャップ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
29 (金)	牛乳 コッペパン さんまのから揚げ薬味だれがけ キャベツのリゾット コンソメスープ	牛乳 さんま 鶏肉	にんにく 青ねぎ 土しよが キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン かつくり粉 なたね油 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ 酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン

栄養素	I補給	たんぱく質	脂質	加鈣ム	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	781	15.5	29.7	370	97	3.2	3.7	296	0.41	0.56	31	6.3	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

さんま



秋の風物詩として昔から親しまれてきた魚です。刀のような体形から「秋刀魚」という漢字があてられました。

さんまには、DHAやEPAという質のよい油が多く含まれています。DHAやEPAには血液をサラサラにしたり、脳の働きを
 活発にしたりする働きがあります。