


 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（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 (金)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 ジャーマンポテト 肉団子と春雨のスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ パセリ 白菜 人参	コッペパン 砂糖 バター ジャが芋 春雨	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (火)	牛乳 ごはん ハヤシライス  ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 なたね油 ジャが芋 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトビュレ ウスターソース 濃口しょうゆ 酢
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	土しろうが 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 かたくり粉 ビーフン	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
8 (金)	牛乳 コーンピラフ  かぼちゃコロッケ たつぷり野菜の坦々スープ フルーツボンチ	牛乳 豚肉 白みそ 寒天缶	キャベツ 小松菜 青ねぎ 人参 しめじ 土しろうが にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 かぼちゃコロッケ 米油 春雨 ごま油 すりごま	コーンピラフの素 トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン
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	土しろうが 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 塩こうじ 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 ごはん クーブイリチー だし巻き卵 白菜のみそ汁 ムース	牛乳 豚肉 きざみ昆布 だし巻き卵 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	切り干し大根 人参 白菜 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 ムース	酒 濃口しょうゆ
15 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ブロッコリー 中華スープ	牛乳 春巻 鶏肉	ブロッコリー 人参 もやし えのきたけ にら	コッペパン 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	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 いかなゲット ひじきふりかけ みそおでん	牛乳 いかなゲット ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	土しろうが 大根 人参	米 米油 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ
19 (火)	牛乳 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 なたね油 ジャが芋 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 ミルクスプレッド	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 ごはん 揚げギョウザ エリンギのソテー 五目スープ	牛乳 ギョウザ ハム たまご	玉ねぎ エリンギ 小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 米油 なたね油 春雨 かたくり粉	塩 こしょう 濃口しょうゆ 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 めばるのみそ焼き 里芋のそぼろ煮 白玉のみそ汁 味付けのり	牛乳 めばるのみそ漬け 豚肉 鶏肉 赤みそ 削り節 味付けのり	土しろうが 人参 青ねぎ 人参 大根 小松菜	米 里芋 砂糖 かたくり粉 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 土しろうが 土しろうが 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 鶏肉の照り焼き もやしとたくあんの和え物 芋煮	牛乳 鶏肉 豚肉	もやし たくあん 土しろうが 人参 大根 白ねぎ	米 砂糖 ごま なたね油 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋	酒 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ
28 (木)	牛乳 わかめごはん 絹揚げと豚肉のみそ煮 かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 わかめ 絹揚げ 豚肉 赤みそ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 土しろうが 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
29 (金)	牛乳 コッペパン さんまのから揚げ薬味だれがけ キャベツのソテー コンソメスープ	牛乳 さんま 鶏肉	にんにく 青ねぎ 土しろうが キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン かたくり粉 米油 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

8日 コーンピラフ … とうもろこし グリーンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく を使用します

栄養素 単位	I初バー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビ ⁺ タミンB1 mg	ビ ⁺ タミンB2 mg	ビ ⁺ タミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	787	15.3	29.3	380	99	3.3	3.8	299	0.42	0.57	31	6.4	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。