

令和6(2024)年 11月 給食予定献立表

小学校
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 (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 ハヤシライス キャベツとツナのステー	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 ハヤシルー トマトピューレ 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 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	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
7 (木)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 ピーンスープ	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 ピーン	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 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ だし昆布 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	淡口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 塩
11 (月)	牛乳 ピビンバ 豆腐とわかめのスープ	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	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 沢煮汁	牛乳 さんま 豚肉 削り節	土しよが 白ねぎ 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 酒 酢 みりん 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 白菜のみそ汁 ムース	牛乳 鶏肉 油揚げ 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	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	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 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ 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 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
19 (火)	牛乳 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 濃口しょうゆ 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	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	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 桃ゼリー	牛乳 焼豚 たまご	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 白玉のみそ汁 味付けのり	牛乳 豚肉 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 じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	大根 人参 土しよが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酒 塩
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 もやしとたくあんのとえ物	牛乳 豚肉	土しよが 人参 大根 白ねぎ もやし とくあん	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ごま なたね油	濃口しょうゆ
28 (木)	牛乳 チキンピラフ ワナタンスープ 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 ワナタンの皮 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 キャベツのステー 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

旬 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という体にとって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。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	600	15.6	30.1	332	76	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
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
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
2.9	241	0.32	0.49	23	4.6	2.3
2	200	0.4	0.4	25	4.5	2