

令和6(2024)年 4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
10 (水)	牛乳 ハヤシライス ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 牛肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦なたね油 じゃが芋 砂糖	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 酢
11 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき 切り干し大根のはりはり和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 白菜キムチ 土しよが にんにく 切り干し大根 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酒 酢 淡口しょうゆ 塩
12 (金)	牛乳 コッペパン ハムカツ コーンキャベツ コンソメスープ	牛乳 ハム 鶏肉 削り節	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 かんきつドレッシング	淡口しょうゆ 塩 しょう
15 (月)	牛乳 昆布ごはん 五目スープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 たまご 削り節 まぐろオイル漬	人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 春雨 かつくり粉 ノンエッグマヨネーズ	酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 しょう
16 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 白玉のみそ汁	牛乳 さば 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節	玉ねぎ 土しよが 人参 大根 小松菜	米 砂糖 白玉団子	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
17 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 春野菜のソテー	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	塩 しょう チキンブイオン 塩 しょう
18 (木)	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ◎じゃこ豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 削り節 大豆 ちりめんじゃこ	生たけのこ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	淡口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ
19 (金)	牛乳 うずまきパン 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレースープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	うずまきパン 砂糖 じゃが芋 なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ カレー粉 しょう 塩 チキンブイオン
22 (月)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖	酒 濃口しょうゆ
23 (火)	牛乳 チキンピラフ マカロニスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 削り節 寒天缶	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 なたね油 マカロニ	塩 しょう トマトケチャップ 塩 しょう 淡口しょうゆ
24 (水)	牛乳 ごはん 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 ビーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	米 なたね油 小麦粉	塩 しょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 しょう 淡口しょうゆ
25 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 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
26 (金)	牛乳 黒糖パン さわらの野菜あんかけ えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 さわら 削り節 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	黒糖パン なたね油 かつくり粉	塩 濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
30 (火)	牛乳 ちらし寿司 じゃが芋のみそ汁 ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 ごぼう ふき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま じゃが芋 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒

※献立表は食物アレルギー確認のため、各料理名の横にその料理に使用される食材と調味料を記載しています。

栄養素	I初キー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	601	16.3	31.0	324	80	2.2	3.1	240	0.34	0.49	22	5.3	2.4
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

児童のみなさんへ

給食当番の身支度を整えましょう。

- ① つめは短く切っておきましょう。
- ② 手はせっけんできれいに洗いましょう。
- ③ 清潔なエプロンを身につけましょう。
- ④ 髪の毛は全部帽子に入れましょう。
- ⑤ マスクは鼻と口をおおきましょう。

毎月19日は「食育の日」です。

寝屋川市では、子どもたちが

よくかむことを意識できるように

「かみかみ献立」を取り入れています。