


 印はスプーンが必要な献立です
 ◎印は「かみかみ献立」です

中学校（親子）
 寝屋川市教育委員会
 寝屋川市学校給食会
 令和6(2024)年 9月 給食予定献立表

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
2 (月)	牛乳 玄米ごはん 牛肉の甘辛煮 夏けんちん汁	牛乳 牛肉 ちくわ 豆腐 油揚げ だし昆布 削り節	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ 冬瓜 青ねぎ	米 もち玄米 砂糖 こんにゃく ごま油	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩 酒
3 (火)	牛乳 ごはん アドボ キャベツの甘酢漬け チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 削り節	にんにく キャベツ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 砂糖 春雨	酢 濃口しょうゆ 塩 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
4 (水)	牛乳 食パン ミートボールと野菜のケチャップ煮 ビーフンスープ いちごジャム	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ キャベツ 人参	食パン なたね油 砂糖 ビーフン いちごジャム	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン 淡口しょうゆ 塩
5 (木)	牛乳 ピラフ フライドポテト 小松菜のコンスープ 梨ゼリー	牛乳 ベーコン ウィナー ハム 調理用牛乳 削り節	人参 玉ねぎ 小松菜 クリームコーン	米 押麦 なたね油 フライドポテト なたね油 なたね油 上新粉 梨ゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう
6 (金)	牛乳 ごはん さばのソース煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 味付けのり	牛乳 さば 削り節 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	土しょうが ごぼう 人参 キャベツ 人参 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく なたね油 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん
9 (月)	牛乳 梅ごはん かぼちゃの煮物 さかなのナゲット みそ汁	牛乳 豚肉 削り節 魚ナゲット わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	梅干し かぼちゃ 玉ねぎ 人参	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん
10 (火)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 削り節	ビーマン 玉ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 こしょう 塩 淡口しょうゆ
11 (水)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け めばるのみそ焼き ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ めばるのみそ漬け ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	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
12 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 蒸しシュウマイ 五目スープ	牛乳 高野豆腐 豚肉 シュウマイ たまご 削り節	玉ねぎ 人参 ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 ごま油 春雨 かたくり粉	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
13 (金)	牛乳 コッペパン かぼちゃコロッケ エリンギのソテー フェジョーダ	牛乳 ハム ウィナー 豚肉	玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく 人参 玉ねぎ	コッペパン かぼちゃコロッケ なたね油 なたね油 白いんげん豆	塩 こしょう 濃口しょうゆ チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉
17 (火)	牛乳 こぎつね寿司 白玉のみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 削り節	人参 ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま 白玉団子 お月見ゼリー	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ
18 (水)	牛乳 麦ごはん カレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳 鶏肉 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 濃口しょうゆ カレールウ 塩 こしょう
19 (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 にら 白菜キムチ 土しょうが にんにく 切り干し大根 人参 小松菜	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
20 (金)	牛乳 コッペパン いわしのカリカリフライ ソイサラダ レタスのスープ ブルーベリージャム	牛乳 いわしフライ 大豆 豆腐 削り節	キャベツ 人参 レタス 人参 ブルーベリージャム	コッペパン なたね油 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
24 (火)	牛乳 ごはん かつおの角煮 キャベツとたくあんの和え物 豚汁	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが キャベツ たくあん 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま なたね油 じゃが芋 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん
25 (水)	牛乳 減量パン なすのミートスパゲティ コーンと枝豆のソテー	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ なす スキーニ セロリ にんにく トマト水煮 とうもろこし 枝豆	減量パン スパゲティ なたね油 なたね油 バター	トマトケチャップ トマトビュレ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう
26 (木)	牛乳 かやくごはん れんこんはさみ揚げ かきたま汁 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ れんこんはさみ揚げ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 なたね油 かたくり粉 青りんごゼリー	濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩
27 (金)	牛乳 おさつパン あじフライ キャベツのソテー コンソメスープ	牛乳 あじフライ 鶏肉 削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	おさつパン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (月)	牛乳 ごはん 豚キムチ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	人参 にら 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	I 補 給	たんぱく質	脂質	カリウム	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	780	16.6	28.8	371	106	3.6	4.0	287	0.45	0.56	38	6.2	2.9
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

かぼちゃ

かぼちゃは、日本では夏から秋の初めにかけて収穫できる野菜です。
 収穫したばかりのかぼちゃは水分が多く、あっさりした味です。収穫した後に、秋から冬頃まで置いておくことで、水分が抜け、甘みが凝縮されたかぼちゃになります。
 かぼちゃは、体の免疫力を高めるビタミンAのもとになるカロテンが多く含まれています。