



印はスプーンが必要な献立です

令和6(2024)年 9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

◎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 |
| 2 (月) | 牛乳 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 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 ごはん 小松菜のコーンスープ スタミナ炒め フライドポテト 梨ゼリー | 牛乳 ハム 調理用牛乳 削り節 豚肉 | 小松菜 クリームコーン にんにく 土しよが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら | 米 なたね油 上新粉 なたね油 砂糖 ごま ごま油 フライドポテト 米油 梨ゼリー | 塩 こしょう トウバンジャン コチジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ |
| 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 | 土しよが 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 | ピーマン 玉ねぎ たけのこ 土しよが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ | 米 砂糖 かつくり粉 | 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 めげのみそ焼き ひじきふりかけ | 牛乳 豚肉 絹揚げ めげのみそ漬け 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 |
| 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 かつくり粉 | 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 かぼちゃコロケ エリンギのソテー フェジョアーダ | 牛乳 ハム ウンナー 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 かぼちゃコロケ 米油 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 酢めし キンパ風混ぜ寿司の具 ごぼうの甘辛煮 白玉のみそ汁 お月見ゼリー | 牛乳 牛肉 鶏肉 赤みそ 削り節 | 人参 小松菜 たくあん ごぼう 人参 玉ねぎ 青ねぎ | 米 ごま油 砂糖 上新粉 砂糖 ごま 米油 白玉団子 お月見ゼリー | すし酢 塩 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ |
| 18 (水) | 牛乳 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 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 いら 白菜キムチ 土しよが 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 いわしのかりかりフライ 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 米油 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 土しよが 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 青りんごゼリー | 牛乳 牛肉 豚肉 | 玉ねぎ なす スッキーニ 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 青りんごゼリー | トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう |
| 26 (木) | 牛乳 ごはん れんこんはさみ揚げ かきたま汁 ツナ大豆ふりかけ | 牛乳 れんこんはさみ揚げ かきたま汁 まぐろオイル漬け 大豆フレーク | 玉ねぎ 青ねぎ 土しよが | 米 米油 かつくり粉 なたね油 砂糖 | 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒 |
| 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 米油 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 ワナンスープ | 牛乳 豚肉 ミートボール 削り節 | 人参 いら 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ | 米 砂糖 ワナンの皮 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栄養 | 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 | 794 | 16.6 | 28.3 | 370 | 106 | 3.6 | 4.1 | 289 | 0.46 | 0.57 | 39 | 6.3 | 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。