

令和6(2024)年 9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 |
| 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 アトボ チンゲンサイのスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 削り節 | にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 | 米 春雨 | 酢 濃口しょうゆ 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 チキンブイヨン 淡口しょうゆ 塩 |
| 5 (木) | 牛乳 ピラフ 小松菜のコーンスープ 梨ゼリー | 牛乳 ベーコン ウィンナー 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 なたね油 上新粉 梨ゼリー | 淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう |
| 6 (金) | 牛乳 ごはん さばのソース煮 キャベツのみそ汁 味付けのり | 牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり | 土しよが キャベツ 人参 青ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 | 濃口しょうゆ ウスターソース 酒 |
| 9 (月) | 牛乳 梅ごはん かぼちゃの煮物 みそ汁 | 牛乳 豚肉 削り節 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 土しよが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ | 米 砂糖 かつり粉 | 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 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 |
| 12 (木) | 牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 五目スープ | 牛乳 高野豆腐 豚肉 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 コッパン かぼちゃコロッケ フェジョアード | 牛乳 ウィンナー 豚肉 | にんにく 人参 玉ねぎ | コッパン かぼちゃコロッケ なたね油 白いんげん豆 | チキンブイヨン 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 カレーライス キャベツとツナのステー | 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 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 | 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 | コッパン 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 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 人参 玉ねぎ 青ねぎ | 米 砂糖 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 コーンと枝豆のステー | 牛乳 牛肉 豚肉 | 玉ねぎ なす スズキーニ セロリ にんにく トマト水煮 とうもろこし えだまめ | 減量パン スパゲティ なたね油 なたねあぶら バター | 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 しお こしょう |
| 26 (木) | 牛乳 かやくごはん かきたま汁 青りんごゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ 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 かつり粉 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 キャベツのステー 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 ワタンスープ | 牛乳 豚肉 ミートボール 削り節 | 人参 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ | 米 砂糖 ワタンの皮 ごま油 | 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう |

かぼちゃ

旬

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、甘みが増し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。

| 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 | 601 | 16.8 | 30.5 | 331 | 82 | 2.5 |
| 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 |
| 3.1 | 230 | 0.34 | 0.49 | 29 | 4.5 | 2.2 |
| 2 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 | 2 |