

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