

 印はスプーンが必要な献立です  
◎ 印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 11月 給食予定献立表

中学校  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

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
4 (火)	牛乳 ごはん 大根マーボー 中華風コーンスープ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 たまご	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 なたね油 かたくり粉 青りんごゼリー	濃口しょうゆ 酒 チキンブイオン ごしょう トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 チキンブイオン
5 (水)	牛乳 チキンピラフ ツナともやしの炒め物 マカロニスープ スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろオイル漬け 鶏肉 削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 人参	米 なたね油 なたね油 マカロニ	塩 ごしょう トマトケチャップ 酒 塩 ごしょう 淡口しょうゆ 塩 ごしょう 淡口しょうゆ
6 (木)	牛乳 ごはん みそおでん ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 キャベツ 人参	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
7 (金)	牛乳 コッペパン もずくのかき揚げ 白菜のみそ汁	牛乳 もずく まぐろオイル漬け 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 白菜	コッペパン じゃが芋 小麦粉 なたね油	塩
10 (月)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め 白菜の煮びたし どさんこ汁	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	塩 ごしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ
11 (火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ふりかけ 切り干し大根のキムチ炒め	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク 豚肉	玉ねぎ 人参 人参 しょうが 切り干し大根 白菜キムチ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖 ごま油 砂糖	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
12 (水)	牛乳 減量おさつパン しめじスバゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量おさつパン スバゲティ なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ごしょう 濃口しょうゆ
13 (木)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 肉入り油揚げの煮物	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 肉入りのだ 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま かたくり粉 砂糖	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ みりん
14 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ キャベツの甘酢漬け チンゲンサイのスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 削り節	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 砂糖 春雨	酢 塩 淡口しょうゆ 塩 ごしょう
17 (月)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め めばるのみそ焼き のっぺい汁	牛乳 豚肉 めばるみそ漬け 鶏肉 豆腐 削り節	しょうが 玉ねぎ 人参 大根 人参 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
18 (火)	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参	コッペパン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 なたね油	塩 ごしょう チキンブイオン 塩 ごしょう
19 (水)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ ◎かむかむ豚汁 みかん	牛乳 ハンバーグ 豚肉 くわかめ 削り節 赤みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 しょうが みかん	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん
20 (木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ フライドポテト	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし 白菜 干しいたけ	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 フライドポテト なたね油	塩 ごしょう 淡口しょうゆ 塩 ごしょう 塩
21 (金)	牛乳 ごはん さばの煮付け ごま和え みそ汁	牛乳 さば 削り節 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 濃口しょうゆ
25 (火)	牛乳 ごはん 鶏すき煮 じゃこ豆	牛乳 鶏肉 絹揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ	米 糸こんにゃく 焼ふ 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
26 (水)	牛乳 里芋としめじの炊き込みごはん もやしの炒め物 白玉のみそ汁 ミニゼリー（桃）	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 削り節	しめじ もやし 人参 人参 大根 小松菜	米 里芋 砂糖 なたね油 白玉団子 ミニゼリー（桃）	酒 濃口しょうゆ 塩 酒 塩 ごしょう 淡口しょうゆ
27 (木)	牛乳 麦ごはん カレーライス ひじきと白菜のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 白菜 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	ごしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢
28 (金)	牛乳 コッペパン さんまのから揚げ薬味だれがけ わかめと野菜のスープ	牛乳 さんま わかめ 削り節 だし昆布	にんにく 青ねぎ しょうが えのきたけ もやし 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 酒

栄養素	1人当り	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	756	15.9	30.0	363	102	3.1	3.7	296	0.44	0.55	32	6.5	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

中華人民共和国

チャーハン

中国は人口が約14億人、世界で2番目に多い国です。首都は北京、面積は960万km<sup>2</sup>で日本の約25倍の広さを持ちます。

中国は国土（国の面積）が広いため、地域によってさまざまな特徴のある料理があります。

チャーハンのご飯を油で炒め、肉や野菜などの具材を加えた料理です。