

印はスプーンが必要な献立です

令和7(2025)年 2月 給食予定献立表

中学校(親子)
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
3 (月)	牛乳 ハヤシライス ポイルキャベツ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	こしょう ハヤシルウトマトビューレ ウスターソース
4 (火)	牛乳 チャーハン チヂミ ワンタンスープ ぼんかん	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし 人参 たけのこ やし 白菜 干しいたけ ぼんかん	米 押麦 なたね油 チヂミ ワンタンの皮 ごま油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (水)	牛乳 減量アップルパン 田舎うどん 大豆五目煮	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 赤みそ 削り節 大豆	人参 大根 青ねぎ 人参 ごぼう	減量アップルパン うどん こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ
6 (木)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 粉ふき芋 沢煮汁	牛乳 さば 豚肉 削り節	ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋	カレー粉 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
7 (金)	牛乳 揚げパン ビーフソテー えのきたちんげんサイのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ えのきたけ ちんげんサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 砂糖 ビーフン なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ
10 (月)	牛乳 親子丼 酢みそ和え	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ ちくわ 白みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ キャベツ	米 砂糖 かつくり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 酢
12 (水)	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 淡口しょうゆ
13 (木)	牛乳 菜飯 豚肉のしょうが炒め すまし汁 ミニゼリー(みかん)	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 かまぼこ 削り節 だし昆布	大根葉 土しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 ごま ごま油 なたね油 こんにゃく 砂糖 ミニゼリー(みかん)	酒 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
14 (金)	牛乳 コッペパン 韓国風寄せ揚げ 豚汁 チョコレートクリーム	牛乳 まぐろオイル漬け 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	白菜キムチ 玉ねぎ たら 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	コッペパン じゃが芋 小麦粉 かつくり粉 上新粉 なたね油 こんにゃく チョコスプレッド	
17 (月)	牛乳 ごはん ビーフポテト オムレツ 小松菜と鶏肉のスープ	牛乳 牛肉 オムレツ 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 バセリ 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 ごま油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
18 (火)	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 キャベツ	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 塩 こしょう
19 (水)	牛乳 ◎玄米ごはん 八宝菜 蒸しシウマイ 中華スープ	牛乳 豚肉 シウマイ 鶏肉 豆腐 削り節	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし 青ねぎ	米 もち玄米 なたね油 かつくり粉 ごま油	塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ こしょう 塩 淡口しょうゆ
20 (木)	牛乳 大根の炊き込みごはん 照り焼きミートボール 田舎汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 削り節 ミートボール 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 ヨーグルト	大根 大根葉 人参 人参 青ねぎ	米 押麦 砂糖 かつくり粉 さつま芋 白玉団子 こんにゃく	塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
21 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 ミンチカツ ハム 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 バセリ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (火)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 春巻 もやしとたくあんの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉団子 豆腐 削り節 春巻	白菜 大根 人参 ごぼう たら もやし たくあん	米 こんにゃく なたね油 ごま なたね油	酒 淡口しょうゆ
26 (水)	牛乳 食パン グラタン風煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	食パン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 マカロニ なたね油 砂糖	塩 こしょう チキンブイオン 酢 淡口しょうゆ みりん
27 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ エリンギのソテー 白菜のみそ汁	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	青ねぎ 玉ねぎ エリンギ 小松菜 白菜 人参	米 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 濃口しょうゆ
28 (金)	牛乳 チキンピラフ コーンスープ フルーツポンチ スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 寒天缶 チーズ	玉ねぎ 人参 クリームコーン とうもろこし みかん缶 黄桃缶	米 なたね油 かつくり粉	塩 こしょう トマトケチャップ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン

栄養素	I値	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	15.6	29.0	365	99	3.3	3.8	307	0.44	0.55	30	6.9	3.0
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

はくさい

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。そのため食べたときに、冬野菜は甘くておいしく感じます。

白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれおり、食物繊維やカリウムも豊富です。白菜は煮ると甘みが増して、とろとろの食感になるのでおすすめです。