

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
10 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 押麦 なたね油 じゃが芋 和風ドレッシング	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース
11 (金)	牛乳 食パン 春巻 春野菜のソテー わかめと野菜のスープ ミルククリーム	牛乳 春巻 ベーコン わかめ 削り節 だし昆布	グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	食パン なたね油 ミルククリーム	塩 こしょう 淡口しょうゆ 酒
14 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け チヂミ ツナ大豆ふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 人参 土しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 チヂミ なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
15 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 切り干し大根の煮付け みそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 削り節 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参	米 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
16 (水)	牛乳 チャーハン チキンナゲット 小松菜とベーコンのスープ ミニ桃ゼリー	牛乳 焼豚 チキンナゲット ベーコン 削り節	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 小松菜 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 なたね油 ごま油 ミニゼリー（桃）	塩 こしょう 塩 こしょう
17 (木)	牛乳 たけのこごはん だし巻き卵 ぶどう豆 田舎汁	牛乳 鶏肉 油揚げ だし巻き卵 大豆 豚肉 赤みそ 削り節	たけのこ 人参 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 砂糖 さつま芋 白玉団子	淡口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ
18 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ◎ごぼうの炒めサラダ コンソメスープ	牛乳 ミンチカツ ハム 鶏肉 削り節	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 なたね油 ごま ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
21 (月)	牛乳 コッペパン 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレースープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃが芋 なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 チキンブイヨン
22 (火)	牛乳 ごはん 関東煮 蒸しシュウマイ ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 シュウマイ	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
23 (水)	牛乳 チキンピラフ マカロニスープ フルーツポンチ スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 削り節 寒天缶 チーズ	玉ねぎ 人参 レタス 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 なたね油 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 淡口しょうゆ
24 (木)	牛乳 スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが にんにく 人参 玉ねぎ いら 干しいたけ 白ねぎ 人参 青ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃが芋	酒 塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ
25 (金)	牛乳 黒糖パン ホキの甘酢かけ エリンギのソテー 肉団子のスープ	牛乳 ホキ ハム ミートボール 削り節	土しょうが 玉ねぎ エリンギ 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	黒糖パン なたね油 砂糖 なたね油 春雨	濃口しょうゆ 酢 みりん 塩 こしょう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
28 (月)	牛乳 ちらし寿司 肉入り油揚げの煮物 かきたま汁 ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 肉入りのだ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう ふき 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 かたくり粉 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
30 (水)	牛乳 ごはん ホイコウロウ パオズ 中華スープ	牛乳 豚肉 赤みそ パオズ 鶏肉 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 ごま油 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ

栄養素	I初バー	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	780	15.6	30.2	359	97	3.3	3.7	312	0.46	0.56	29	7.2	3.2
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

ご入学・ご進級
 おめでとうございます

毎月19日は「食育の日」です。
 寝屋川市では、子どもたちが
 よく噛むことを意識できるように
 「かみかみ献立」を取り入れています。

【お願い】

魚類には魚卵が含まれる場合があります。
 アレルギーにより除去が必要な場合は、
 必ず学校までご連絡ください。

…… 生徒のみなさんへ ……

給食当番 の身支度を整えましょう。

- ① つめは短く切っておきましょう。
- ② 手はせっけんできれいに洗いましょう。
- ③ 清潔なエプロンを身につけましょう。
- ④ 髪の毛は三角巾・帽子の中に整えましょう。
- ⑤ マスクは鼻と口をおおいましょう。

※お箸・スプーンはご家庭より持参ください。