

令和7(2025)年 9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
1 (月)	牛乳 こぎつね寿司 鶏肉の照り焼き キャベツのみそ汁 わらびもち	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ 削り節	人参 ごぼう キャベツ 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 わらびもち	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ みりん
2 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮付け 切り干し大根のキムチ炒め	牛乳 鶏肉 絹揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 切り干し大根 白菜キムチ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
3 (水)	牛乳 コッペパン 豚肉のケチャップ炒め 野菜スープ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 削り節	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 青りんごゼリー	塩 こしょう 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
4 (木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 ツナピーマン かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 削り節 まぐろオイル漬け 粉かつお 油揚げ 赤みそ 削り節	土しょうが ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 濃口しょうゆ
5 (金)	牛乳 コッペパン ミートボールのトマト煮 マカロニスープ チョコレートクリーム	牛乳 ミートボール 鶏肉	玉ねぎ にんにく ズッキーニ トマト水煮 レタス 人参	コッペパン マカロニ チョコスプレッド	ローリエ粉 トマトケチャップ チキンブイオン 塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
8 (月)	牛乳 麦ごはん キーマカレー コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参	米 押麦 なたね油 小麦粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
9 (火)	牛乳 とうもろこしごはん 鶏ねぎ炒め チヂミ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参	米 砂糖 チヂミ じゃが芋	塩 塩 こしょう 濃口しょうゆ
10 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ソイサラダ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう チキンブイオン
11 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 五目スープ	牛乳 ハンバーグ たまご 削り節	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 春雨 かたくり粉	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
12 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ウィンナーとズッキーニのソテー 中華スープ	牛乳 春巻 ウィンナー 豚肉 豆腐 削り節	ズッキーニ キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ
16 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ツナ大豆ふりかけ さかなのナゲット	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け 大豆フレーク 魚ナゲット	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
17 (水)	牛乳 減量パン なすのミートスパゲティ じゃがいもの塩こうじ焼き	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ なす にんにく トマト水煮 人参	減量パン スパゲティ なたね油 じゃが芋 なたね油	トマトケチャップ トマトビュレ ウスターソース 塩 こしょう 塩こうじ
18 (木)	牛乳 ガーリックピラフ 照り焼きミートボール とうもろこしのミルクスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ミートボール ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン みかんゼリー	米 押麦 砂糖 かたくり粉 なたね油 上新粉	塩 こしょう チキンブイオン 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう チキンブイオン
19 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ キャベツのカレーソテー 冬瓜のスープ ◎味付け小魚	牛乳 ミンチカツ 鶏肉 小魚	キャベツ 冬瓜 土しょうが 人参	コッペパン なたね油 なたね油 かたくり粉	塩 こしょう カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
22 (月)	牛乳 ごはん 肉入り油揚げの煮物 切り干しベーコン みそ汁	牛乳 肉入りしのだ 削り節 ベーコン わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	切り干し大根 青ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 なたね油	淡口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう
24 (水)	牛乳 チャーハン パオズ サンダータン ムース	牛乳 焼豚 パオズ たまご 豆腐 削り節	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 白菜キムチ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 かたくり粉 ムース	塩 こしょう 淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 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 ハヤシルウ トマトビュレ ウスターソース 塩 こしょう
26 (金)	牛乳 コッペパン いわしのカリカリフライ ワントンスープ マーマレード	牛乳 いわしフライ ミートボール 削り節	人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ マーマレード	コッペパン なたね油 ワントンの皮 ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう
29 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 わかめと野菜のスープ ミニゼリー（桃）	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 鶏肉 わかめ 削り節	人参 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ 土しょうが 干しいたけ にんにく えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま ミニゼリー（桃）	酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒
30 (火)	牛乳 コッペパン カレービーンズ 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 大豆 ウィンナー ベーコン 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 小松菜 玉ねぎ 人参	コッペパン じゃが芋 なたね油 ごま油	カレールウ トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう

栄養素	I値バー	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	15.5	31.4	362	97	3.4	3.6	265	0.43	0.55	33	7.5	3.1
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