

令和7(2025)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
1 (月)	牛乳 こぎつね寿司 キャベツのみそ汁 わらびもち	牛乳 油揚げ 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 わらびもち	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ
2 (火)	牛乳 ごはん 豚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	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	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 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 削り節	土しよが かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
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	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	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 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 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 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 春雨 かつり粉	濃口しょうゆ みりん 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	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 土しよが	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 じゃが芋の塩こうじ焼き	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 トマトピューレ 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 とうもろこしのミルクスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 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	米 押麦 なたね油 上新粉 みかんゼリー	塩 こしょう チキンブイオン 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 土しよが 人参	コッペパン なたね油 なたね油 かつり粉	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 みそ汁	牛乳 肉入りのだ 削り節 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖	淡口しょうゆ みりん
24 (水)	牛乳 チャーハン サンラータン ムース	牛乳 焼豚 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 かつり粉 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 トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
26 (金)	牛乳 コッペパン いわしのかりかりフライ ワタンスープ	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	コッペパン なたね油 ワタンの皮 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	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 土しよが 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 かつり粉 ごま油 ごま	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	カレーウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう

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	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	601	15.8	31.5	322	77	2.3	2.9	218	0.34	0.48	22	5.3	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

インド

インドは世界で1番人口が多く、14億人を超えます。たくさんの民族、言語、宗教、文化によって構成されています。カレーはインドで生まれて、イギリスに伝わり、日本に伝わってきました。8日の献立にあるキーマカレーの「キーマ」はインドのヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉」を意味したものでインドでは、羊肉・鶏肉・牛肉、さらに、豚肉などが使用されています。