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8(2026)年 10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 (木)	牛乳 カレー炊き込みごはん 磯ポテト 肉団子と春雨のスープ 桃ゼリー	牛乳 豚肉 青のり粉 ミートボール	たけのこ 人参 干しいたけ キャベツ 人参	米 じゃが芋 春雨 桃ゼリー	カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 水
2 (金)	牛乳 コッペパン あじフライ ボイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 あじフライ 鶏肉 削り節	 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	 コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング	 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
5 (月)	牛乳 鶏ごぼうの雑穀ごはん 切り干し大根の煮付け どさんこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	 ごぼう 切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	 米 雑穀米 なたね油 砂糖 じゃが芋	 酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水
6 (火)	牛乳 ピラフ さかなのナゲット ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー 魚ナゲット ベーコン	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ トマト水煮	米 押麦 なたね油 じゃが芋 マカロニ さとう ぶどうゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
7 (水)	牛乳 ナン 牛肉と大豆のキーマカレー 野菜スープ スライスチーズ	牛乳 牛肉 大豆 ベーコン 削り節 チーズ	 玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	 ナン 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 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
8 (木)	牛乳 ごはん 豚キムチ トック	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	 人参 にら 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	 米 砂糖 トック かたくり粉	 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 水
9 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	 キャベツ 人参 大根 人参 青ねぎ	 コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 こんにゃく	 濃口しょうゆ 酢 水
13 (火)	牛乳 さつま芋ごはん 豚肉のしょうが炒め すまし汁 アップルゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 削り節 だし昆布	 しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	 米 さつま芋 なたね油 こんにゃく 砂糖 アップルゼリー	 酒 塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 水
14 (水)	牛乳 ごはん マーボーなす 中華スープ パオズ	牛乳 豚肉 赤みそ 豚肉 豆腐 パオズ	 なす 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ	 米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油	 酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン こしょう 塩 淡口しょうゆ チキンブイヨン 水
15 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 大根のみそ汁 のり佃煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 のり佃煮	 白ねぎ 大根 人参 青ねぎ	 米 こんにゃく 砂糖	 濃口しょうゆ 酒 みりん 水
16 (金)	牛乳 うずまきパン 煮込みハンバーグ ◎ごぼうサラダ マカロニスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし キャベツ 人参	 うずまきパン 砂糖 ごま なたね油 クリーミードレッシング マカロニ	 トマトケチャップ ウスターソース 水 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
19 (月)	牛乳 ごはん うま煮 小松菜とツナの煮びたし	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け 削り節	 玉ねぎ 人参 小松菜 人参	 米 じゃが芋 砂糖	 濃口しょうゆ 水 淡口しょうゆ みりん 水
20 (火)	牛乳 麦ごはん ひよこ豆のハヤシシチュー 野菜ソテー チキンナゲット	牛乳 ひよこまめ 豚肉 ハム チキンナゲット	 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく キャベツ ほうれん草	 米 押麦 なたね油 なたね油 なたね油	 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 水 塩 こしょう
21 (水)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 白菜の煮びたし さつま汁 しそふりかけ	牛乳 さんま 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節	 白菜 人参 大根 人参 ごぼう 青ねぎ しそふりかけ	 米 砂糖 さつま芋	 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 水 水
22 (木)	牛乳 チキンピラフ じゃが芋の塩こうじ焼き コーンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節	 玉ねぎ 人参 人参 クリームコーン とうもろこし	 米 なたね油 じゃが芋 なたね油 かたくり粉	 塩 こしょう トマトケチャップ 塩こうじ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
23 (金)	牛乳 パーカーパン コロッケ ハムとキャベツのソテー えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 ハム 鶏肉 削り節	 とうもろこし キャベツ 人参 えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	 パーカーパン 肉じゃがコロッケ なたね油 なたね油	 塩 こしょう 塩 淡口しょうゆ 水
26 (月)	牛乳 ごはん 芋煮 ひじきふりかけ わらびもち	牛乳 牛肉 ひじき ちりめんじゃこ	 しょうが 人参 大根 白ねぎ しょうが	 米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖 わらびもち	 濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん
27 (火)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え 蒸しシュウマイ	牛乳 豚肉 絹揚げ シュウマイ	 玉ねぎ 人参 にら 白菜キムチ しょうが にんにく キャベツ 人参	 米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
28 (水)	牛乳 減量パン カレーうどん いもなんば 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ チーズ	 人参 玉ねぎ 青ねぎ	 減量パン うどん なたね油 さつま芋 砂糖	 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 水
29 (木)	牛乳 こぎつね寿司 白玉のみそ汁 だし巻き卵 みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 削り節 だし巻き卵	 人参 ごぼう 大根 小松菜 みかん	 米 砂糖 ごま 白玉団子	 酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 水 水
30 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ ソイサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 さけフライ 大豆 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	 キャベツ 人参 玉ねぎ	 コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	750	16.1	29.6	362	98	3.4	3.8	308	0.44	0.55	31	6.3	3.1
摂取基準	830	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

伝えたい 日本の食文化 つなげたい

寝屋川市の郷土食
【いもなんば】

寝屋川市では、昔からさつまいもがたくさん作られています。いもなんばは、さつまいも・油揚げ・青ねぎを、砂糖・しょうゆで甘辛く煮た家庭料理です。かつては大阪の難波がねぎの名産地であったことから、大阪では青ねぎのことをなんばと呼ぶことがあります。