

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 4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
10 (金)	牛乳 麦ごはん カレーライス ツナサラダ	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 ノンエッグマヨネーズ	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 水
13 (月)	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 人参 しょうが	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 水
14 (火)	牛乳 キャロットピラフ 肉団子と春雨のスープ フライドポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール 削り節	人参 人参ピューレ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 春雨 フライドポテト なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水 塩
15 (水)	牛乳 たけのこごはん 白玉のみそ汁 切り干し大根のはりはり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 削り節	生たけのこ 人参 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 人参	米 砂糖 白玉団子 砂糖 ごま	淡口しょうゆ 塩 酒 みりん 水 酢 淡口しょうゆ 塩
16 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐のカレー煮 豚汁 みかんゼリー	牛乳 高野豆腐 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 人参 いら 人参 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく みかんゼリー	濃口しょうゆ 酒 みりん カレールウ 水 水
17 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシューマイ ◎ソイサラダ ビーフンスープ	牛乳 シューマイ 大豆 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ なたね油 ビーフン	淡口しょうゆ 塩 水
20 (月)	牛乳 ごはん さばのチョリム トック	牛乳 さば 鶏肉 たまご	玉ねぎ にんにく しょうが 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 コチュジャン 酒 みりん 水 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水
21 (火)	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 水 淡口しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 チキンブイオン 水
22 (水)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め えのきのすまし汁 ミニゼリー (りんご)	牛乳 鶏肉 豆腐 削り節 だし昆布	玉ねぎ 人参 青ねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 なたね油 ミニゼリー (りんご)	塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 水
23 (木)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツのみそ汁	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 なたね油 こんにやく 砂糖	酒 濃口しょうゆ 水
24 (金)	牛乳 コッペパン ホキフライ ミネストローネ	牛乳 ホキフライ ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮	コッペパン なたね油 じゃが芋 マカロニ	チキンブイオン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 水
27 (月)	牛乳 ちらし寿司 みそ汁 じゃがいもの塩こうじ焼き ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 ベーコン	人参 ごぼう ふき 干しいたけ 玉ねぎ 人参 人参	米 砂糖 ごま じゃが芋 なたね油 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 水 塩こうじ
28 (火)	牛乳 ごはん ホイウロウ 五目スープ 蒸しキョウザ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご 削り節 キョウザ	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 ごま油 かたくり粉 春雨 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
30 (木)	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし 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	塩 こしょう チキンブイオン 水 塩 こしょう

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	751	15.9	29.5	350	93	3.1	3.6	299	0.42	0.54	30	6.8	2.9
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**

**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。

毎月19日は「食育の日」です。  
 寝屋川市では、子どもたちが  
 よくか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。