

# 令和5(2023)年 11月 給食予定献立表

寝屋川市立池田小学校  
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 (水)	牛乳 キムチチャーハン 肉団子と春雨のスープ アップルゼリー	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	人参 干しいたけ 白菜キムチ キャベツ 人参 青ねぎ	米 押麦 ごま油 春雨 アップルゼリー	濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
2 (木)	牛乳 揚げパン ひじきと白菜のサラダ どさんこ汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	白菜 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ
6 (月)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 かきたま汁	牛乳 豚肉 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	大根 人参 土しよが 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにやく 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 塩 淡口しょうゆ 塩
7 (火)	牛乳 チキンピラフ ブロッコリーのマリネ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 人参	米 なたね油 なたね油 砂糖 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ 淡口しょうゆ 酢 みりん チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
8 (水)	牛乳 吹き寄せごはん 豚汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	しめじ 人参 枝豆 大根 人参 ごぼう 青ねぎ みかん	米 もち米 栗 砂糖 こんにやく	淡口しょうゆ みりん 塩
9 (木)	牛乳 さんま丼 沢煮汁	牛乳 さんま 豚肉 削り節	土しよが 白ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 酢 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (金)	牛乳 コッペパン もみじ揚げ 白菜のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜	コッペパン さつまいも 小麦粉 なたね油	塩
13 (月)	牛乳 ハヤシライス きゃべつとツナのソテー	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 トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
14 (火)	牛乳 ちらし寿司 のつべい汁 ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 大根 人参 青ねぎ 土しよが	米 砂糖 ごま かたくり粉 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
15 (水)	牛乳 バーカーパン 煮込みハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	バーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	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 塩 こしょう
16 (木)	牛乳 ごはん 芋煮 ひじきふりかけ	牛乳 牛肉 ひじき ちりめんじゃこ	土しよが 人参 大根 白ねぎ 土しよが	米 砂糖 なたね油 こんにやく 里芋 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
17 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ ソイサラダ コンソメスープ	牛乳 さけフライ 大豆 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 和風ドレッシング	淡口しょうゆ 塩 こしょう
20 (月)	代 休				
21 (火)	牛乳 減量パン しめじスバゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン スバゲティ なたね油 ごま ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ
22 (水)	牛乳 ピピンパ 卵スープ	牛乳 牛肉 たまご 削り節	ぜんまい もやし ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	米 なたね油 砂糖 ごま油 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
24 (金)	牛乳 ごはん さばの煮付け 大根のみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
27 (月)	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
28 (火)	牛乳 昆布ごはん 白菜の煮ひたし 田舎汁	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 白菜 人参 青ねぎ	米 さつまいも 白玉団子	酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ
29 (水)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 ビーフンスープ	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし 土しよが キャベツ 人参	米 砂糖 かたくり粉 ビーフン	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
30 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬け ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 土しよが	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒

## 旬。さんま

秋の風物詩として昔から親しまれてきた魚です。刀のような体形から「秋刀魚」という漢字があてられました。

さんまには、DHAやEPAという質のよい油が多く含まれています。DHAやEPAには血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。

栄養素	1切れ	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	605	15.8	29.9	323	81	2.4
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
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
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3.0	238	0.34	0.48	26	5.0	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0