

◎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 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが芋の煮付け ひじきの炒め煮	牛乳 牛肉 ひじき 油揚げ 削り節	玉ねぎ 人参 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
2 (金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 かつお 青のり粉 ベーコン 削り節	土しろうが 小松菜 玉ねぎ 人参	黒糖パン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ こしょう
5 (月)	牛乳 さけ寿司 沢煮汁 わらびもち	牛乳 さけフレーク 豚肉 削り節	土しろうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ごま わらびもち	酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
6 (火)	牛乳 ごはん アトボ じゃが芋のみそ汁 味付けのり	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	にんにく 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 じゃが芋	酢 濃口しょうゆ
7 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー きゃべつのかレーソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ	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 塩 こしょう カレー粉
8 (木)	牛乳 豚キムチごはん 野菜ソテー トック	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご	人参 白菜キムチ キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 トック かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
9 (金)	牛乳 うずまきパン コロッケ ハムときゃべつソテー 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ハム 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ	うずまきパン 肉じゃがコロッケ なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
12 (月)	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
13 (火)	牛乳 ガーリックピラフ 肉団子のスープ ムース	牛乳 ベーコン ミートボール 削り節	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく とうもろこし チンゲンサイ 人参 玉ねぎ	米 押麦 ムース	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
14 (水)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 たら 白菜キムチ 土しろうが 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 淡口しょうゆ
15 (木)	牛乳 ごはん 豚肉のみそ炒め きゅうりと春雨のスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 削り節	土しろうが キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ きゅうり	米 なたね油 砂糖 春雨 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ
16 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ ツナピーマン もずくスープ	牛乳 ギョウザ まぐろオイル漬け 粉かつお 鶏肉 もずく 削り節	ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
19 (月)	牛乳 ごはん スタミナ炒め かきたま汁 ◎芋けんぴ	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	にんにく 土しろうが 玉ねぎ キャベツ 人参 たら 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 芋けんぴ	トウバンジャン コチジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
20 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 さば 削り節 赤みそ 白みそ 削り節	土しろうが キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
21 (水)	牛乳 食パン カレーピーンズ ピーンスープ チーズ スライスチーズ	牛乳 大豆 ウインナー 鶏肉 削り節 チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参	食パン じゃが芋 なたね油 ピーンズ	カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩
22 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 豚汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん
23 (金)	牛乳 クワジューシー 切り干し大根の煮付け レタスのスープ アップルゼリー	牛乳 豚肉 きざみ昆布 油揚げ 削り節 豆腐 削り節	人参 切り干し大根 人参 レタス 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 砂糖 ごま油 アップルゼリー	塩 濃口しょうゆ チキンブイオン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん こしょう 塩 淡口しょうゆ
26 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 削り節	玉ねぎ 人参 ごぼう 人参	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく なたね油 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
27 (火)	牛乳 ハヤシライス きゃべつとツナソテー	牛乳 牛肉 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 ハヤシルー トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
28 (水)	牛乳 梅ごはん 高野豆腐の中華煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	梅干し 玉ねぎ 人参 青ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう
29 (木)	牛乳 玄米ごはん 鶏のチリソース煮 チンゲンサイのスープ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 削り節 黒糖大豆	ピーマン 玉ねぎ たけのこ 土しろうが にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 もち玄米 砂糖 かたくり粉 春雨	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (金)	牛乳 コッペパン あじフライ マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 あじフライ 鶏肉 削り節	グリーンアスパラガス とうもろこし 玉ねぎ 人参 バセリ	コッペパン なたね油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう

※ 太字は寝屋川市産のものを使用予定です。(21日・28日・30日)



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	609	16.4	30.7	325	81	2.3	3.1	237	0.34	0.49	24	5.1	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

