

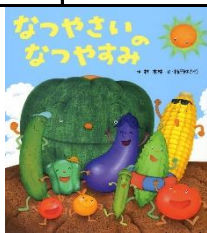
令和4(2022)年 7月 給食予定献立表



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 (金)	牛乳 コッペパン ちくわの磯辺揚げ ちんげんさいのスープ	牛乳 のやしちくわ 青のり粉 豚肉 削り節	ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン 小麦粉 でんぷん 菜種油 はるさめ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
4 (月)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 とろろ 削り節	ピーマン たまねぎ たけのこ 土しょうが にんにく たまねぎ 青ねぎ	米 さとう でんぷん	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 こしょう 塩 淡口しょうゆ
5 (火)	牛乳 減量パン ゴーヤスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	たまねぎ エリンギ にんじん ゴーヤ にんにく ごぼう にんじん とろもろこし	減量パン スパゲティ オリーブ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 濃口しょうゆ
6 (水)	牛乳 夏野菜のカレーライス ポイルきやべつ	牛乳 鶏肉	おくら なす たまねぎ にんじん きやべつ	米 押麦 菜種油	こしょう カレールー 濃口しょうゆ 和風ドレッシング
7 (木)	牛乳 牛肉とごぼうのきんぴらずし かきたま汁 七夕ゼリー	牛乳 牛肉 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	ごぼう にんじん 三度豆 たまねぎ 青ねぎ	米 さとう ごま油 そうめん でんぷん 七夕ゼリー	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
8 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ 枝豆 レタスのスープ	牛乳 さけフライ とうふ 削り節	えだまめ レタス にんじん	コッペパン 菜種油 ごま油	塩 こしょう 塩 淡口しょうゆ
11 (月)	牛乳 ごはん かぼちゃの煮物 みそ汁 梅干し	牛乳 豚肉 削り節 とうふ 赤みそ 白みそ 削り節	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ 梅干し	米 さとう	濃口しょうゆ 酒 みりん
12 (火)	牛乳 ピラフ トマトとたまごのスープ 生パイン	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 たまご	にんじん たまねぎ とろもろこし トマト たまねぎ (冷)生パイン	米 押麦 菜種油 でんぷん	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイオン
13 (水)	牛乳 コッペパン フェジョアーダ ツナサラダ	牛乳 ウィナー 豚肉 まぐろオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ きやべつ	コッペパン 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉
14 (木)	牛乳 ごはん 肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ	牛乳 牛肉 絹あげ ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 土しょうが	米 じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
15 (金)	牛乳 コッペパン いゆしのかりかりフライ きやべつの甘酢づけ とうがんのスープ	牛乳 いゆしかりかりフライ 鶏肉 削り節	きやべつ とうがん 土しょうが にんじん	コッペパン 菜種油 さとう でんぷん	酢 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
19 (火)	牛乳 ◎玄米ごはん 肉だんごの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ミートボール わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	たまねぎ にんじん とろもろこし 土しょうが にんじん たまねぎ	米 もち玄米 さとう でんぷん じゃがいも	濃口しょうゆ みりん



～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

「なつやさいのなつやすみ」 林 木林 (作) 柿田ゆかり (絵) ひかりのくに

夏の畑に夏休みがやってきました。なつやさい達は大喜びでプールに行く相談をはじめます。なす、おくら、プチトマト、ゴーヤ、きゅうり、ピーマン、とろもろこしが登場する楽しい絵本です。



8月 給食予定献立表



26 (金)	牛乳 ハヤシライス コーンきやべつ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん きやべつ とろもろこし	米 押麦 菜種油 じゃがいも	こしょう ハヤシルー トマトビュレ ウスターソース かんきつドレッシング
29 (月)	牛乳 チャーハン 肉だんごと春雨のスープ ムース	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	にんじん たまねぎ ピーマン とろもろこし きやべつ にんじん	米 押麦 菜種油 はるさめ ムース	塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め サンラータン	牛乳 豚肉 たまご とろろ 削り節	土しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさいキムチ	米 菜種油 こんにやく さとう でんぷん	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢
31 (水)	牛乳 アップルパン ラタトゥイユ マカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 削り節	なす スズキニ たまねぎ かぼちゃ トマト水煮 にんにく レタス にんじん	アップルパン オリーブ油 マカロニ	塩 こしょう ローリエ粉 塩 こしょう 淡口しょうゆ

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	625	14.7	28.4	331	76	2.6	2.9	213	0.50	0.51	22	2.3	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以上	2.0未満