



令和4(2022)年 9月 給食予定献立表

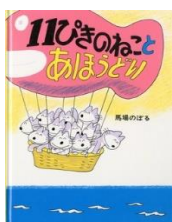


9月9日(金)は
お月見献立です

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 (体の調子をとのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め みそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが きゅうり たまねぎ にんじん	米 なたね油	酒 淡口しよゆ
2 (金)	牛乳 パーカーパン コロッケ きゃべつのかレーソテー ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 削り節	きゃべつ ちんげんさい にんじん	パーカーパン 肉じゃがコロッケ なたね油 なたね油 ビーフン	塩 こしよ カレー粉 淡口しよゆ 塩
5 (月)	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 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	たまねぎ 土しよが きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 さとう	濃口しよゆ ウスターソース 酒
6 (火)	牛乳 食パン スラッピージョー ちんげんさいのスー	牛乳 牛肉 豚肉 豚肉 削り節	にんじん たまねぎ ビーマン ちんげんさい たまねぎ にんじん	食パン 小麦粉 さとう はるさめ	塩 こしよ トマトケチャップ からし粉 淡口しよゆ 塩 こしよ
7 (水)	牛乳 カレー炊きこみごはん とうがんのスー ブルーツボンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 削り節	たけのこ にんじん 干しいたけ とうがん 土しよが にんじん みかん缶	米 でんぶん レモンゼリー	カレー粉 塩 こしよ 濃口しよゆ チキンブイオン 淡口しよゆ 塩 こしよ
8 (木)	牛乳 減量パン イタリانسバゲティ とうもろこし スクエアチーズ	牛乳 ハム チーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし	減量パン スバゲティ なたね油	トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 塩 こしよ
9 (金)	牛乳 こぎつねずし 白玉のみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 油あげ 鶏肉 赤みそ 削り節	にんじん ごぼう にんじん だいこん 小松菜	米 さとう ごま 白玉だんご お月見ゼリー	酢 塩 みりん 酒 濃口しよゆ
12 (月)	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろオイルづけ	たまねぎ にんじん きゃべつ	米 押麦 なたね油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こしよ ハヤシシルトマトピューレ ウスターソース
13 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 えのきのすまし汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布	白ねぎ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ にんじん	米 こんにゃく さとう	濃口しよゆ 酒 みりん 淡口しよゆ
14 (水)	牛乳 コッペパン 大豆の子リコンカン マカロニスー	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ パセリ にんにく きゃべつ にんじん	コッペパン じゃがいも マカロニ	塩 こしよ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしよ 淡口しよゆ
15 (木)	牛乳 とうもろこしの炊きこみごはん とうがんと豚肉の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 削り節 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	とうもろこし とうがん にんじん 土しよが にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	濃口しよゆ 淡口しよゆ みりん 酒
16 (金)	牛乳 コッペパン 揚げしゆまい 野菜ソテー 中華スー	牛乳 しゆまい ベーコン 豚肉 とうふ 削り節	きゃべつ にんじん ビーマン たまねぎ 青ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしよ こしよ 塩 淡口しよゆ
20 (火)	牛乳 梅ごはん ◎かつおの角煮 みそ汁	牛乳 かつお とうふ 赤みそ 白みそ 削り節	梅干し たまねぎ 土しよが 青ねぎ だいこん にんじん	米 さとう	濃口しよゆ みりん
21 (水)	牛乳 食パン チキンポトフ コーンと枝豆のソテー いちごジャム	牛乳 鶏肉	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト水煮 パセリ とうもろこし えだまめ	食パン なたね油 じゃがいも なたね油 バター いちごジャム	塩 こしよ ウスターソース 酒 ローリエ粉 チキンブイオン 塩 こしよ
22 (木)	牛乳 ガーリックピラフ トマトとたまごのスー ももゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうもろこし トマト たまねぎ	米 押麦 でんぶん ももゼリー	塩 こしよ チキンブイオン 塩 酒 濃口しよゆ チキンブイオン
26 (月)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油あげ 赤みそ 削り節	だいこん かぼちゃ たまねぎ	米 さとう	濃口しよゆ みりん
27 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹あげ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 土しよが	米 じゃがいも さとう ごま さとう	濃口しよゆ 濃口しよゆ みりん
28 (水)	牛乳 ナン 牛肉と大豆のキーマカレー 野菜スー	牛乳 牛肉 大豆 ベーコン 削り節	たまねぎ にんにく ビーマン にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ	ナン なたね油 小麦粉	塩 こしよ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しよゆ 塩 こしよ
29 (木)	牛乳 クワジューシー 五目スー みかんゼリー	牛乳 豚肉 きざみ昆布 たまご 削り節	にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ	米 押麦 はるさめ でんぶん みかんゼリー	塩 濃口しよゆ チキンブイオン 淡口しよゆ 塩 こしよ
30 (金)	牛乳 コッペパン あじフライ ポイルきゃべつ コンソメスー	牛乳 あじフライ 鶏肉 削り節	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン なたね油	和風ドレッシング 塩 こしよ 淡口しよゆ



～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～
「11びきのねことあほうどり」
馬場 のぼる (作・絵) こぐま社
コロッケ屋を始めた11びきのねこたち。毎日、売れ残りのコロッケを食べ、あきあきし鳥の丸焼きを食べたいと思っていたところに、1羽のあほうどりが「コロッケをください。」とあらわれて・・・。



栄養素	1コッペパン	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	15.1	27.8	322	75	2.5
摂取基準	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3
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
2.8	226	0.48	0.52	23	3.7	2.3
2	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満