

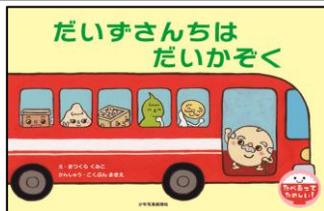
# 令和4(2022)年 11月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です



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
1 (火)	牛乳 食パン カレーシチュー ブロッコリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく 土しょうが ローストオニオン ブロッコリー	食パン なたね油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	塩 こしょう カレー粉 ウスターソース 濃口しょうゆ トマトケチャップ チキンブイオン かんきつドレッシング
2 (水)	牛乳 揚げパン はくさいのごまあえ さつまい	牛乳 豚肉 赤みそ 削り節	はくさい にんじん だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	コッペパン なたね油 さとう ごま さつまいも	濃口しょうゆ
4 (金)	牛乳 さんま丼 沢煮汁	牛乳 さんま 豚肉 削り節	土しょうが 白ねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう	濃口しょうゆ 酒 酢 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
7 (月)	牛乳 ごはん いも煮 ツナ大豆ふりかけ	牛乳 牛肉 まぐろオイルづけ 大豆	土しょうが にんじん だいこん 白ねぎ 土しょうが	米 さとう なたね油 こんにやく 里いも なたね油 さとう	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
8 (火)	牛乳 ごはん とうふの中華風みそ炒め わかめとたまごのスープ	牛乳 とうふ 豚肉 八丁みそ 赤みそ わかめ たまご 削り節	たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ たけのこ 土しょうが たまねぎ にんじん	米 でんぷん ごま油 さとう でんぷん	濃口しょうゆ 塩 トウバンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
9 (水)	牛乳 コッペパン フェジョアード ひじきとはくさいのサラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 ひじき 粉かつお	にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん にんじん	コッペパン 白いんげん豆 さとう	チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉 濃口しょうゆ 酢
10 (木)	牛乳 チャーハン わんたんスープ 青りんごゼリー	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 とうもろこし にんじん たけのこ もやし はくさい 干しいたけ	米 押麦 なたね油 わんたんの皮 ごま油 青りんごゼリー	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
11 (金)	牛乳 コッペパン もみじ揚げ 大根のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ たまご 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	たまねぎ にんじん パセリ だいこん にんじん 青ねぎ	コッペパン さつまいも 小麦粉 なたね油	塩
14 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 鶏肉のソース煮	牛乳 いわし団子 削り節 鶏肉	はくさい にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが だいこん しめじ	米 こんにやく さとう	淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒 ウスターソース
15 (火)	牛乳 ツナと昆布の炊きこみごはん もやしの炒め物 のっぺい汁	牛乳 まぐろオイルづけ 塩昆布 豚肉 とうふ 削り節	もやし にんじん だいこん にんじん 青ねぎ 土しょうが	米 なたね油 でんぷん	酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
16 (水)	牛乳 ブランパン さつまいものクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	ブランパン なたね油 さつまいも 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
17 (木)	牛乳 ごはん みそおでん さかなのふりかけ	牛乳 鶏肉 絹あげ ごぼう天 白みそ 赤みそ かんぱちミンチ	だいこん にんじん 土しょうが	米 じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
18 (金)	牛乳 コッペパン かやくうどん ◎きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ だし昆布 削り節 豚肉	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう にんじん	コッペパン うどん 糸こんにやく ごま油 さとう	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ 酒
21 (月)	牛乳 ピピンパ 中華スープ	牛乳 牛肉 豚肉 とうふ 削り節	ぜんまい もやし 小松菜 にんじん 切り干しだいこん はくさい 青ねぎ	米 押麦 なたね油 ごま さとう ごま油	濃口しょうゆ 酒 こしょう 塩 淡口しょうゆ
22 (火)	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	だいこん にんじん 土しょうが 青ねぎ たまねぎ 青ねぎ	米 こんにやく さとう でんぷん	濃口しょうゆ 酒 塩 淡口しょうゆ 塩
24 (木)	牛乳 ごはん さばの煮つけ みそ汁 梅干し	牛乳 さば とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	たまねぎ 土しょうが だいこん にんじん 青ねぎ 梅干し	米 さとう	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
25 (金)	牛乳 コッペパン 揚げぎょうざ きゃべつの甘酢づけ ちんげんさいのスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 削り節	きゃべつ ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン なたね油 さとう はるさめ	酢 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
28 (月)	牛乳 里いもとしめじの炊きこみごはん はくさいのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ とうふ 赤みそ 白みそ 削り節 ヨーグルト	しめじ はくさい にんじん	米 里いも さとう	酒 濃口しょうゆ 塩
29 (火)	牛乳 ごはん 大豆のみそ煮 えのきのすまし汁 みかん	牛乳 大豆 赤みそ 削り節 かまぼこ 削り節 だし昆布	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ みかん	米 なたね油	みりん 淡口しょうゆ 塩
30 (水)	牛乳 コッペパン ハンバーグのオレンジソース煮 コンボテ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	たまねぎ オレンジジュース とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン さとう じゃがいも バター	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ



～食べておいしい！読んで楽しい！  
給食図書館～  
「だいたさんちは だいかぞく」  
少年写真新聞社  
まつくらくみこ:絵 国分牧衛:監修

栄養素	I補給	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	625	15.1	27.8	329	79	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
2.9	235	0.50	0.51	23	4.1	2.2
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

大豆おじいさんの家に、長いバスがやってくると、そこには、大豆一族が大集合！大豆は、どんなふう姿をかえるのか、ユニークなキャラク