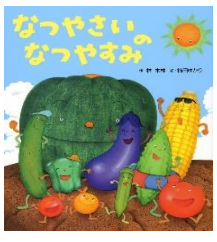
★印は「かみかみ献立」です

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

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 のやきちくわ 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 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 とうふ 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 とうもろこし	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 ボイルきゃべつ	牛乳 鶏肉	 おくら なす たまねぎ にんじん きゃべつ	米 押麦	 こしょう カレールウ 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 ウィンナー 鶏肉 たまご	 にんじん たまねぎ とうもろこし トマト たまねぎ (冷)生パイン	米 押麦 でんぷん	 淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン
13(水)	牛乳 コッペパン フェジョアーダ ツナサラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 まぐろオイルづけ	 にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ	コッペパン 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	 チキンブイヨン 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 こんにゃく 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 ★いわしのカリカリフライ きゃべつの甘酢づけ とうがんのスープ	牛乳 いわしカリカリフライ 鶏肉 削り節	 きゃべつ 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 とうもろこし 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、とう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 コーンきゃべつ	牛乳 豚肉	 たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	 米 押麦 じゃがいも	 こしょう ハヤシルウ トマトピューレ 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 とうもろこし きゃべつ にんじん	 米 押麦 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 とうふ 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 こんにゃく 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 ズッキーニ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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