★印は「かみかみ献立」です

令和4(2022)年 10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
3(月)	運動会の代休				
4(火)	牛乳 肉めし きゃべつの甘酢づけ けんちん汁	牛乳 牛肉 とうふ だし昆布 削り節	青ねぎ きゃべつ だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ	米 さとう さとう ごま油	濃口しょうゆ みりん 酢 塩 淡口しょうゆ 塩 酒
5(水)	牛乳 食パン カスレ 野菜スープ	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし パセリ	食パン さとう 白いんげん豆	トマトケチャップ ウスターソース ローリエ粉 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
6(木)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉だんご とうふ 削り節 ひじき ちりめんじゃこ	はくさい だいこん にんじん ごぼう にら 土しょうが	米 こんにゃく ごま さとう	酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
7(金)	牛乳 コッペパン 大学いも ボイルきゃべつ 肉だんごと春雨のスープ	牛乳 ミートボール 削り節	きゃべつ はくさい にんじん	コッペパン さつまいも なたね油 さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
11(火)	牛乳 カレーライス きゃべつとツナのソテー	牛乳 鶏肉 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	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 塩 こしょう
12(水)	牛乳 減量パン しめじスパゲティ コーンきゃべつ ムース	牛乳 ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし	減量パン スパゲティ なたね油 ムース	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう かんきつドレッシング
13(木)	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉の照り煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	だいこん にんじん 青ねぎ	米 さつまいも さとう でんぷん	酒 塩 濃口しょうゆ みりん
14(金)	牛乳 黒糖パン 春巻 野菜ソテー とうふとわかめのスープ	牛乳 春巻 とうふ わかめ 削り節 だし昆布	きゃべつ にんじん たまねぎ	黒糖パン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17(月)	牛乳 鶏ごぼうの雑穀ごはん 切り干し大根の煮付け 豚汁	牛乳 鶏肉 油あげ 削り節 豚肉 絹あげ 赤みそ 削り節	ごぼう 切り干しだいこん にんじん にんじん 青ねぎ	米 雑穀米 なたね油 さとう じゃがいも こんにゃく	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
18(火)	牛乳 ごはん ホイコウロウ 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご 削り節	きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ 土しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ	米 ごま油 でんぷん はるさめ でんぷん	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
19(水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 ★ソイサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 大豆	たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん	コッペパン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 マカロニ	塩 こしょう チキンブイヨン 和風ドレッシング
20(木)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 はくさいのみそ汁 味つけのり	牛乳 さんま 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節 味つけのり	はくさい にんじん 青ねぎ	米 さとう	濃口しょうゆ 酢
21(金)	牛乳 パーカーパン 煮こみハンバーグ きゃべつのソテー えのきとちんげんさいのスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	たまねぎ きゃべつ えのきたけ ちんげんさい たまねぎ にんじん	パーカーパン さとう なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 淡口しょうゆ
24(月)	牛乳 ごはん マーボーなす 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご	なす にんじん たまねぎ 青ねぎ 土しょうが にんにく クリームコーン ちんげんさい 干しいたけ	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん	酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン
25(火)	牛乳 吹き寄せごはん どさんこ汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ 削り節	しめじ にんじん えだまめ だいこん にんじん とうもろこし 青ねぎ みかん	米 もち米 くり さとう じゃがいも	淡口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
26(水)	牛乳 減量パン あんかけラーメン いもなんば アップルゼリー	牛乳 豚肉 削り節 油あげ	たけのこ にんじん はくさい 青ねぎ	減量パン 中華めん でんぷん さつまいも さとう アップルゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ
27(木)	牛乳 しめじごはん きゃべつのごまあえ 田舎汁	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 油あげ 赤みそ 削り節	しめじ にんじん きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 さとう ごま じゃがいも こんにゃく 白玉だんご	濃口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
28(金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ きゃべつのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 ささみチーズ巻きフライ ベーコン 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 なたね油	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 淡口しょうゆ
31(月)	牛乳 ピラフ マカロニスープ スイートポテト	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ にんじん	米 押麦 なたね油 マカロニ スイートポテト	淡口しょうゆ 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～

「めぐろのさんま」　川端　誠 作　　クレヨンハウス

秋を代表する味覚のひとつ「さんま」が出てくる落語絵本です！

昔、さんまは庶民だけの食べ物で、殿様は食べられなかったそうです。
そんな殿様が目黒で焼きたてのおいしいさんまに出会い．．．

＊寝屋川産のさつまいもを使用します＊

26 日(水)

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	618	14.6	28.1	337	77	2.5	2.7	228	0.48	0.50	25	4.0	2.3
摂取基準	650	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0