★印は「かみかみ献立」です

# 令和5(2023)年 11月　給食予定献立表

小学校（単独）
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） | 食品名 緑（体の調子をととのえる） | 食品名 黄（エネルギーになる） |
|---|---|---|---|---|
| 1(水) | 牛乳<br>キムチチャーハン<br>肉団子と春雨のスープ<br>アップルゼリー | 牛乳<br>焼豚<br>ミートボール | 人参 干しいたけ 白菜キムチ<br>キャベツ 青ねぎ | 米 押麦 ごま油<br>春雨<br>アップルゼリー |
| 2(木) | 牛乳<br>揚げパン<br>ひじきと白菜のサラダ<br>どさんこ汁 | 牛乳<br>ひじき 粉かつお<br>豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ | 白菜 人参<br>大根 とうもろこし 青ねぎ | コッペパン あげ油 さとう<br>じゃが芋 |
| 6(月) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>かきたま汁 | 牛乳<br>豚肉<br>たまご かまぼこ | 大根 人参 土しょうが<br>玉ねぎ 青ねぎ | 米<br>こんにゃく さとう<br>かたくり粉 |
| 7(火) | 牛乳<br>チキンピラフ<br>ブロッコリーのマリネ<br>マカロニスープ | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン | 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー<br>キャベツ | 米<br>なたね油 さとう<br>マカロニ |
| 8(水) | 牛乳<br>吹き寄せごはん<br>豚汁<br>みかん | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉 油揚げ 赤みそ | しめじ 人参 枝豆<br>大根 ごぼう 青ねぎ<br>みかん | 米 もち米 栗 さとう<br>こんにゃく |
| 9(木) | 牛乳<br>さんま丼<br>沢煮汁 | 牛乳<br>さんま<br>豚肉 | 土しょうが 白ねぎ<br>ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ | 米 さとう |
| 10(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>もみじ揚げ<br>白菜のみそ汁 | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ | 玉ねぎ 人参 パセリ<br>白菜 | コッペパン<br>さつま芋 小麦粉 あげ油 |
| 13(月) | 牛乳<br>ハヤシライス<br>きゃべつとツナのソテー | 牛乳<br>豚肉<br>まぐろオイル漬け | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ | 米 押麦 じゃが芋 |
| 14(火) | 牛乳<br>ちらし寿司<br>のっぺい汁<br>ムース | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>豚肉 豆腐 | 人参 ごぼう 干しいたけ<br>大根 青ねぎ 土しょうが | 米 さとう ごま<br>かたくり粉<br>ムース |
| 15(水) | 牛乳<br>パーカーパン<br>煮込みハンバーグ<br>コーンポテト<br>野菜スープ | 牛乳<br>ハンバーグ<br>ベーコン | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>玉ねぎ 人参 キャベツ | パーカーパン<br>さとう<br>じゃが芋 バター |
| 16(木) | 牛乳<br>ごはん<br>芋煮<br>ひじきふりかけ | 牛乳<br>牛肉<br>ひじき ちりめんじゃこ | 人参 大根 白ねぎ<br>土しょうが | 米<br>さとう こんにゃく 里芋<br>ごま |
| 17(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>さけフライ<br>ソイサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>さけフライ<br>大豆<br>鶏肉 | キャベツ 人参<br>玉ねぎ パセリ | コッペパン<br>あげ油<br>和風ドレッシング |
| 20(月) | 牛乳<br>★玄米ごはん<br>みそおでん<br>きゃべつとたくあんの和え物 | 牛乳<br>鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ | 大根 人参<br>キャベツ たくあん | 米 もち玄米<br>じゃが芋 こんにゃく さとう<br>ごま |
| 21(火) | 牛乳<br>減量パン<br>しめじスパゲティ<br>ごぼうサラダ | 牛乳<br>ベーコン | しめじ 人参 玉ねぎ<br>ごぼう とうもろこし | 減量パン<br>スパゲティ<br>ごま ノンエッグマヨネーズ |
| 22(水) | 牛乳<br>ビビンバ<br>たまごスープ | 牛乳<br>牛肉<br>たまご | ぜんまい もやし ピーマン<br>玉ねぎ 人参 パセリ | 米 さとう ごま油<br>かたくり粉 |
| 24(金) | 牛乳<br>ごはん<br>さばの煮付け<br>大根のみそ汁 | 牛乳<br>さば<br>油揚げ 赤みそ 白みそ | 土しょうが<br>大根 人参 青ねぎ | 米<br>さとう |
| 27(月) | 牛乳<br>カレーライス<br>フレンチサラダ | 牛乳<br>鶏肉 | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ　とうもろこし | 米 押麦 じゃが芋<br>さとう |
| 28(火) | 牛乳<br>昆布ごはん<br>白菜の煮びたし<br>田舎汁 | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ きざみ昆布<br>豚肉 油揚げ 赤みそ | 人参<br>白菜<br>青ねぎ | 米<br>さつま芋 白玉団子 |
| 29(水) | 牛乳<br>ごはん<br>肉団子の甘辛煮<br>ビーフンスープ | 牛乳<br>ミートボール<br>鶏肉 | 玉ねぎ とうもろこし 土しょうが<br>キャベツ 人参 | 米<br>さとう かたくり粉<br>ビーフン |
| 30(木) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉とじゃが芋の煮付け<br>ツナ大豆ふりかけ | 牛乳<br>豚肉 絹揚げ<br>まぐろオイル漬け ひきわり大豆 | 玉ねぎ 人参<br>土しょうが | 米<br>じゃが芋 こんにゃく<br>さとう |