

印はスプーンが必要な献立です

◎印は「かみかみ献立」です

令和5(2023)年 10月 給食予定献立表



中学校(親子)
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
2 (月)	体育大会 代休				
3 (火)	牛乳 ピラフ マカロニスープ 桃ゼリー フライドポテト	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 マカロニ 桃ゼリー フライドポテト なたね油	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
4 (水)	牛乳 ナン 牛肉と大豆のキーマカレー コンソメスープ	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉 削り節	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 バセリ	ナン なたね油 小麦粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 じゃが芋のみそ汁 魚そばろふりかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 魚そばろふりかけ	白ねぎ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酒 みりん
6 (金)	牛乳 コッペパン 大学芋 ポイルキャベツ 肉団子と春雨のスープ スティックチーズ	牛乳 ミートボール 削り節 チーズ	キャベツ 白菜 人参	コッペパン さつま芋 なたね油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ おからケーキ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ おから たまご	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん ベーキングパウダー
11 (水)	中間考査				
12 (木)	中間考査				
13 (金)	2年 給食 なし	牛乳 コッペパン メンチカツ ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	牛乳 ミンチカツ 削り節 ベーコン 削り節	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン なたね油 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ソイサラダ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 和風ドレッシング	こしょう ハヤシシルト トマトピューレ ウスターソース
17 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のソース煮 つみれ汁 生カトルりんご	牛乳 鶏肉 いわし団子 削り節	土しょうが 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 ごとぼう 青ねぎ りんご	米 砂糖 かつくり粉 こんにゃく	濃口しょうゆ 酒 ウスターソース 淡口しょうゆ 塩
18 (水)	牛乳 食パン さつま芋のクリームシチュー コーンキャベツ モロナゲット スライスチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 モロナゲット チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	食パン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 砂糖 なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 淡口しょうゆ 酢 みりん
19 (木)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ ◎かむかむ豚汁 小松菜とツナの煮びたし	牛乳 ハンバーグ 豚肉 くわわかめ 削り節 赤みそ まぐろオイル漬け 削り節	大根 玉ねぎ 人参 土しょうが 小松菜	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ みりん
20 (金)	牛乳 チャーハン クープイリチー 卵とじゃが芋のスープ ぶどうゼリー	牛乳 焼豚 豚肉 きざみ昆布 たまご	玉ねぎ ピーマン とうもろこし 切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 バセリ	米 押麦 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 かつくり粉 ぶどうゼリー	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ こしょう 塩 チキンブイオン
23 (月)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 のっぺい汁 野菜ふりかけ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 削り節	玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ 土しょうが 野菜ふりかけ	米 砂糖 かつくり粉	カレー粉 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
24 (火)	牛乳 玄米ごはん みそおでん ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごとぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 白菜 ほうれん草	米 もち玄米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
25 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん いもなんば いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 油揚げ	玉ねぎ 人参 白ねぎ 青ねぎ	減量パン うどん さつま芋 砂糖 いちごジャム	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
26 (木)	牛乳 しめじごはん どさんご汁 みかん 蒸しシュウマイ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 シュウマイ	しめじ 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
27 (金)	牛乳 黒糖パン さんまの葉味だれがけ わかめと野菜のスープ キャベツの甘酢漬	牛乳 さんま わかめ 削り節 だし昆布	にんにく 青ねぎ 土しょうが えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 人参	黒糖パン かつくり粉 なたね油 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 酒 酢
30 (月)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 たくあんのごま炒め さけの塩焼き	牛乳 豚肉 鶏肉団子 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 さけ	白菜 大根 人参 ごとぼう いら たくあん	米 こんにゃく ごま ごま油	酒 みりん
31 (火)	牛乳 麦ごはん カレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう カレールウ 塩 こしょう

さつま芋



さつま芋は、秋から冬にかけて収穫されます。
収穫して2~3か月ほど冷暗所で保管(熟成)させると、
余分な水分が抜けて甘みが増し、より美味しくなります。

栄養素	1kg	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	786	16.3	28.6	362	107	3.3
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5
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
3.9	295	0.45	0.57	34	7.0	3.3
3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5