

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 バゼリ | 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 くきわかめ 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 バゼリ | 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 蒸しシウマイ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 シウマイ | 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 |