

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 11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																																																																
1 (水)	牛乳 キムチチャーハン 肉団子と春雨のスープ えびのケチャップ煮	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節 えび	人参 干しいたけ 白菜キムチ キャベツ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しよが こんにゃく	米 押麦 ごま油 春雨 なたね油 砂糖 かつくり粉	濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ 酢																																																																
2 (木)	牛乳 揚げパン ひじきと白菜のサラダ どさんこ汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	白菜 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ																																																																
6 (月)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 かきたま汁 肉入り油揚げの煮物	牛乳 豚肉 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節 肉入りのだ 削り節	大根 人参 土しよが 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 かつくり粉 砂糖	濃口しょうゆ 酒 塩 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ みりん																																																																
7 (火)	牛乳 チキンピラフ プロッコリーのマリネ マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 プロッコリー キャベツ 人参	米 なたね油 なたね油 砂糖 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ 淡口しょうゆ 酢 みりん チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ																																																																
8 (水)	牛乳 吹き寄せごはん 豚汁 さつま芋の甘煮 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	しめじ 人参 枝豆 大根 人参 ごぼう 青ねぎ みかん	米 もち米 栗 砂糖 こんにゃく さつま芋 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 塩																																																																
9 (木)	牛乳 ごはん さんま丼 沢煮汁 キャベツの甘酢漬	牛乳 さんま 豚肉 削り節	土しよが 白ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 人参	米 砂糖 砂糖	濃口しょうゆ 酒 酢 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酢																																																																
10 (金)	牛乳 コッペパン もみじ揚げ 白菜のみそ汁 ぶどう豆 いちごジャム	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 大豆	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜	コッペパン さつま芋 小麦粉 なたね油 砂糖 いちごジャム	塩 濃口しょうゆ																																																																
13 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 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 ハヤシルトマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう																																																																
14 (火)	牛乳 ちらし寿司 のつべ汁 さわらの醤油漬 ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 削り節 さわら	人参 ごぼう 干しいたけ 大根 人参 青ねぎ 土しよが	米 砂糖 ごま かつくり粉 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩																																																																
15 (水)	牛乳 バーカーパン 煮込みハンバーグ コーンポタト 野菜スープ スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節 チーズ	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	バーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう																																																																
16 (木)	牛乳 ごはん 芋煮 ひじきふりかけ 鶏肉の照り焼き	牛乳 牛肉 ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉	土しよが 人参 大根 白ねぎ 土しよが	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ みりん																																																																
17 (金)	午前授業																																																																				
20 (月)	牛乳 ◎玄米ごはん みそおでん キャベツとたくあんの和え物 チヂミ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 キャベツ たくあん	米 もち玄米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油 チヂミ	濃口しょうゆ																																																																
21 (火)	期末考査																																																																				
22 (水)	期末考査																																																																				
24 (金)	期末考査																																																																				
27 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん																																																																
28 (火)	牛乳 昆布ごはん 白菜の煮びたし 田舎汁 干草焼	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 豆腐 たまご	人参 白菜 人参 青ねぎ 人参 干しいたけ	米 さつま芋 白玉団子 砂糖	酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん																																																																
29 (水)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 ビーフンスープ しそふりかけ	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし 土しよが キャベツ 人参 しそふりかけ	米 砂糖 かつくり粉 ビーフン	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩																																																																
30 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ふりかけ 蒸しギョウザ	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬 大豆フレーク ギョウザ	玉ねぎ 人参 土しよが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>1人分</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>マグネシウム</th> <th>鉄</th> <th>亜鉛</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <th>単位</th> <th>kcal</th> <th>%</th> <th>%</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>μg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>当月平均</td> <td>793</td> <td>16.1</td> <td>29.1</td> <td>377</td> <td>107</td> <td>3.5</td> <td>4</td> <td>315</td> <td>0.44</td> <td>0.57</td> <td>35</td> <td>7.0</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>摂取基準</td> <td>830</td> <td>エネルギーの13~20%</td> <td>エネルギーの20~30%</td> <td>450</td> <td>120</td> <td>4.5</td> <td>3.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> <td>7.0</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>														栄養素	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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	単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	当月平均	793	16.1	29.1	377	107	3.5	4	315	0.44	0.57	35	7.0	3.1	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	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
栄養素	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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																																																								
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g																																																								
当月平均	793	16.1	29.1	377	107	3.5	4	315	0.44	0.57	35	7.0	3.1																																																								
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	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5																																																								

**旬** 〇〇さんま  
秋の風物詩として昔から親しまれてきた魚です。刀のような体形から「秋刀魚」という漢字があてられました。さんまには、DHAやEPAという質のよい油が多く含まれています。DHAやEPAには血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。

