令和4年 6月　学 校 給 食 献 立 表　（１～６年生）

＊献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 		1 米飯 あじのかば焼き風 生揚げのみそ汁 牛乳	2 米飯 鶏肉のアドボ 中華スープ ひじきつくだ煮（袋） 牛乳	3 たこピラフ かみかみサラダ 鶏肉のトマト煮込み 牛乳
6 米飯 肉じゃが 五目汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	7 中華風炊き込みご飯 バンバンジー わかめスープ 牛乳	8 米飯 豚ヒレカツ（りんごソース） 麦入りミネストローネ さかなふりかけ（袋） 牛乳	9 米飯 白身魚のレモンしょうゆ焼き なすのみそ汁 納豆 牛乳	10 米飯 ガパオ コーンクリームスープ 角チーズ 牛乳
13 米飯 さばのごまソース煮 すまし汁 わかめふりかけ（袋） 牛乳	14 米飯 ポテトサラダ ハッシュドビーフ 味付けいりこ 牛乳	15 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 かぼちゃのみそ汁 牛乳	16 米飯 鶏肉のチリソース 春雨スープ ヨーグルトドリンク	17 切り干し大根のカレーピラフ ウインナーとソースいため 豆乳ポテトクリームスープ 牛乳
20 米飯 いりうの花 和風ポトフ さかなつくだ煮（袋） 牛乳	21 米飯 鮭のコーンマヨ風味焼き コンソメスープ 角チーズ 牛乳	22 米飯 豚肉となすのしょうがいため トック セロリのきんぴら 牛乳	23 米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	24 米飯 枝豆の塩ゆで こまツナカレー 福神漬 牛乳
27 米飯 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ ヨーグルトドリンク	28 ひじきピラフ 鮭とキャベツのスパゲティ チキンスープ 味付けいりこ 牛乳	29 米飯 ぶりの梅焼きと酢の物 しょうが汁 昆布つくだ煮（袋） 牛乳	30 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豆腐のみそ汁 牛肉のつくだ煮 冷凍みかん 牛乳	

箕面市教育委員会

箕面の畑だより

3月下じゅん、坊島地区の荒木さんの畑を訪問しました。

春になり暖かい日が続いたこともあって、畑では野菜の花がきれいにさいていました。

野菜の花クイズ

次の花は、何の野菜の花でしょう？

1

2

3

畑にはじゃがいもの芽も出ていました。これからどんどん成長して、葉が大きくなっていきます。葉が大きいと土の下で育っているじゃがいももも大きくなり、葉が小さいとじゃがいももも小さくなるそうです。この畑では6月中じゅんころに収かくできる予定で、ひとつの株から5個くらいのじゃがいもが収かくできるそうですよ。

荒木さんは、子どもたちに安全でおいしい野菜を食べてもらえるようにと、なるべく農薬や化学肥料を使わずに野菜をさいばいされています。「お肉が好きな子が多いと思うけど、しっかり成長するためには野菜も大切なので、肉だけでなく野菜もたくさん食べるようにしてほしい」と話しておられました。

クイズの答え：①ブロッコリー　②スナップえんどう　③そらまめ

	一ヶ月　平均								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
低学年	541	22.1	18.0	348	1.8	205	0.29	0.47	19
中学年	630	24.3	19.1	354	2.1	221	0.33	0.48	21
高学年	683	25.9	20.1	360	2.3	235	0.35	0.50	23

～食中毒予防の３原則～

食中毒とは、食べ物を通して有害な細きんやウイルスなどを体内にとりこみ、腹痛や下りなどのしょう状を引き起こす病気のことです。食中毒は１年中起こりますが、6月～9月は気温やしつ度が高く細きんが増えやすいため、食中毒が特に多くなる時期です。料理や食事をする時は、次の３つのことを意識して、食中毒を予防しましょう！

①つけない

料理をする時や食事の前は、せっけんをつけてきれいに手を洗いましょう。

②ふやさない

できあがった料理はすぐに食べましょう。食べられない時は、冷蔵庫などに入れて保管します。

③やっつける

細きんやウイルスは熱に弱いのでしっかり加熱しましょう。給食室では食材の中心まで加熱できたか、温度計を使って確認しています。

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

〈URL〉https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

		6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)
		米飯 あじのかば焼き風 生揚げのみそ汁 牛乳	米飯 鶏肉のアドボ 中華スープ ひじきつくだ煮(袋) 牛乳	たこピラフ かみかみサラダ 鶏肉のトマト煮込み 牛乳

食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	80 g	米	72 g
				水	112 g	水	112 g	水	100.8 g
				あじ開き	1 枚	鶏肉	65 g	たこ	8 g
				でんぷん	8 g	たまねぎ	15 g	にんじん	4 g
				油	4 g	にんにく	0.3 g	たまねぎ	4 g
				水	5 g	酢	3 g	にんにく	0.24 g
				しょうゆ	2 g	砂糖	2 g	しょうゆ	0.4 g
				砂糖	1 g	しょうゆ	4 g	塩	0.8 g
				みりん	1 g	水	10 g	こしょう	0.01 g
				でんぷん	0.2 g	焼き豚	5 g	油	1.6 g
				生揚げ	20 g	たまねぎ	20 g	ガラスープ	2.4 g
				たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	ロースハム	8 g
				だいこん	20 g	はくさい	10 g	ごぼう	10 g
				キャベツ	10 g	えのきたけ	10 g	切り干し大根	1 g
				チンゲンサイ	10 g	こまつな	10 g	きゅうり	10 g
				信州みそ	4 g	白ごま	1 g	ホールコーン	10 g
				赤みそ	5 g	油	1 g	にんじん	5 g
				煮干し	4 g	だし昆布	0.5 g	砂糖	0.5 g
				水	100 g	ガラスープ	4 g	しょうゆ	1 g
				牛乳	1 本	水	100 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7 g
						塩	0.6 g	油	1 g
						こしょう	0.02 g	鶏肉	50 g
						しょうゆ	1 g	酒	1 g
						ひじきつくだ煮	1 袋	たまねぎ	30 g
						牛乳	1 本	にんじん	15 g
								キャベツ	15 g
								さやいんげん	5 g
								にんにく	0.2 g
								油	1 g
								ブイヨン(缶)	6 g
								ホールトマト(缶)	8 g
								トマトケチャップ	10 g
								砂糖	0.2 g
								塩	0.5 g
								こしょう	0.02 g
								水	40 g
								上新粉	1 g
								牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月6日(月)

米飯
肉じゃが
五目汁
じゃこのつくだ煮
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	25 g
じゃがいも	25 g
たまねぎ	20 g
糸こんにゃく	10 g
にんじん	5 g
グリンピース	3 g
油	1 g
水	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
鶏肉	20 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
ごぼう	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
ちりめんじゃこ	6 g
白ごま	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
酒	1 g
牛乳	1 本

6月7日(火)

中華風炊き込みご飯
バンバンジー
わかめスープ
牛乳

食品名	中学年
米	72 g
水	108.8 g
焼き豚	12 g
にんじん	8 g
しょうが	0.08 g
油	1.6 g
酒	0.8 g
しょうゆ	0.8 g
塩	0.4 g
みりん	0.56 g
鶏肉	30 g
酒	1 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
白ごま	1 g
ねりごま	1.5 g
酢	2 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1.5 g
油	1 g
牛肉	10 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	15 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
にら	5 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

6月8日(水)

米飯
豚ヒレカツ(りんごソース)
麦入りミネストローネ
さかなふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚ヒレカツ	1 枚
油	4 g
たまねぎ	10 g
油	0.5 g
りんごピューレ(缶)	3 g
ウスターソース	3 g
砂糖	0.1 g
鶏肉	15 g
押麦	2 g
セロリ	1 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	20 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
ホールトマト(缶)	8 g
トマトケチャップ	8 g
油	1 g
砂糖	0.2 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	100 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

6月9日(木)

米飯
白身魚のレモンしょうゆ焼き
なすのみそ汁
納豆
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホキ	50 g
たまねぎ	10 g
みりん	1 g
塩	0.2 g
レモン果汁	2 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
生揚げ	10 g
なす	10 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
じゃがいも	20 g
ほうれんそう	10 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
煮干し	4 g
水	100 g
納豆(カップ)	1 個
牛乳	1 本

6月10日(金)

米飯
ガパオ
コーンクリームスープ
角チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	50 g
凍り豆腐(細切り)	1 g
たまねぎ	25 g
ピーマン(青)	5 g
ピーマン(赤)	5 g
しょうが	0.2 g
にんにく	0.2 g
油	1 g
酒	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	0.3 g
砂糖	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
バジルペースト	3 g
ベーコン	10 g
ホールコーン	10 g
クリームコーン(缶)	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	80 g
塩	0.7 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月13日(月)

米飯
さばのごまソース煮
すまし汁
わかめふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さば	1 切
白ごま	0.5 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	2 g
酒	2 g
しょうが	1 g
砂糖	3 g
水	10 g
鶏肉	15 g
だいこん	15 g
たまねぎ	15 g
はくさい	10 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
わかめふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

6月14日(火)

米飯
ポテトサラダ
ハッシュドビーフ
味付けいりこ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ロースハム	8 g
じゃがいも	35 g
たまねぎ	5 g
にんじん	5 g
きゅうり	5 g
油	1 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
牛肉	25 g
たまねぎ	50 g
にんじん	15 g
エリンギ	10 g
こまつな	10 g
セロリ	1 g
油	1 g
トマトピューレ	8 g
トマトケチャップ	8 g
ウスターソース	1 g
米粉ハヤシルウ	3 g
上新粉	1 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	60 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本

6月15日(水)

米飯
牛肉とごぼうのいため煮
かぼちゃのみそ汁
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	20 g
たまねぎ	20 g
ごぼう	10 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	0.3 g
糸こんにゃく	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
油	1 g
水	15 g
油揚げ	5 g
かぼちゃ	30 g
キャベツ	15 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
煮干し	4 g
水	100 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
牛乳	1 本

6月16日(木)

米飯
鶏肉のチリソース
春雨スープ
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	55 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
でんぷん	8 g
油	5.5 g
たまねぎ	15 g
葉ねぎ	3 g
トマトケチャップ	7 g
しょうゆ	2 g
酒	1 g
砂糖	1 g
トウバンジャン	0.1 g
水	3 g
牛肉	10 g
はるさめ	3 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
チンゲンサイ	15 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
ヨーグルトドリンク	1 本

6月17日(金)

切り干し大根のカレーピラフ
ウインナーとソースいため
豆乳ポテトクリームスープ
牛乳

食品名	中学年
米	72 g
水	90.4 g
たまねぎ	12 g
切り干し大根	2.4 g
にんじん	4 g
にんにく	0.4 g
油	1.6 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.64 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	0.8 g
カレー粉	0.32 g
ウインナーソーセージ	2 本
油	1 g
キャベツ	15 g
たまねぎ	5 g
ウスターソース	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
油	0.5 g
鶏肉	20 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
クリームコーン(缶)	10 g
こまつな	10 g
豆乳	30 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	70 g
塩	0.7 g
こしょう	0.02 g
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月20日(月)

米飯
いりうの花
和風ポトフ
さかなつくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	20 g
凍り豆腐(粉)	3 g
にんじん	8 g
れんこん	8 g
葉ねぎ	3 g
だし汁	10 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
豚肉	30 g
じゃがいも	25 g
たまねぎ	25 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
ほうれんそう	10 g
だし昆布	0.5 g
ブイヨン(缶)	4 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
水	80 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

6月21日(火)

米飯
鮭のコーンマヨ風味焼き
コンソメスープ
角チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さけ	1 切
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
ホールコーン	10 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g
しょうゆ	1.5 g
みりん	1.5 g
砂糖	0.7 g
鶏肉	15 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	20 g
じゃがいも	15 g
にんじん	10 g
パセリ	0.3 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

6月22日(水)

米飯
豚肉となすのしょうがいため
トック
セロリのきんぴら
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	40 g
酒	1 g
しょうが	0.8 g
なす	15 g
油	1 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
葉ねぎ	5 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
牛肉	10 g
トック	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
えのきたけ	10 g
こまつな	10 g
生わかめ	2 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ちりめんじゃこ	3 g
セロリ	5 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

6月23日(木)

米飯
パイン缶
角煮のせ沖縄風そば
昆布ふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
パイナップル(缶)	50 g
かまぼこ	10 g
米粉平麺(太)	5 g
はくさい	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
葉ねぎ	5 g
ブイヨン(缶)	4 g
花かつお	1 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
豚肉	35 g
しょうが	0.3 g
水	10 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
酒	1 g
こんぶふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

6月24日(金)

米飯
枝豆の塩ゆで
こまツナカレー
福神漬
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
えだまめ	25 g
塩	0.3 g
まぐろ油漬	35 g
じゃがいも	35 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
こまつな	20 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.3 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	5 g
トマトケチャップ	7 g
ウスターソース	2 g
しょうゆ	3 g
塩	0.6 g
りんごピューレ(缶)	6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
福神漬	8 g
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月27日(月)

米飯
鶏肉のマーマレード煮
トマトスープ
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	65 g
たまねぎ	15 g
しょうゆ	3 g
ゆずマーマレード	10 g
酒	1 g
水	1 g
ベーコン	15 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
トマト	10 g
ほうれんそう	8 g
トマトケチャップ	8 g
ブイヨン(缶)	6 g
油	1 g
水	100 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
ヨーグルトドリンク	1 本

6月28日(火)

ひじきピラフ
鮭とキャベツのスパゲティ
チキンスープ
味付けいりこ
牛乳

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
ひじき	0.4 g
ベーコン	4 g
にんじん	8 g
ホールコーン	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
さけ水煮(缶)	8 g
キャベツ	15 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
米粉スパゲティ	6 g
糸こんにゃく	8 g
にんにく	0.2 g
油	1 g
ガラスープ	2 g
しょうゆ	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	20 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
パセリ	0.3 g
ブイヨン(缶)	8 g
油	1 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本

6月29日(水)

米飯
ぶりの梅焼きと酢の物
しょうが汁
昆布つくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ぶり	1 切
油	1 g
梅肉	4 g
みりん	1 g
きゅうり	10 g
切り干し大根	1 g
にんじん	3 g
酢	1.5 g
砂糖	1 g
しょうゆ	0.3 g
塩	0.1 g
鶏肉	20 g
生揚げ	10 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
とうがん	10 g
こまつな	10 g
しょうが	0.5 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こんぶつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

6月30日(木)

米飯
ゴーヤのかき揚げ
豆腐のみそ汁
牛肉のつくだ煮
冷凍みかん
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
焼き竹輪	8 g
にがうり	8 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
モロヘイヤ	3 g
上新粉	12 g
水	7 g
塩	0.3 g
油	5 g
豆腐(冷)	20 g
だいこん	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
葉ねぎ	5 g
煮干し	4 g
水	100 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
牛肉	25 g
糸こんにゃく	4 g
しょうが	0.3 g
酒	1 g
砂糖	1 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
水	3 g
冷凍みかん	1 個
牛乳	1 本