

令和4年 6月 学 校 給 食 献 立 表 (小学生)

* 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 こまつなカレー 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	

みのお はたけ 箕面の畑だより

がつ げ ぼうのしま ち く あらき
3月下じゅん、坊島地区の荒木
はたけ ほうもん
さんの畑を訪問しました。
はる あたた ひ つつ
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。

やさい はな 野菜の花クイズ

つぎ はな なに やさい はな
次の花は、何の野菜の花でしょう？



はたけ
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
もも大きくなり、葉が小さいとじゃがいもも小さ
くなるそうです。この畑では6月中じゅんころ
に収穫できる予定で、ひとつの株から5個くら
いのじゃがいもが収穫できるそうですよ。

あらき
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								
	I栄養素 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	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菌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



りょうり
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



りょうり
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



さい
細菌やウイルスは熱に弱い
のでしっかりと加熱しましょう。
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
		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
		でんぶん	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
		でんぶん	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	ローズハム	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)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)	
米飯 肉じゃが 五目汁 じゃこのつくだ煮 牛乳		中華風炊き込みご飯 パンバンジー わかめスープ 牛乳		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		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		米飯 ガバオ コーンクリームスープ 角チーズ 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	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	108.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
牛肉	25 g	焼き豚	12 g	豚ヒレカツ	1 枚	ホキ	50 g	鶏肉	50 g
じゃがいも	25 g	にんじん	8 g	油	4 g	たまねぎ	10 g	凍り豆腐(細切り)	1 g
たまねぎ	20 g	しょうが	0.08 g	たまねぎ	10 g	みりん	1 g	たまねぎ	25 g
糸こんにゃく	10 g	油	1.6 g	油	0.5 g	塩	0.2 g	ピーマン(青)	5 g
にんじん	5 g	酒	0.8 g	りんごピューレ(缶)	3 g	レモン果汁	2 g	ピーマン(赤)	5 g
グリーンピース	3 g	しょうゆ	0.8 g	ウスターソース	3 g	しょうゆ	1 g	しょうが	0.2 g
油	1 g	塩	0.4 g	砂糖	0.1 g	油	1 g	にんにく	0.2 g
水	10 g	みりん	0.56 g	鶏肉	15 g	生揚げ	10 g	油	1 g
砂糖	2 g	鶏肉	30 g	押麦	2 g	なす	10 g	酒	1 g
しょうゆ	3 g	酒	1 g	セロリ	1 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	2 g
鶏肉	20 g	きゅうり	20 g	たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	みりん	0.3 g
だいこん	20 g	にんじん	10 g	じゃがいも	20 g	じゃがいも	20 g	砂糖	1 g
にんじん	10 g	白ごま	1 g	にんじん	10 g	ほうれんそう	10 g	塩	0.3 g
たけのこ(水煮)	10 g	ねりごま	1.5 g	こまつな	10 g	信州みそ	4 g	こしょう	0.01 g
ごぼう	10 g	酢	2 g	ホールトマト(缶)	8 g	赤みそ	5 g	バジルペースト	3 g
こまつな	10 g	砂糖	1 g	トマトケチャップ	8 g	煮干し	4 g	ベーコン	10 g
だし昆布	1 g	しょうゆ	1.5 g	油	1 g	水	100 g	ホールコーン	10 g
けずり節	1.5 g	油	1 g	砂糖	0.2 g	納豆(カップ)	1 個	クリームコーン(缶)	25 g
水	100 g	牛肉	10 g	塩	0.6 g	牛乳	1 本	たまねぎ	20 g
塩	0.6 g	生わかめ	2 g	こしょう	0.02 g			にんじん	10 g
しょうゆ	1 g	たまねぎ	20 g	ブイヨン(缶)	4 g			チンゲンサイ	10 g
ちりめんじゃこ	6 g	キャベツ	15 g	水	100 g			油	1 g
白ごま	1 g	だいこん	15 g	さかなふりかけ	1 袋			ブイヨン(缶)	4 g
砂糖	1 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本			水	80 g
しょうゆ	1 g	にら	5 g					塩	0.7 g
酒	1 g	油	1 g					こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	ガラスープ	4 g					でんぷん	1 g
		だし昆布	0.5 g					角チーズ	1 個
		水	100 g					牛乳	1 本
		塩	0.6 g						
		こしょう	0.02 g						
		しょうゆ	1 g						
		牛乳	1 本						

[「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](#)

[illegible]

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)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)	
米飯 いりうの花 和風パトフ さかなつくだ煮(袋) 牛乳		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		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		米飯 バイン缶 角煮のせ沖縄風そば 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 枝豆の塩ゆで こまつナカレー 福神漬 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	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	20 g	さけ	1 切	豚肉	40 g	パイナップル(缶)	50 g	えだまめ	25 g
凍り豆腐(粉)	3 g	塩	0.1 g	酒	1 g	かまぼこ	10 g	塩	0.3 g
にんじん	8 g	こしょう	0.01 g	しょうが	0.8 g	米粉平麺(太)	5 g	まぐろ油漬	35 g
れんこん	8 g	ホールコーン	10 g	なす	15 g	はくさい	20 g	じゃがいも	35 g
葉ねぎ	3 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g	油	1 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	40 g
だし汁	10 g	しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
油	1 g	みりん	1.5 g	にんじん	5 g	葉ねぎ	5 g	こまつな	20 g
しょうゆ	2 g	砂糖	0.7 g	葉ねぎ	5 g	ブイヨン(缶)	4 g	にんにく	0.3 g
砂糖	1 g	鶏肉	15 g	油	1 g	花かつお	1 g	しょうが	0.3 g
豚肉	30 g	たまねぎ	20 g	砂糖	1 g	水	100 g	油	1 g
じゃがいも	25 g	キャベツ	20 g	しょうゆ	2 g	塩	0.6 g	ブイヨン(缶)	5 g
たまねぎ	25 g	じゃがいも	15 g	牛肉	10 g	しょうゆ	1 g	トマトケチャップ	7 g
だいこん	20 g	にんじん	10 g	トック	20 g	豚肉	35 g	ウスターソース	2 g
にんじん	10 g	パセリ	0.3 g	たまねぎ	15 g	しょうが	0.3 g	しょうゆ	3 g
しめじ	10 g	ブイヨン(缶)	4 g	にんじん	10 g	水	10 g	塩	0.6 g
ほうれんそう	10 g	水	100 g	えのきたけ	10 g	砂糖	1 g	りんごピューレ(缶)	6 g
だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	こまつな	10 g	しょうゆ	2 g	上新粉	4 g
ブイヨン(缶)	4 g	こしょう	0.02 g	生わかめ	2 g	酒	1 g	油	3 g
塩	0.6 g	角チーズ	1 個	だし昆布	0.5 g	こんぶふりかけ	1 袋	カレー粉	0.7 g
こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	ガラスープ	4 g	牛乳	1 本	水	60 g
しょうゆ	1 g			水	100 g			福神漬	8 g
水	80 g			しょうゆ	1 g			牛乳	1 本
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋			塩	0.6 g				
牛乳	1 本			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				

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)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)			
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		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		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		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	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年		
米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g		
水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g		
鶏肉	65 g	ひじき	0.4 g	ぶり	1 切	焼き竹輪	8 g		
たまねぎ	15 g	ベーコン	4 g	油	1 g	にがうり	8 g		
しょうゆ	3 g	にんじん	8 g	梅肉	4 g	たまねぎ	20 g		
ゆずマーマレード	10 g	ホールコーン	8 g	みりん	1 g	にんじん	5 g		
酒	1 g	ガラスープ	2.4 g	きゅうり	10 g	モロヘイヤ	3 g		
水	1 g	塩	0.8 g	切り干し大根	1 g	上新粉	12 g		
ベーコン	15 g	こしょう	0.01 g	にんじん	3 g	水	7 g		
キャベツ	20 g	油	1.6 g	酢	1.5 g	塩	0.3 g		
たまねぎ	20 g	さけ水煮(缶)	8 g	砂糖	1 g	油	5 g		
にんじん	10 g	キャベツ	15 g	しょうゆ	0.3 g	豆腐(冷)	20 g		
トマト	10 g	たまねぎ	10 g	塩	0.1 g	だいこん	20 g		
ほうれんそう	8 g	にんじん	5 g	鶏肉	20 g	たまねぎ	15 g		
トマトケチャップ	8 g	米粉スパゲティ	6 g	生揚げ	10 g	にんじん	10 g		
ブイヨン(缶)	6 g	糸こんにゃく	8 g	たまねぎ	20 g	葉ねぎ	5 g		
油	1 g	にんにく	0.2 g	にんじん	10 g	煮干し	4 g		
水	100 g	油	1 g	とうがん	10 g	水	100 g		
塩	0.5 g	ガラスープ	2 g	こまつな	10 g	信州みそ	4 g		
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g	しょうが	0.5 g	赤みそ	5 g		
ヨーグルトドリンク	1 本	塩	0.3 g	けずり節	1.5 g	牛肉	25 g		
		こしょう	0.01 g	だし昆布	0.5 g	糸こんにゃく	4 g		
		鶏肉	20 g	水	100 g	しょうが	0.3 g		
		じゃがいも	20 g	しょうゆ	1 g	酒	1 g		
		たまねぎ	20 g	塩	0.6 g	砂糖	1 g		
		にんじん	10 g	こんぶつくだ煮	1 袋	油	1 g		
		パセリ	0.3 g	牛乳	1 本	しょうゆ	2 g		
		ブイヨン(缶)	8 g			みりん	1 g		
		油	1 g			水	3 g		
		水	100 g			冷凍みかん	1 個		
		塩	0.6 g			牛乳	1 本		
		こしょう	0.02 g						
		味付けいりこ	1 袋						
		牛乳	1 本						