

令和4年 7月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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 たこめし 凍り豆腐の含め煮 すまし汁 豚肉とじゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳																																
4 米飯 ハンバーグとキャベツのカレーいため じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう 牛乳	5 米飯 マーボなす 中華スープ 鮭ときのこのぼん酢しょうゆ 牛乳	6 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 角チーズ りんご缶 牛乳	7 〈七夕献立〉 米飯 白身魚の野菜あんかけ にゅうめん汁 ぶどうゼリー ゆかりふりかけ（袋） 切り干し大根の煮物 牛乳	8 米飯 レタス丼 わかめスープ 味付けいりこ ツナのハッシュドポテト 牛乳																																	
11 米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ トマトのみそ汁 のりつくだ煮（袋） 野菜いため ヨーグルトドリンク	12 ジャンバラヤ風混ぜごはん ゴーヤサラダ かぼちゃのポタージュ スライスチーズ 牛乳	13 米飯 焼きとうもろこし 鶏肉とキャベツのうま煮 じゃこのつくだ煮 豚肉の冷しゃぶ風 牛乳	14 米飯 チンジャオロース とうがんスープ さかなふりかけ（袋） じゃがいものおかか煮 牛乳	15 麦ごはん あじの塩焼き すいとん しば漬 かぼちゃの煮物 牛乳																																	
18 	19 米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜のカレー 福神漬 ヨーグルト 牛乳	<table><tr><th rowspan="3"></th><th colspan="9">一ヶ月 平均</th></tr><tr><th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th><th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th><th rowspan="2">脂質 (g)</th><th rowspan="2">カルシウム (mg)</th><th rowspan="2">鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>中学生</td><td>784</td><td>30.1</td><td>21.8</td><td>401</td><td>2.7</td><td>271</td><td>0.46</td><td>0.54</td><td>36</td></tr></table>				一ヶ月 平均									エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	中学生	784	30.1	21.8	401	2.7	271	0.46	0.54	36
	一ヶ月 平均																																				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)		鉄 (mg)	ビタミン																														
					A (μgRAE)		B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																												
中学生	784	30.1	21.8	401	2.7	271	0.46	0.54	36																												
 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																																					

箕面の畑だより

5月上旬、栗生外院地区の狩野さんの畑を訪問しました。

畑には、にんじん、さつまいもをはじめ、オクラやとうもろこし、きゅうりなどの夏野菜もたくさん育っていました。



ごぼう

箕面市内では珍しく、ごぼうを育てられています。ごぼうは3月中旬に種まきをして、8月から9月ごろに収穫するそうです。訪問した時はまだ5cmくらいの長さでしたが、収穫するころには30cmくらいにまで成長します。折れないよう収穫するためには、まわりの土を丁寧に掘っていくそうで、これがとても大変だそうです。

狩野さんは、「ぼかし」といわれる肥料も手作りされています。米ぬかとかん炭（もみがらを焼いたもの）、油かすを混ぜて作っているそうです。時間が経って、発行が進んだものは、触ってみるとあたたかく、ヨーグルトのような酸っぱい匂いがしました。



ぼかし肥

栄養成分たっぷりの土で育った狩野さんの野菜を食べられる日が楽しみです。



調理方法

7月のこん立より

ジャンバラヤ風まぜごはん（12日のこん立）

- ① 豚肉はひき肉を使うか、薄切りを細かく切っておく。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎ、ピーマンは色紙切りにする。（赤ピーマンがなければにんじんでもよい）
- ③ 洗った米に玉ねぎとトマトケチャップを入れて少しかための水加減でたく。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れてあたため、香りが出たら豚肉を入れていためる。
- ⑤ ピーマンを入れていため、トマトケチャップ、カレー粉、塩、砂糖で少し濃いめの味付けにする。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を混ぜて完成。

2022 おにぎりランチ 大募集!!

箕面産野菜をたっぷり使ったおにぎりランチを募集!

対象	市内在住、在学、在勤の方 (年齢は問いません)
募集期間	令和4年7月20日(水)~9月30日(金)
テーマ	「みんなで作ろう! おにぎりランチ!」
募集内容	①おにぎりが主食であること ②箕面産の野菜を使うこと

くわしい内容は、募集のチラシを見てね!
たくさんの応募を
まってるよ。



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

									7月1日(金)		
									たこめし 凍り豆腐の含め煮 すまし汁 豚肉とじゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳		
	食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学
										米	100 g
										水	126 g
										たこ	18 g
										しょうが	0.3 g
										しょうゆ	1 g
										砂糖	0.6 g
										だし昆布	0.5 g
										塩	1 g
										油	2 g
										凍り豆腐(サイコロ)	3.3 g
										鶏肉	30 g
										にんじん	12 g
										たまねぎ	24 g
										さやいんげん	3.6 g
										砂糖	1.2 g
										みりん	1.2 g
										しょうゆ	2.4 g
										水	24 g
										油	1.2 g
										かまぼこ	8.8 g
										たまねぎ	11 g
										だいこん	22 g
										はくさい	22 g
										にんじん	11 g
										こまつな	11 g
										だし昆布	1.1 g
										けずり節	1.65 g
										水	110 g
										塩	0.66 g
										しょうゆ	1.1 g
										豚肉	20 g
										じゃがいも	40 g
										塩こうじ	3 g
										油	1.5 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

7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)	
米飯 ハンバーグとキャベツのカレーいため じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう 牛乳		米飯 マーボなす 中華スープ 鮭ときのこのぼん酢しょうゆ 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 角チーズ りんご缶 牛乳		米飯 白身魚の野菜あんかけ にゅうめん汁 ぶどうゼリー ゆかりふりかけ(袋) 切り干し大根の煮物 牛乳		米飯 レタス丼 わかめスープ 味付けいりこ ツナのハッシュドポテト 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏豚ハンバーグ	1 個	なす	36 g	ロースハム	8.8 g	ホキ	1 切	豚肉	36 g
油	1 g	油	2.4 g	キャベツ	22 g	塩	0.24 g	レタス	30 g
キャベツ	30 g	豚肉	42 g	にんじん	5.5 g	でんぷん	9.6 g	たまねぎ	18 g
塩	0.12 g	たまねぎ	24 g	きゅうり	11 g	油	5 g	たけのこ(水煮)	6 g
カレー粉	0.12 g	しょうが	0.36 g	ホールコーン	5.5 g	たまねぎ	12 g	にんじん	6 g
油	1.2 g	にんにく	0.24 g	白ごま	1.1 g	にんじん	3.6 g	ピーマン(青)	6 g
生揚げ	16.5 g	葉ねぎ	6 g	塩昆布	1.65 g	ホールコーン	2.4 g	油	1.2 g
じゃがいも	33 g	油	1.2 g	酢	1.1 g	オクラ	3.6 g	ガラスープ	2.4 g
たまねぎ	22 g	信州みそ	2.4 g	牛肉	38.5 g	しょうが	0.12 g	塩	0.36 g
にんじん	11 g	赤みそ	1.2 g	たまねぎ	49.5 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
葉ねぎ	5.5 g	砂糖	1.2 g	にんじん	16.5 g	だし汁	9.6 g	しょうゆ	1.2 g
赤みそ	5.5 g	しょうゆ	1.8 g	じゃがいも	27.5 g	しょうゆ	2.4 g	でんぷん	1.2 g
信州みそ	4.4 g	トウバンジャン	0.12 g	しめじ	11 g	みりん	1.2 g	牛肉	11 g
煮干し	4.4 g	でんぷん	1.2 g	こまつな	11 g	でんぷん	0.6 g	生わかめ	2.2 g
水	110 g	水	6 g	セロリ	1.1 g	生揚げ	16.5 g	にんじん	5.5 g
牛肉	15 g	鶏肉	27.5 g	油	1.2 g	米粉麺	5.5 g	たまねぎ	22 g
ごぼう	10 g	豆腐(冷)	22 g	トマトピューレ	9.6 g	たまねぎ	22 g	キャベツ	16.5 g
にんじん	5 g	にんじん	5.5 g	トマトケチャップ	9.6 g	にんじん	11 g	だいこん	11 g
つきこんにやく	10 g	たまねぎ	22 g	ウスターソース	1.2 g	えのきたけ	8.8 g	にら	5.5 g
さやいんげん	5 g	こまつな	11 g	米粉ハヤシルウ	3.6 g	チンゲンサイ	13.2 g	油	1.1 g
油	1 g	油	1.1 g	上新粉	1.2 g	だし昆布	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
砂糖	1 g	白ごま	1.1 g	水	4.8 g	けずり節	2 g	だし昆布	0.55 g
しょうゆ	2 g	だし昆布	0.55 g	ブイヨン(缶)	72 g	水	110 g	水	110 g
みりん	1 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.6 g	塩	0.66 g	塩	0.66 g
牛乳	1 本	水	110 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.1 g	こしょう	0.02 g
		しょうゆ	1.1 g	角チーズ	1 個	ぶどうゼリー	1 個	しょうゆ	1.1 g
		塩	0.66 g	りんご(缶)	50 g	ゆかりふりかけ	1 袋	味付けいりこ	1 袋
		こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	鶏肉	10 g	じゃがいも	45 g
		さけ(フレーク)	10 g			切り干し大根	3.5 g	まぐろ油漬	10 g
		えのきたけ	15 g			にんじん	10 g	塩	0.2 g
		きゅうり	25 g			油	1 g	こしょう	0.01 g
		にんじん	5 g			水	20 g	でんぷん	1 g
		ゆず果汁	2 g			砂糖	1 g	油	2 g
		しょうゆ	1.5 g			しょうゆ	2 g	牛乳	1 本
		塩	0.2 g			牛乳	1 本		
		砂糖	0.5 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

7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)	
米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ トマトのみそ汁 のりつくだ煮(袋) 野菜いため ヨーグルトドリンク		ジャンバラヤ風混ぜごはん ゴーヤサラダ かぼちゃのポタージュ スライスチーズ 牛乳		米飯 焼きとうもろこし 鶏肉とキャベツのうま煮 じゃこのつくだ煮 豚肉の冷しゃぶ風 牛乳		米飯 チンジャオロース とうがんスープ さかなふりかけ(袋) じゃがいものおかか煮 牛乳		麦ごはん あじの塩焼き すいとん しば漬 かぼちゃの煮物 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g
水	140 g	水	130 g	水	140 g	水	140 g	大麦(米粒麦)	10 g
鶏肉	1 本	塩	0.3 g	カソトコーン	1 個	牛肉	48 g	水	126 g
塩	0.2 g	油	2 g	塩	0.5 g	酒	1.2 g	あじ	1 枚
こしょう	0.01 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	2 g	しょうゆ	1.2 g	塩	0.1 g
水	6 g	トマトケチャップ	3 g	みりん	2 g	塩	0.12 g	油	1 g
上新粉	7.2 g	豚肉	15 g	油	1 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	22 g
コーンフ레이크	13.2 g	ピーマン(赤)	3 g	鶏肉	44 g	切り干し大根	1.65 g	油揚げ	3.3 g
油	5 g	ピーマン(青)	3 g	キャベツ	33 g	たけのこ(水煮)	6 g	じゃがいも	11 g
ベーコン	8.8 g	にんにく	0.2 g	たけのこ(水煮)	5.5 g	ピーマン(青)	9.6 g	上新粉	11 g
トマト	16.5 g	油	1 g	たまねぎ	16.5 g	ピーマン(赤)	9.6 g	水	5.5 g
にんじん	11 g	トマトケチャップ	8 g	にんじん	11 g	にんにく	0.24 g	たまねぎ	22 g
じゃがいも	16.5 g	カレー粉	0.4 g	干しいたけ	0.55 g	油	1.2 g	だいこん	16.5 g
キャベツ	22 g	塩	0.3 g	はるさめ	5.5 g	しょうゆ	2.4 g	にんじん	11 g
たまねぎ	11 g	砂糖	0.1 g	チンゲンサイ	11 g	砂糖	2.4 g	こまつな	11 g
葉ねぎ	5.5 g	さけ(フ레이크)	8.8 g	しょうが	0.11 g	豚肉	22 g	煮干し	4.4 g
煮干し	3.3 g	にがうり	5.5 g	ガラスープ	4.4 g	とうがん	27.5 g	水	110 g
水	110 g	糸こんにゃく	11 g	油	1.1 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	1.1 g
信州みそ	4.4 g	キャベツ	22 g	水	88 g	にんじん	11 g	塩	0.66 g
赤みそ	5.5 g	こしょう	0.01 g	塩	0.66 g	こまつな	8.8 g	しば漬	9.6 g
のり佃煮	1 袋	大豆入りマヨ風ドレッシング	8.8 g	こしょう	0.02 g	油	1.1 g	かぼちゃ	30 g
牛肉	15 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.65 g	だし昆布	0.55 g	平天	8 g
たまねぎ	20 g	しょうゆ	0.55 g	でんぶん	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	5 g
にんじん	10 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	水	110 g	さやいんげん	5 g
ピーマン(青)	10 g	かぼちゃ	33 g	砂糖	1.2 g	酒	1.1 g	水	20 g
油	1 g	たまねぎ	33 g	しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.5 g
塩	0.2 g	にんじん	11 g	みりん	1.2 g	塩	0.66 g	砂糖	1 g
こしょう	0.01 g	しめじ	11 g	豚肉	15 g	こしょう	0.02 g	みりん	1 g
しょうゆ	0.3 g	クリームコーン(缶)	22 g	きゅうり	25 g	さかなふりかけ	1 袋	牛乳	1 本
ヨーグルトドリンク	1 本	ほうれんそう	8.8 g	にんじん	10 g	じゃがいも	50 g		
		ブイヨン(缶)	4.4 g	油	1 g	花かつお	0.5 g		
		水	88 g	しょうゆ	1 g	水	10 g		
		塩	0.77 g	砂糖	0.5 g	砂糖	1 g		
		こしょう	0.02 g	ねりごま	1 g	しょうゆ	2 g		
		上新粉	1.1 g	白ごま	1 g	みりん	1 g		
		スライスチーズ	1 枚	牛乳	1 本	牛乳	1 本		
		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

7月18日(月)			7月19日(火)								
			米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜のカレー 福神漬 ヨーグルト 牛乳								
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
			米	100 g							
			水	140 g							
			えだまめ	30 g							
			塩	0.36 g							
			豚肉	44 g							
			たまねぎ	44 g							
			にんじん	11 g							
			かぼちゃ	22 g							
			ズッキーニ	5.5 g							
			なす	11 g							
			モロヘイヤ	3.3 g							
			ごまつな	11 g							
			にんにく	0.33 g							
			しょうが	0.33 g							
			油	1.2 g							
			ブイヨン(缶)	6 g							
			りんごピューレ(缶)	7.2 g							
			トマトケチャップ	8.4 g							
			ウスターソース	3.6 g							
			しょうゆ	3.6 g							
			塩	0.72 g							
			上新粉	4.8 g							
			油	3.6 g							
			カレー粉	0.84 g							
			水	72 g							
			福神漬	9.6 g							
			ヨーグルト	1 個							
			牛乳	1 本							