

令和4年 7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 たこめし 凍り豆腐の含め煮 すまし汁 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 牛乳		5 米飯 マーボなす 中華スープ 牛乳		6 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 角チーズ 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 セレクトゼリー ゆかりふりかけ（袋） 牛乳		8 米飯 レタス丼 わかめスープ 味付けいりこ 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） 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 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） 牛乳		15 麦ごはん あじの塩焼き すいとん しば漬 牛乳																																																						
18 		19 米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜のカレー 福神漬 牛乳		★7月7日はセレクト給食です★ 1学期のセレクト給食は、フルーツゼリーです。 あらかじめ、「ぶどうゼリー」か「みかんゼリー」のどちらかを選んでもらっていますね。 あなたはどちらを選びましたか？ (こん立表には、「ぶどうゼリー」を選んだ場合の栄養価をのせています。)																																																										
<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>低学年</td><td>545</td><td>22.7</td><td>17.1</td><td>370</td><td>1.8</td><td>202</td><td>0.32</td><td>0.46</td><td>23</td></tr><tr><td>中学年</td><td>634</td><td>24.9</td><td>18.1</td><td>377</td><td>2.0</td><td>216</td><td>0.36</td><td>0.48</td><td>26</td></tr><tr><td>高学年</td><td>685</td><td>26.4</td><td>19.0</td><td>383</td><td>2.2</td><td>229</td><td>0.39</td><td>0.50</td><td>28</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)	低学年	545	22.7	17.1	370	1.8	202	0.32	0.46	23	中学年	634	24.9	18.1	377	2.0	216	0.36	0.48	26	高学年	685	26.4	19.0	383	2.2	229	0.39	0.50	28
	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)																																																					
低学年	545	22.7	17.1	370	1.8	202	0.32	0.46	23																																																					
中学年	634	24.9	18.1	377	2.0	216	0.36	0.48	26																																																					
高学年	685	26.4	19.0	383	2.2	229	0.39	0.50	28																																																					
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																																																														

みのお はたけ 箕面の畑 だより

がつしょう 5月上じゅん、あ おげいんちく
か の 狩野さんの畑を訪問しました。
はたけ ほうもん

畑には、にんじん、さつまいも
なつやさい
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

みのおしな
箕面市内ではめずらしく、ごぼうを育てられ
ています。ごぼうはがつちゅう 3月中じゅんに種まきをし
て、8月から9月ごろに収かくするそうです。
ほうもん とき なが
訪問した時はまだ5cmくらいの長さでしたが、
しゅう
収かくするころには30cmくらいにまで成長
します。折れないよう収かくにするためには、
つち てい
まわりの土を丁寧にほっていきそうで、これ
がとても大変だそうです。

か の
狩野さんは、「ぼかし」といわれる
ひりょう てつく
肥料も手作りされています。米ぬかと
たん ちめ
くん炭（もみがらを焼いたもの）、油
かすを混ぜてつく
作っているそうです。
じかん た はつ すす
時間が経って、発酵が進んだもの
は、さわってみるとあたたかく、ヨー
グルトのような酸っぱいにおいがし
ました。



ぼかし肥

えいようせいぶん
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
たの
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 ぶた肉はひき肉を使うか、うす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
ぶた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、
砂糖で少しこいめの味付けにする。
- ⑥ たきあがったごはん⑤を混ぜて完成。

2022 おにぎりランチ だい しゅう 大 ぼ 集 !!

みのおさん や さい
箕面産野菜をたっぷり使ったおにぎりランチをば 集 !!

たいしょう 対象	しなないざいじゅう さいがく さいきん かた 市内在住、在学、在勤の方 ねん と (年れいは問いません)
しゅうきかん ぼ集期間	れいわ ねん がつはつか がつ にち 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！」
しゅうないよう ぼ集内容	①おにぎりが主食であること しゅうよく ②箕面産の野菜を使うこと みのおさん やさい つかう

くわしい内容は、ぼ集の
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 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	
									水	100.8 g	
									たこ	14.4 g	
									しょうが	0.24 g	
									しょうゆ	0.8 g	
									砂糖	0.5 g	
									だし昆布	0.4 g	
									塩	0.8 g	
									油	1.6 g	
									凍り豆腐(サイコロ)	3 g	
									鶏肉	25 g	
									にんじん	10 g	
									たまねぎ	20 g	
									さやいんげん	3 g	
									砂糖	1 g	
									みりん	1 g	
									しょうゆ	2 g	
									水	20 g	
									油	1 g	
									かまぼこ	8 g	
									たまねぎ	10 g	
									だいこん	20 g	
									はくさい	20 g	
									にんじん	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	
									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 牛乳			米飯 マーボなす 中華スープ 牛乳			米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 角チーズ 牛乳			米飯 白身魚の野菜あんかけ にゅうめん汁 セレクトゼリー ゆかりふりかけ(袋) 牛乳			米飯 レタス丼 わかめスープ 味付けいりこ 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	
鶏豚ハンバーグ	1 個		なす	30 g		ロースハム	8 g		ホキ	1 切		豚肉	30 g	
油	1 g		油	2 g		キャベツ	20 g		塩	0.2 g		レタス	25 g	
キャベツ	25 g		豚肉	35 g		にんじん	5 g		でんぶん	8 g		たまねぎ	15 g	
塩	0.1 g		たまねぎ	20 g		きゅうり	10 g		油	4 g		たけのこ(水煮)	5 g	
カレー粉	0.1 g		しょうが	0.3 g		ホールコーン	5 g		たまねぎ	10 g		にんじん	5 g	
油	1 g		にんにく	0.2 g		白ごま	1 g		にんじん	3 g		ピーマン(青)	5 g	
生揚げ	15 g		葉ねぎ	5 g		塩昆布	1.5 g		ホールコーン	2 g		油	1 g	
じゃがいも	30 g		油	1 g		油	1 g		オクラ	3 g		ガラスープ	2 g	
たまねぎ	20 g		信州みそ	2 g		酢	1 g		しょうが	0.1 g		塩	0.3 g	
にんじん	10 g		赤みそ	1 g		牛肉	35 g		油	1 g		こしょう	0.01 g	
葉ねぎ	5 g		砂糖	1 g		たまねぎ	45 g		だし汁	8 g		しょうゆ	1 g	
赤みそ	5 g		しょうゆ	1.5 g		にんじん	15 g		しょうゆ	2 g		でんぶん	1 g	
信州みそ	4 g		トウバンジャン	0.1 g		じゃがいも	25 g		みりん	1 g		牛肉	10 g	
煮干し	4 g		でんぶん	1 g		しめじ	10 g		でんぶん	0.5 g		生わかめ	2 g	
水	100 g		水	5 g		こまつな	10 g		生揚げ	15 g		にんじん	5 g	
牛乳	1 本		鶏肉	25 g		セロリ	1 g		米粉麺	5 g		たまねぎ	20 g	
			豆腐(冷)	20 g		油	1 g		たまねぎ	20 g		キャベツ	15 g	
			にんじん	5 g		トマトピューレ	8 g		にんじん	10 g		だいこん	10 g	
			たまねぎ	20 g		トマトケチャップ	8 g		えのきたけ	8 g		にら	5 g	
			こまつな	10 g		ウスターソース	1 g		チンゲンサイ	12 g		油	1 g	
			油	1 g		米粉ハヤシルウ	3 g		だし昆布	1 g		ガラスープ	4 g	
			白ごま	1 g		上新粉	1 g		けずり節	1.5 g		だし昆布	0.5 g	
			だし昆布	0.5 g		ブイヨン(缶)	4 g		水	100 g		水	100 g	
			ガラスープ	4 g		水	60 g		塩	0.6 g		塩	0.6 g	
			水	100 g		塩	0.5 g		しょうゆ	1 g		こしょう	0.02 g	
			しょうゆ	1 g		こしょう	0.02 g		ぶどうゼリー	1 個	どちらか	しょうゆ	1 g	
			塩	0.6 g		角チーズ	1 個		みかんゼリー	1 個		味付けいりこ	1 袋	
			こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		ゆかりふりかけ	1 袋		牛乳	1 本	
			牛乳	1 本					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 鶏肉のコーンフレーク揚げ トマトのみそ汁 のりつくだ煮(袋) 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 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) 牛乳		麦ごはん あじの塩焼き すいとん しば漬 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	72 g
水	112 g	水	104 g	水	112 g	水	112 g	大麦(米粒麦)	8 g
鶏肉	1 本	塩	0.24 g	カットコーン	1 個	牛肉	40 g	水	100.8 g
塩	0.2 g	油	1.6 g	塩	0.5 g	酒	1 g	あじ	1 枚
こしょう	0.01 g	たまねぎ	8 g	しょうゆ	2 g	しょうゆ	1 g	塩	0.1 g
水	5 g	トマトケチャップ	2.4 g	みりん	2 g	塩	0.1 g	油	1 g
上新粉	6 g	豚肉	12 g	油	1 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	20 g
コーンフレーク	11 g	ピーマン(赤)	2.4 g	鶏肉	40 g	切り干し大根	1.5 g	油揚げ	3 g
油	4 g	ピーマン(青)	2.4 g	キャベツ	30 g	たけのこ(水煮)	5 g	じゃがいも	10 g
ベーコン	8 g	にんにく	0.16 g	たけのこ(水煮)	5 g	ピーマン(青)	8 g	上新粉	10 g
トマト	15 g	油	0.8 g	たまねぎ	15 g	ピーマン(赤)	8 g	水	5 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	6.4 g	にんじん	10 g	にんにく	0.2 g	たまねぎ	20 g
じゃがいも	15 g	カレー粉	0.32 g	干しいたけ	0.5 g	油	1 g	だいこん	15 g
キャベツ	20 g	塩	0.24 g	はるさめ	5 g	しょうゆ	2 g	にんじん	10 g
たまねぎ	10 g	砂糖	0.08 g	チンゲンサイ	10 g	砂糖	2 g	こまつな	10 g
葉ねぎ	5 g	さけ(フレーク)	8 g	しょうが	0.1 g	豚肉	20 g	煮干し	4 g
煮干し	3 g	にがうり	5 g	ガラスープ	4 g	とうがん	25 g	水	100 g
水	100 g	糸こんにやく	10 g	油	1 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	1 g
信州みそ	4 g	キャベツ	20 g	水	80 g	にんじん	10 g	塩	0.6 g
赤みそ	5 g	こしょう	0.01 g	塩	0.6 g	こまつな	8 g	しば漬	8 g
のり佃煮	1 袋	大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g	こしょう	0.02 g	油	1 g	牛乳	1 本
ヨーグルトドリンク	1 本	油	1 g	しょうゆ	1.5 g	だし昆布	0.5 g		
		しょうゆ	0.5 g	でんぷん	1 g	ガラスープ	4 g		
		肉だんご(チキン)	25 g	ちりめんじゃこ	6 g	水	100 g		
		かぼちゃ	30 g	砂糖	1 g	酒	1 g		
		たまねぎ	30 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g		
		にんじん	10 g	みりん	1 g	塩	0.6 g		
		しめじ	10 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g		
		クリームコーン(缶)	20 g			さかなふりかけ	1 袋		
		ほうれんそう	8 g			牛乳	1 本		
		ブイヨン(缶)	4 g						
		水	80 g						
		塩	0.7 g						
		こしょう	0.02 g						
		上新粉	1 g						
		スライスチーズ	1 枚						
		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 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						
			水	112 g						
			えだまめ	25 g						
			塩	0.3 g						
			豚肉	40 g						
			たまねぎ	40 g						
			にんじん	10 g						
			かぼちゃ	20 g						
			ズッキーニ	5 g						
			なす	10 g						
			モロヘイヤ	3 g						
			ごまつな	10 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						
			りんごピューレ(缶)	6 g						
			トマトケチャップ	7 g						
			ウスターソース	3 g						
			しょうゆ	3 g						
			塩	0.6 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						