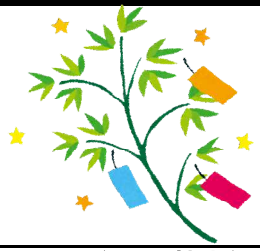
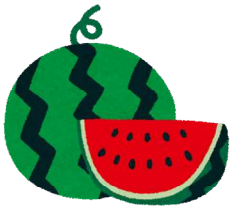
令和4年 7月　学 校 給 食 献 立 表　（小学生）

＊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 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	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。）

	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	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

箕面市教育委員会

箕面の畑だより

5月上じゅん、粟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

箕面市内ではめずらしく、ごぼうを育てられています。ごぼうは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。訪問した時はまだ5cmくらいの長さでしたが、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、まわりの土を丁ねいにほっていくそうで、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。米ぬかとくん炭（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、発こうが進んだものは、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

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ね。

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に⑤を混ぜて完成。

2022 おにぎりランチ 大ぼ集!!

箕面産野菜をたっぷり使ったおにぎりランチをぼ集！

対象	市内在住、在学、在勤の方（年れいは問いません）
ぼ集期間	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！」
ぼ集内容	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、ぼ集のチラシを見てね！
たくさんの応ぼをまってるよ。

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	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	でんぷん	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	でんぷん	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	でんぷん	1 g	しめじ	10 g	でんぷん	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 みかんゼリー	どちらか 1 個	しょうゆ	1 g
		塩	0.6 g	角チーズ	1 個	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	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
米	80 g
水	112 g
鶏肉	1 本
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
水	5 g
上新粉	6 g
コーンフレーク	11 g
油	4 g
ベーコン	8 g
トマト	15 g
にんじん	10 g
じゃがいも	15 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	10 g
葉ねぎ	5 g
煮干し	3 g
水	100 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
のり佃煮	1 袋
ヨーグルトドリンク	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	104 g
塩	0.24 g
油	1.6 g
たまねぎ	8 g
トマトケチャップ	2.4 g
豚肉	12 g
ピーマン(赤)	2.4 g
ピーマン(青)	2.4 g
にんにく	0.16 g
油	0.8 g
トマトケチャップ	6.4 g
カレー粉	0.32 g
塩	0.24 g
砂糖	0.08 g
さけ(フレーク)	8 g
にがうり	5 g
糸こんにゃく	10 g
キャベツ	20 g
こしょう	0.01 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g
油	1 g
しょうゆ	0.5 g
肉だんご(チキン)	25 g
かぼちゃ	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
クリームコーン(缶)	20 g
ほうれんそう	8 g
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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
カットコーン	1 個
塩	0.5 g
しょうゆ	2 g
みりん	2 g
油	1 g
鶏肉	40 g
キャベツ	30 g
たけのこ(水煮)	5 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	0.5 g
はるさめ	5 g
チンゲンサイ	10 g
しょうが	0.1 g
ガラスープ	4 g
油	1 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1.5 g
でんぷん	1 g
ちりめんじゃこ	6 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	40 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
切り干し大根	1.5 g
たけのこ(水煮)	5 g
ピーマン(青)	8 g
ピーマン(赤)	8 g
にんにく	0.2 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	2 g
豚肉	20 g
とうがん	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
こまつな	8 g
油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
大麦(米粒麦)	8 g
水	100.8 g
あじ	1 枚
塩	0.1 g
油	1 g
鶏肉	20 g
油揚げ	3 g
じゃがいも	10 g
上新粉	10 g
水	5 g
たまねぎ	20 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
煮干し	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
しば漬	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

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						
		こまつな	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						