

令和4年 8・9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
29 米飯 パイン缶 キーマカレー 角チーズ 牛乳	30 米飯 肉じゃが ごまみそ汁 牛乳	31 ツナとコーンの炊き込みご飯 鶏肉とごぼうのいため煮 わかめ汁 牛乳	1 米飯 豚肉のから揚げねぎソース とうがんのすまし汁 ゆかりふりかけ(袋) ヨーグルトドリンク	2 米飯 なすのみそいため 中華スープ 牛乳
5 米飯 鶏肉とズッキーニのいため物 中華風うま煮 牛乳	6 米飯 ハンバーグとコーンソテー コンソメスープ 牛乳	7 チキンライス ドレッシングサラダ ポトフ 牛乳	8 米飯 白身魚のから揚げ(パセリソース) 豆乳入りパンプキンスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳	9 米飯 みたらし団子 のっぺい汁 牛肉の甘辛煮 味付けいりこ 牛乳
12 さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー 牛乳	13 米飯 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 牛乳	14 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳	15 米飯 バンバンジー 中華風コーンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 牛乳	16 米飯 ガパオ レタススープ ヨーグルトドリンク
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。	20 米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 牛乳	21 ガーリックライス ゆずウインナーとカレーソテー パスタスープ 角チーズ 牛乳	22 米飯 さわらの南部焼き うま煮 納豆 牛乳	23 
26 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 鶏団子のスープ ぶどうゼリー 牛乳	27 米飯 和なし缶 チキンカレー 味付けいりこ 牛乳	28 米飯 酢鶏 きのこ汁 つぼ漬 牛乳	29 コーンライス 鮭とひじきのグラタン トマトスープ スライスチーズ 牛乳	30 米飯 大根サラダ タンタンめん 塩昆布 牛乳

箕面市教育委員会

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

6月中じゅん、南谷さんの畑を
訪問しました。

雨の中でしたが、畑には根深ねぎや

キャベツなどがいきいきと育っていました。

南谷さんの畑は、昔は田んぼとしてお米が作られていたそうです。
このような土地は、土が固く、野菜を作るとは難しいそうですが、
さまざまな機械を使ったり、全国各地の農家さんの畑を見に行っ
て話を聞いたりなど、よりよい土になるように、そしておいしい野菜が
作れるように日々研究されています。

根深ねぎ



これは昨日畑に植えられた根深ねぎです。
種からここまで成長するまでは、「ペーパー
ポット」と呼ばれる紙でできた小さいポット
に種を入れて育てます。根深ねぎは、収
するまでに半年くらいかかります。それまで

は傷がつかないように注意しながら「土寄せ」という作業を1か月に
1回くらい行うそうです。また、ねぎは暑すぎたり、しっ気が多すぎ
たりすると病気になりやすいため、これから暑くなってくる夏は、昼
間だけ屋根をつけて、日かげを作りながらねぎ
が元気に育つように工夫されています。

南谷さんは、みなさんに安全でおいしい野菜
を食べてもらえるように、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。
暑い時期ですが、野菜をしっかりと食べて元気に
過ごしましょう。



	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	551	22.2	18.4	354	1.7	201	0.34	0.46	21
中学年	643	24.6	19.7	361	1.9	215	0.37	0.48	23
高学年	699	26.3	20.8	367	2.1	229	0.41	0.50	25



調理方法

9月のこん立より

鮭とひじきのグラタン (29日のこん立)

- ①鮭は1.5cm角くらいのさいの目切りにし、酒をふっておく。
- ②たまねぎはうす切り、じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。
- ③さやいんげんは、1～2cmの長さに切り、さっと湯通ししておく。
- ④ひじきは、洗ってからたっぷりの水につけてもどし、ザルに入れて水を切っておく。
- ⑤鍋に油を熱し、たまねぎをいためた後、鮭、じゃがいも、ひじきを加えていため、全体がつかう程度の水とブイヨンを加えて煮る。
- ⑥火が通ったら、塩、こしょうで調味し、豆乳を加えて味をととのえ、③のさやいんげんを加える。
- ⑦少量の水で溶いた米粉を少しずつ加え、加熱しながらよく混ぜ、とろみを調整する。
- ⑧⑦をオーブン皿に流し入れ、米パン粉をふって、オーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。



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

8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)		
米飯 パイン缶 キーマカレー 角チーズ 牛乳			米飯 肉じゃが ごまみそ汁 牛乳			ツナとコーンの炊き込みご飯 鶏肉とごぼうのいため煮 わかめ汁 牛乳			米飯 豚肉のから揚げねぎソース とうがんのすまし汁 ゆかりふりかけ(袋) ヨーグルトドリンク			米飯 なすのみそいため 中華スープ 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		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	90.4 g		水	112 g		水	112 g	
パイナップル(缶)	50 g		牛肉	30 g		ホールコーン	4 g		豚肉	60 g		なす	25 g	
豚肉	40 g		じゃがいも	30 g		まぐろ油漬	16 g		塩	0.2 g		油	2 g	
たまねぎ	40 g		にんじん	10 g		にんじん	4 g		こしょう	0.01 g		豚肉	40 g	
にんじん	15 g		たまねぎ	20 g		塩	0.8 g		でんぶん	8 g		しょうが	0.3 g	
じゃがいも	40 g		さやいんげん	5 g		しょうゆ	0.24 g		油	6 g		にんにく	0.2 g	
オクラ	5 g		油	1 g		油	0.8 g		酢	3 g		ピーマン(青)	3 g	
にんにく	0.3 g		水	10 g		鶏肉	40 g		しょうゆ	2 g		信州みそ	2 g	
しょうが	0.5 g		砂糖	2 g		たまねぎ	15 g		砂糖	2 g		赤みそ	1 g	
油	1 g		しょうゆ	3 g		にんじん	5 g		葉ねぎ	5 g		油	0.5 g	
塩	0.6 g		ローズハム	15 g		ごぼう	10 g		水	5 g		砂糖	1 g	
ホールトマト(缶)	10 g		キャベツ	20 g		油	1 g		鶏肉	15 g		しょうゆ	1 g	
トマトケチャップ	7 g		にんじん	10 g		酒	1 g		とうがん	15 g		牛肉	15 g	
ウスターソース	3 g		たまねぎ	20 g		砂糖	1 g		にんじん	10 g		豆腐(冷)	20 g	
しょうゆ	3 g		チンゲンサイ	10 g		しょうゆ	2 g		たまねぎ	20 g		にんじん	8 g	
ブイヨン(缶)	5 g		白ごま	1 g		みりん	1 g		だいこん	10 g		たまねぎ	15 g	
りんごピューレ(缶)	6 g		ねりごま	1.5 g		豚肉	20 g		チンゲンサイ	10 g		キャベツ	10 g	
上新粉	4 g		信州みそ	6 g		生わかめ	2 g		けずり節	1.5 g		こまつな	10 g	
油	3 g		だし昆布	0.5 g		たまねぎ	20 g		だし昆布	0.5 g		だし昆布	0.5 g	
カレー粉	0.7 g		けずり節	1.5 g		じゃがいも	10 g		水	100 g		ガラスープ	4 g	
水	60 g		塩	0.2 g		にんじん	10 g		塩	0.6 g		水	100 g	
角チーズ	1 個		水	100 g		だいこん	10 g		しょうゆ	1 g		しょうゆ	1 g	
牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		ほうれんそう	8 g		ゆかりふりかけ	1 袋		塩	0.6 g	
			牛乳	1 本		けずり節	1.5 g		ヨーグルトドリンク	1 本		こしょう	0.02 g	
						だし昆布	0.5 g					白ごま	1 g	
						水	100 g					ごま油	1 g	
						塩	0.6 g					牛乳	1 本	
						こしょう	0.02 g							
						しょうゆ	1 g							
						油	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

9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
米飯 鶏肉とズッキーニのいため物 中華風うま煮 牛乳			米飯 ハンバーグとコーンソテー コンソメスープ 牛乳			チキンライス ドレッシングサラダ ポトフ 牛乳			米飯 白身魚のから揚げ(バーベキューソース) 豆乳入りパンブキンスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳			米飯 みたらし団子 のっぺい汁 牛肉の甘辛煮 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	72 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	104 g		水	112 g		水	112 g	
鶏肉	50 g		鶏豚ハンバーグ	1 個		たまねぎ	16 g		ホキ	60 g		白玉団子	40 g	
しょうゆ	1 g		油	1 g		グリーンピース	2.4 g		塩	0.3 g		砂糖	3 g	
酒	0.5 g		にんじん	10 g		トマトケチャップ	2.4 g		酒	1 g		しょうゆ	2 g	
ズッキーニ	20 g		ホールコーン	15 g		塩	0.24 g		でんぷん	10 g		水	20 g	
油	1 g		しょうゆ	1 g		油	1.6 g		油	5 g		でんぷん	0.5 g	
塩	0.3 g		砂糖	0.5 g		鶏肉	24 g		しょうが	0.3 g		鶏肉	10 g	
こしょう	0.01 g		水	5 g		トマトケチャップ	6.4 g		にんにく	0.1 g		油揚げ	5 g	
でんぷん	1 g		でんぷん	0.2 g		油	0.8 g		りんごビューレ(缶)	7 g		はくさい	20 g	
牛肉	15 g		油	1 g		塩	0.24 g		砂糖	1 g		だいこん	15 g	
生揚げ	20 g		牛肉	10 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	2 g		さといも	10 g	
たまねぎ	20 g		たまねぎ	30 g		焼き竹輪	5 g		ウスターソース	1 g		こまつな	10 g	
はくさい	30 g		にんじん	10 g		キャベツ	30 g		油	0.5 g		にんじん	5 g	
にんじん	10 g		キャベツ	20 g		にんじん	10 g		ベーコン	10 g		けずり節	1.5 g	
干しいたけ	0.5 g		パセリ	0.5 g		きゅうり	10 g		かぼちゃ	25 g		だし昆布	0.5 g	
たけのこ(水煮)	10 g		ブイヨン(缶)	8 g		白ごま	1 g		クリームコーン(缶)	20 g		水	100 g	
葉ねぎ	5 g		水	100 g		油	2 g		たまねぎ	20 g		塩	0.6 g	
でんぷん	1 g		塩	0.6 g		酢	1 g		にんじん	10 g		しょうゆ	1 g	
ガラスープ	3 g		こしょう	0.02 g		塩	0.2 g		チンゲンサイ	10 g		でんぷん	1 g	
油	1 g		油	1 g		砂糖	0.5 g		豆乳	20 g		牛肉	15 g	
水	40 g		牛乳	1 本		こしょう	0.01 g		ブイヨン(缶)	5 g		たまねぎ	5 g	
酒	1 g					ウインナーソーセージ	20 g		水	80 g		にんじん	3 g	
塩	0.6 g					じゃがいも	30 g		塩	0.7 g		葉ねぎ	3 g	
砂糖	0.3 g					たまねぎ	30 g		こしょう	0.02 g		糸こんにゃく	3 g	
こしょう	0.02 g					だいこん	10 g		でんぷん	1 g		油	1 g	
しょうゆ	1 g					にんじん	10 g		さかなふりかけ	1 袋		酒	1 g	
牛乳	1 本					こまつな	10 g		牛乳	1 本		砂糖	1 g	
						ブイヨン(缶)	4 g					しょうゆ	1 g	
						水	80 g					水	5 g	
						塩	0.6 g					味付けいりこ	1 袋	
						こしょう	0.02 g					牛乳	1 本	
						油	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

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16日(金)		
さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー 牛乳			米飯 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 牛乳			米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳			米飯 パンバンジー 中華風コーンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 牛乳			米飯 ガパオ レタススープ ヨーグルトドリンク		
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	72 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	100.8 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
さつまいも	24 g		豚肉	60 g		焼き竹輪	8 g		鶏肉	45 g		鶏肉	55 g	
塩	0.8 g		たまねぎ	10 g		たまねぎ	20 g		酒	1 g		たまねぎ	25 g	
油	0.8 g		ピーマン(青)	3 g		にがうり	8 g		きゅうり	10 g		ピーマン(青)	5 g	
牛肉	30 g		油	1 g		にんじん	5 g		にんじん	10 g		ピーマン(赤)	5 g	
ひじき	2 g		トマトケチャップ	10 g		モロヘイヤ	3 g		白ごま	1 g		油	1.5 g	
にんじん	5 g		酒	1 g		上新粉	12 g		ねりごま	1.5 g		しょうが	0.2 g	
さやいんげん	3 g		ウスターソース	1 g		水	7 g		酢	2 g		にんにく	0.2 g	
砂糖	2 g		砂糖	1 g		塩	0.3 g		砂糖	1 g		酒	1 g	
しょうゆ	2 g		塩	0.2 g		油	5 g		しょうゆ	1.5 g		しょうゆ	2 g	
油	1.5 g		こしょう	0.01 g		豚肉	20 g		油	1 g		みりん	0.3 g	
水	20 g		水	5 g		さつまいも	20 g		焼き豚	15 g		砂糖	1 g	
うおそうめん	10 g		生揚げ	15 g		たまねぎ	15 g		たまねぎ	15 g		塩	0.3 g	
たまねぎ	20 g		キャベツ	25 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g		こしょう	0.01 g	
はくさい	20 g		たまねぎ	10 g		つきこんにやく	5 g		たけのこ(水煮)	10 g		バジルペースト	3 g	
にんじん	10 g		にんじん	10 g		葉ねぎ	5 g		ホールコーン	10 g		ベーコン	15 g	
こまつな	10 g		こまつな	10 g		赤みそ	5 g		クリームコーン(缶)	10 g		レタス	15 g	
だし昆布	0.5 g		ガラスープ	4 g		信州みそ	4 g		チンゲンサイ	10 g		たまねぎ	20 g	
けずり節	1.5 g		だし昆布	0.5 g		煮干し	3 g		ガラスープ	4 g		じゃがいも	20 g	
水	100 g		水	100 g		水	100 g		だし昆布	0.5 g		にんじん	10 g	
塩	0.6 g		塩	0.6 g		こんぶふりかけ	1 袋		水	100 g		油	1 g	
しょうゆ	1 g		こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		ブイヨン(缶)	8 g	
ゆずゼリー	1 個		油	1 g					塩	0.6 g		水	100 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本					こしょう	0.02 g		しょうゆ	1 g	
									でんぷん	1 g		塩	0.6 g	
									ちりめんじゃこ	6 g		こしょう	0.02 g	
									ピーマン(青)	3 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
									油	1 g				
									砂糖	1 g				
									しょうゆ	1 g				
									みりん	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

9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23日(金)		
米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 牛乳			米飯 鶏肉の紅茶煮 なすのみそ汁 じゃこのつくだ煮 冷凍みかん 牛乳			ガーリックライス ゆずウインナーとカレーソーテ パスタスープ 角チーズ 牛乳			米飯 さわらの南部焼き うま煮 納豆 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				
			水	112 g		水	92.8 g		水	112 g				
			鶏肉	60 g		たまねぎ	8 g		さわら	1 切				
			紅茶	0.5 g		にんじん	4 g		油	1 g				
			水	20 g		にんにく	0.64 g		しょうゆ	2.5 g				
			酢	1.5 g		ガラスープ	2.4 g		酒	1 g				
			砂糖	1.2 g		塩	0.8 g		白ごま	1.5 g				
			しょうゆ	3 g		こしょう	0.01 g		鶏肉	20 g				
			みりん	1 g		油	1.6 g		はるさめ	3 g				
			豚肉	15 g		ゆず入りウインナー	2 本		キャベツ	30 g				
			なす	10 g		チンゲンサイ	10 g		たまねぎ	25 g				
			にんじん	10 g		ホールコーン	10 g		にんじん	10 g				
			はくさい	15 g		塩	0.1 g		しめじ	10 g				
			だいこん	15 g		カレー粉	0.1 g		葉ねぎ	5 g				
			こまつな	10 g		油	1 g		ガラスープ	4 g				
			煮干し	3 g		牛肉	10 g		水	80 g				
			水	100 g		米粉スパゲティ	6 g		しょうゆ	1 g				
			信州みそ	4 g		にんじん	10 g		塩	0.6 g				
			赤みそ	5 g		たまねぎ	20 g		こしょう	0.02 g				
			ちりめんじゃこ	6 g		キャベツ	10 g		でんぶん	1 g				
			白ごま	1 g		さやいんげん	5 g		納豆(カップ)	1 個				
			砂糖	1 g		ブイヨン(缶)	4 g		牛乳	1 本				
			しょうゆ	1 g		水	100 g							
			みりん	1 g		塩	0.6 g							
			冷凍みかん	1 個		こしょう	0.02 g							
			牛乳	1 本		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

9月26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30日(金)		
米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 鶏団子のスープ ぶどうゼリー 牛乳			米飯 和なし缶 チキンカレー 味付けいりこ 牛乳			米飯 酢鶏 きのこ汁 つぼ漬 牛乳			コーンライス 鮭とひじきのグラタン トマトスープ スライスチーズ 牛乳			米飯 大根サラダ タンタンめん 塩昆布 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	72 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g	
牛肉	25 g		和なし(缶)	50 g		鶏肉	50 g		ホールコーン	16 g		まぐろ油漬	10 g	
糸こんにゃく	20 g		鶏肉	40 g		しょうが	0.5 g		ガラスープ	2.4 g		だいこん	20 g	
たまねぎ	10 g		しょうが	0.3 g		酒	1 g		塩	0.8 g		きゅうり	10 g	
にんじん	10 g		しょうゆ	1 g		しょうゆ	1 g		こしょう	0.01 g		ホールコーン	10 g	
にら	5 g		じゃがいも	40 g		でんぷん	8 g		油	1.6 g		油	2 g	
ごま油	0.5 g		たまねぎ	45 g		油	4 g		ざけ	20 g		酢	1 g	
しょうが	0.2 g		にんじん	10 g		たまねぎ	20 g		酒	1 g		砂糖	0.5 g	
しょうゆ	2 g		グリーンピース	5 g		にんじん	10 g		たまねぎ	15 g		塩	0.2 g	
砂糖	0.5 g		にんにく	0.3 g		ピーマン(青)	5 g		じゃがいも	20 g		こしょう	0.01 g	
こしょう	0.01 g		塩	0.6 g		水	5 g		ひじき	0.8 g		豚肉	35 g	
白ごま	1 g		油	1 g		油	1 g		さやいんげん	5 g		にんにく	0.2 g	
油	1 g		ブイヨン(缶)	5 g		しょうゆ	2 g		豆乳	15 g		米粉スパゲティ	5 g	
肉だんご(チキン)	25 g		トマトケチャップ	7 g		酢	2 g		ブイヨン(缶)	3 g		たまねぎ	25 g	
キャベツ	20 g		ウスターソース	3 g		砂糖	1 g		塩	0.3 g		にんじん	5 g	
たまねぎ	20 g		しょうゆ	2 g		生揚げ	20 g		こしょう	0.01 g		こまつな	10 g	
にんじん	10 g		りんごピューレ(缶)	6 g		しめじ	10 g		油	1 g		油	1 g	
こまつな	10 g		上新粉	4 g		えのきたけ	10 g		上新粉	1 g		赤みそ	3 g	
だし昆布	0.5 g		油	3 g		にんじん	15 g		米パン粉	2 g		信州みそ	4 g	
ガラスープ	4 g		カレー粉	0.7 g		れんこん	5 g		ウインナーソーセージ	15 g		ねりごま	2.5 g	
水	100 g		水	60 g		つきこんにゃく	10 g		セロリ	1 g		白ごま	1 g	
塩	0.6 g		味付けいりこ	1 袋		チンゲンサイ	10 g		たまねぎ	20 g		ガラスープ	4 g	
こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		けずり節	1.5 g		にんじん	10 g		水	100 g	
しょうゆ	1 g					だし昆布	1 g		キャベツ	15 g		トウバンジャン	0.1 g	
油	1 g					水	100 g		トマト	10 g		しょうゆ	0.3 g	
ぶどうゼリー	1 個					しょうゆ	1 g		パセリ	0.5 g		砂糖	0.3 g	
牛乳	1 本					塩	0.6 g		トマトケチャップ	8 g		塩昆布	2 g	
						みりん	1 g		油	1 g		牛乳	1 本	
						つぼ漬	10 g		砂糖	0.2 g				
						牛乳	1 本		塩	0.6 g				
									こしょう	0.02 g				
									ブイヨン(缶)	4 g				
									水	100 g				
									スライスチーズ	1 枚				
									牛乳	1 本				