令和4年 8・9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
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（ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ） 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

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、野菜を作るこ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、収かく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、野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

	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	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、全体がつかる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
米	80 g
水	112 g
パイナップル(缶)	50 g
豚肉	40 g
たまねぎ	40 g
にんじん	15 g
じゃがいも	40 g
オクラ	5 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.5 g
油	1 g
塩	0.6 g
ホールトマト(缶)	10 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
ブイヨン(缶)	5 g
りんごピューレ(缶)	6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	30 g
じゃがいも	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
さやいんげん	5 g
油	1 g
水	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
ロースハム	15 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
チンゲンサイ	10 g
白ごま	1 g
ねりごま	1.5 g
信州みそ	6 g
だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g
塩	0.2 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
水	90.4 g
ホールコーン	4 g
まぐろ油漬	16 g
にんじん	4 g
塩	0.8 g
しょうゆ	0.24 g
油	0.8 g
鶏肉	40 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
ごぼう	10 g
油	1 g
酒	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
豚肉	20 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	10 g
にんじん	10 g
だいこん	10 g
ほうれんそう	8 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	60 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
でんぷん	8 g
油	6 g
酢	3 g
しょうゆ	2 g
砂糖	2 g
葉ねぎ	5 g
水	5 g
鶏肉	15 g
とうがん	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
だいこん	10 g
チンゲンサイ	10 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
ゆかりふりかけ	1 袋
ヨーグルトドリンク	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
なす	25 g
油	2 g
豚肉	40 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.2 g
ピーマン(青)	3 g
信州みそ	2 g
赤みそ	1 g
油	0.5 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
牛肉	15 g
豆腐(冷)	20 g
にんじん	8 g
たまねぎ	15 g
キャベツ	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
白ごま	1 g
ごま油	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(ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ) 豆乳入りパンプキンスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳	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
米	80 g
水	112 g
鶏肉	50 g
しょうゆ	1 g
酒	0.5 g
ズッキーニ	20 g
油	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
でんぷん	1 g
牛肉	15 g
生揚げ	20 g
たまねぎ	20 g
はくさい	30 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	0.5 g
たけのこ(水煮)	10 g
葉ねぎ	5 g
でんぷん	1 g
ガラスープ	3 g
油	1 g
水	40 g
酒	1 g
塩	0.6 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏豚ハンバーグ	1 個
油	1 g
にんじん	10 g
ホールコーン	15 g
しょうゆ	1 g
砂糖	0.5 g
水	5 g
でんぷん	0.2 g
油	1 g
牛肉	10 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
パセリ	0.5 g
ブイヨン(缶)	8 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
水	104 g
たまねぎ	16 g
グリンピース	2.4 g
トマトケチャップ	2.4 g
塩	0.24 g
油	1.6 g
鶏肉	24 g
トマトケチャップ	6.4 g
油	0.8 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
焼き竹輪	5 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
白ごま	1 g
油	2 g
酢	1 g
塩	0.2 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g
ウインナーソーセージ	20 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	30 g
だいこん	10 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホキ	60 g
塩	0.3 g
酒	1 g
でんぷん	10 g
油	5 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.1 g
りんごピューレ(缶)	7 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
ウスターソース	1 g
油	0.5 g
ベーコン	10 g
かぼちゃ	25 g
クリームコーン(缶)	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
豆乳	20 g
ブイヨン(缶)	5 g
水	80 g
塩	0.7 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
白玉団子	40 g
砂糖	3 g
しょうゆ	2 g
水	20 g
でんぷん	0.5 g
鶏肉	10 g
油揚げ	5 g
はくさい	20 g
だいこん	15 g
さといも	10 g
こまつな	10 g
にんじん	5 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
でんぷん	1 g
牛肉	15 g
たまねぎ	5 g
にんじん	3 g
葉ねぎ	3 g
糸こんにゃく	3 g
油	1 g
酒	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
水	5 g
味付けいりこ	1 袋
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)

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

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
さつまいも	24 g
塩	0.8 g
油	0.8 g
牛肉	30 g
ひじき	2 g
にんじん	5 g
さやいんげん	3 g
砂糖	2 g
しょうゆ	2 g
油	1.5 g
水	20 g
うおそうめん	10 g
たまねぎ	20 g
はくさい	20 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
ゆずゼリー	1 個
牛乳	1 本

9月13日(火)

米飯
豚肉のケチャップ煮
キャベツのスープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	60 g
たまねぎ	10 g
ピーマン(青)	3 g
油	1 g
トマトケチャップ	10 g
酒	1 g
ウスターソース	1 g
砂糖	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
水	5 g
生揚げ	15 g
キャベツ	25 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
牛乳	1 本

9月14日(水)

米飯
ゴーヤのかき揚げ
豚汁
昆布ふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
焼き竹輪	8 g
たまねぎ	20 g
にがうり	8 g
にんじん	5 g
モロヘイヤ	3 g
上新粉	12 g
水	7 g
塩	0.3 g
油	5 g
豚肉	20 g
さつまいも	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
つきこんにゃく	5 g
葉ねぎ	5 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
煮干し	3 g
水	100 g
こんぶふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

9月15日(木)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	45 g
酒	1 g
きゅうり	10 g
にんじん	10 g
白ごま	1 g
ねりごま	1.5 g
酢	2 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1.5 g
油	1 g
焼き豚	15 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
ホールコーン	10 g
クリームコーン(缶)	10 g
チンゲンサイ	10 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
ちりめんじゃこ	6 g
ピーマン(青)	3 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
牛乳	1 本

9月16日(金)

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
米	80 g
水	112 g
鶏肉	55 g
たまねぎ	25 g
ピーマン(青)	5 g
ピーマン(赤)	5 g
油	1.5 g
しょうが	0.2 g
にんにく	0.2 g
酒	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	0.3 g
砂糖	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
バジルペースト	3 g
ベーコン	15 g
レタス	15 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	20 g
にんじん	10 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	8 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ヨーグルトドリンク	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	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	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
米	80 g
水	112 g
鶏肉	60 g
紅茶	0.5 g
水	20 g
酢	1.5 g
砂糖	1.2 g
しょうゆ	3 g
みりん	1 g
豚肉	15 g
なす	10 g
にんじん	10 g
はくさい	15 g
だいこん	15 g
こまつな	10 g
煮干し	3 g
水	100 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
ちりめんじゃこ	6 g
白ごま	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
冷凍みかん	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	92.8 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
にんにく	0.64 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
ゆず入りウインナー	2 本
チンゲンサイ	10 g
ホールコーン	10 g
塩	0.1 g
カレー粉	0.1 g
油	1 g
牛肉	10 g
米粉スパゲティ	6 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	10 g
さやいんげん	5 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さわら	1 切
油	1 g
しょうゆ	2.5 g
酒	1 g
白ごま	1.5 g
鶏肉	20 g
はるさめ	3 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
葉ねぎ	5 g
ガラスープ	4 g
水	80 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
納豆(カップ)	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年

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)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	25 g
糸こんにゃく	20 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
にら	5 g
ごま油	0.5 g
しょうが	0.2 g
しょうゆ	2 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g
白ごま	1 g
油	1 g
肉だんご(チキン)	25 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
ぶどうゼリー	1 個
牛乳	1 本

9月27日(火)

米飯
和なし缶
チキンカレー
味付けいりこ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
和なし(缶)	50 g
鶏肉	40 g
しょうが	0.3 g
しょうゆ	1 g
じゃがいも	40 g
たまねぎ	45 g
にんじん	10 g
グリンピース	5 g
にんにく	0.3 g
塩	0.6 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	5 g
トマトケチャップ	7 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	2 g
りんごピューレ(缶)	6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本

9月28日(水)

米飯
酢鶏
きのこ汁
つぼ漬
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	50 g
しょうが	0.5 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
でんぷん	8 g
油	4 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
ピーマン(青)	5 g
水	5 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
酢	2 g
砂糖	1 g
生揚げ	20 g
しめじ	10 g
えのきたけ	10 g
にんじん	15 g
れんこん	5 g
つきこんにゃく	10 g
チンゲンサイ	10 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	1 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
みりん	1 g
つぼ漬	10 g
牛乳	1 本

9月29日(木)

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

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
ホールコーン	16 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
さけ	20 g
酒	1 g
たまねぎ	15 g
じゃがいも	20 g
ひじき	0.8 g
さやいんげん	5 g
豆乳	15 g
ブイヨン(缶)	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
上新粉	1 g
米パン粉	2 g
ウインナーソーセージ	15 g
セロリ	1 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
キャベツ	15 g
トマト	10 g
パセリ	0.5 g
トマトケチャップ	8 g
油	1 g
砂糖	0.2 g
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

9月30日(金)

米飯
大根サラダ
タンタンめん
塩昆布
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
まぐろ油漬	10 g
だいこん	20 g
きゅうり	10 g
ホールコーン	10 g
油	2 g
酢	1 g
砂糖	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
豚肉	35 g
にんにく	0.2 g
米粉スパゲティ	5 g
たまねぎ	25 g
にんじん	5 g
こまつな	10 g
油	1 g
赤みそ	3 g
信州みそ	4 g
ねりごま	2.5 g
白ごま	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
トウバンジャン	0.1 g
しょうゆ	0.3 g
砂糖	0.3 g
塩昆布	2 g
牛乳	1 本