

令和4年 10月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9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
3 米飯 さといものそぼろ煮 春雨スープ じゃこのつくだ煮 ツナとにらのいため物 牛乳	4 米飯 いわしのかば焼き風 みそ汁 ゆかりふりかけ（袋） キャベツの蒸し煮 牛乳	5 米飯 豚キムチ丼 わかめスープ さつまいもの甘煮 牛乳	6 ガーリックライス 鶏肉のマーマレード煮 洋風スープ 角チーズ 大根サラダ 牛乳	7 米飯 筑前煮 団子汁 わかめふりかけ（袋） ピーチゼリー 豚肉の塩昆布いため 牛乳
10 	11 炊き込みご飯 さんまの塩焼き 生揚げのみそ汁 はくさいのおかかいため 牛乳	12 米飯 ゆずドレッシングサラダ チキンカレー 焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク	13 米飯 ヤンニョムフィッシュ かぶのスープ 焼きのり 焼肉サラダ 牛乳	14 キャロットライス さつまいものグラタン キャベツのスープ 味付けいりこ 牛乳
17 米飯 さば缶トマトスパゲティ ポトフ のりかつおふりかけ（袋） ヨーグルト 牛乳	18 米飯 ピビンパ 中華スープ みかん チヂミ 牛乳	19 米飯 白身魚のフライとキャベツソテー 豚汁 ひじきつくだ煮（袋） 肉団子の甘酢あん 牛乳	20 米飯 チリコンカン コーンスープ キャベツのレモン漬 ヨーグルトドリンク	21 米飯 豚肉のしょうがいため けんちん汁 つぼ漬 さわらの塩こうじ焼き 牛乳
24 コーンライス さつまいもとりんごのオープン焼き ポークビーンズ 鶏肉のバジルソテー 牛乳	25 米飯 さばのピリ辛煮 トック さかなふりかけ（袋） 焼きそば風切り干し大根 牛乳	26 米飯 フルーツカクテル ビーフシチュー スライスチーズ ドレッシングサラダ 牛乳	27 米飯 鶏肉のから揚げ コンソメスープ さかなつくだ煮（袋） みかんゼリー 牛乳	28 米飯 すきやき煮 さつまいものみそ汁 しば漬 ツナのカレーソテー 牛乳
31 米飯 おでん 五目汁 納豆 おでん（鶏手羽） 牛乳	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。 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

7月下旬、新稲地区にある稲地さん^{いなち}の畑を訪ねました。高台にある畑では、真夏の日差しでも涼しい風が吹き、なすやオクラ、ピーマン、トマトなどが元気に育っていました。
〈なす〉

ちょうどなすの収穫のときで、たくさんの実が収穫を待っていました。収穫が終わった後、枝を短く切ると、また新しい枝が出て、秋なすが実をつけるそうです。

〈根深ねぎ〉



根深ねぎが、青々と大きく育っていました。これから根元に土をかぶせて白い部分をのばし、さらに大きく育てるそうです。

〈さといも・さつまいも〉

さといもやさつまいもの葉も大きく育っていました。これからいもがふくらんで、秋にはおいしいいもが食べられます。



〈稲地さんより〉

給食で箕面産の新鮮な野菜を食べられることは、とてもいいことです。来年はもっと多く野菜を作りますので、たくさん食べてください。



2学期の給食には、なす、さといも、さつまいも、根深ねぎを納品していただける予定です。楽しみにしていてください。

	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	805	30.3	23.7	388	2.9	264	0.45	0.56	32



調理方法

10月の献立より

ヤンニョムフィッシュ（13日の献立）

- ①さけはひと口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②さけと塩、こしょう、にんにく、酒を合わせて1時間以上つけこむ。
- ③②の水分をふき取る。
- ④③にでんぷんをつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤葉ねぎは小口切りにする。
- ⑥フライパンに油をひき、葉ねぎをいためる。
- ⑦白ごま、コチュジャン、トマトケチャップ、砂糖、みりん、水を⑥に加え、中火で煮詰めてたれを作る。
- ⑧揚げたさけを⑦に加えて混ぜ、しっかりたれとからめる。

★さつまいものグラタン（14日の献立）

- ①ウインナーソーセージは小口切り、さつまいもは1cm幅のいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②グリーンピースはさっと湯通しする。
- ③【ルウを作る】鍋に油を入れてあたため、上新粉を少しずつ加えながら混ぜる。うすいきつね色になり、とろみがついたら火を止める。
- ④フライパンに油を熱し、①の材料をいためる。
- ⑤ブイヨンと水を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥塩・こしょうで味をつけ、豆乳、ルウ、グリーンピースを加える。
- ⑦耐熱皿に盛り、200℃にあたためておいたオーブンで焼く。焦げ目がついたら完成。

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

10月10日(月)			10月11日(火)			10月12日(水)			10月13日(木)			10月14日(金)		
			炊き込みご飯 さんまの塩焼き 生揚げのみそ汁 はくさいのおかかいため 牛乳			米飯 ゆずドレッシングサラダ チキンカレー 焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク			米飯 ヤンニョムフィッシュ かぶのスープ 焼きのり 焼肉サラダ 牛乳			キャロットライス さつまいものグラタン キャベツのスープ 味付けいりこ 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	90 g		米	110 g		米	100 g		米	100 g	
			水	126 g		水	154 g		水	140 g		水	113 g	
			鶏肉	15 g		ロースハム	11 g		さけ	60 g		にんじん	10 g	
			にんじん	10 g		キャベツ	22 g		塩	0.12 g		ガラスープ	3 g	
			しめじ	5 g		きゅうり	11 g		こしょう	0.01 g		塩	1 g	
			酒	1 g		にんじん	11 g		にんにく	0.12 g		こしょう	0.01 g	
			だし昆布	0.1 g		油	2.2 g		酒	2.4 g		油	2 g	
			しょうゆ	1 g		酢	1.1 g		でんぶん	9.6 g		ウインナーソーセージ	12 g	
			塩	1 g		ゆずマーマレード	2.2 g		油	6 g		さつまいも	30 g	
			みりん	1 g		塩	0.22 g		葉ねぎ	3.6 g		たまねぎ	24 g	
			さんま	1 枚		こしょう	0.01 g		白ごま	1.8 g		グリーンピース	3.6 g	
			塩	0.3 g		鶏肉	44 g		コチュジャン	2.4 g		油	1.2 g	
			油	1 g		しょうが	0.33 g		トマトケチャップ	2.4 g		豆乳	18 g	
			生揚げ	11 g		しょうゆ	1.2 g		砂糖	1.2 g		ブイヨン(缶)	2.4 g	
			たまねぎ	22 g		じゃがいも	44 g		みりん	1.2 g		上新粉	2.4 g	
			だいこん	16.5 g		たまねぎ	49.5 g		油	1.2 g		油	2.4 g	
			じゃがいも	11 g		にんじん	11 g		水	6 g		水	6 g	
			にんじん	11 g		さやいんげん	5.5 g		焼き豚	8.8 g		塩	0.36 g	
			こまつな	8.8 g		にんにく	0.33 g		かぶ	22 g		こしょう	0.01 g	
			赤みそ	5.5 g		塩	0.72 g		たまねぎ	22 g		鶏肉	22 g	
			信州みそ	4.4 g		油	1.2 g		にんじん	11 g		キャベツ	22 g	
			煮干し	3.3 g		ブイヨン(缶)	6 g		えのきたけ	5.5 g		たまねぎ	16.5 g	
			水	110 g		トマトケチャップ	8.4 g		こまつな	11 g		にんじん	11 g	
			ベーコン	10 g		ウスターソース	3.6 g		だし昆布	0.55 g		チンゲンサイ	11 g	
			はくさい	20 g		しょうゆ	2.4 g		ガラスープ	4.4 g		ブイヨン(缶)	5.5 g	
			たまねぎ	20 g		りんごピューレ(缶)	7.2 g		水	110 g		油	1.1 g	
			にんじん	5 g		上新粉	4.8 g		しょうゆ	1.1 g		水	110 g	
			花かつお	0.5 g		油	3.6 g		塩	0.66 g		塩	0.66 g	
			しょうゆ	2 g		カレー粉	0.84 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g	
			みりん	1 g		水	72 g		焼きのり	1 袋		味付けいりこ	1 袋	
			砂糖	0.5 g		カットコーン	1 個		牛肉	30 g		牛乳	1 本	
			油	1 g		塩	0.5 g		酒	1 g				
			牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		しょうゆ	1 g				
						みりん	1 g		砂糖	0.5 g				
						ヨーグルトドリンク	1 本		油	2 g				
									キャベツ	20 g				
									にんじん	10 g				
									酢	0.5 g				
									レモン果汁	0.5 g				
									塩	0.2 g				
									砂糖	0.3 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](#)

10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)	
米飯 さば缶トマトスパゲティ ポトフ のりかつおふりかけ(袋) ヨーグルト 牛乳		米飯 ピビンパ 中華スープ みかん チヂミ 牛乳		米飯 白身魚のフライとキャベツソテー 豚汁 ひじきつくだ煮(袋) 肉団子の甘酢あん 牛乳		米飯 チリコンカン コーンスープ キャベツのレモン漬 ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉のしょうがいため けんちん汁 つぼ漬 さわらの塩こうじ焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	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
さば水煮(缶)	12 g	牛肉	42 g	ホキのかりかりフライ	1 個	だいず	11 g	豚肉	54 g
米粉スパゲティ	6 g	葉ねぎ	3.6 g	油	4 g	牛肉	36 g	酒	1.2 g
糸こんにゃく	6 g	ぜんまい(水煮)	3.6 g	キャベツ	24 g	たまねぎ	24 g	しょうが	1.2 g
油	1.2 g	にんにく	0.36 g	油	1.2 g	さやいんげん	6 g	たまねぎ	24 g
塩	0.12 g	油	1.2 g	塩	0.12 g	にんにく	0.24 g	にんじん	6 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.4 g	こしょう	0.01 g	トマトケチャップ	9.6 g	にら	6 g
たまねぎ	24 g	砂糖	1.2 g	カレー粉	0.12 g	ホールトマト(缶)	6 g	白ごま	1.2 g
にんじん	12 g	切り干し大根	4.4 g	豚肉	22 g	油	1.2 g	油	1.2 g
ピーマン(青)	6 g	にんじん	12 g	さつまいも	22 g	塩	0.36 g	砂糖	1.2 g
ホールトマト(缶)	6 g	ほうれんそう	12 g	たまねぎ	22 g	砂糖	0.24 g	しょうゆ	2.4 g
トマトケチャップ	9.6 g	しょうゆ	1.2 g	にんじん	11 g	ウスターソース	0.6 g	豆腐(冷)	22 g
ウスターソース	1.2 g	コチュジャン	1.2 g	ささがきごぼう	5.5 g	トウバンジャン	0.06 g	油揚げ	3.3 g
水	4.8 g	焼き豚	8.8 g	こまつな	11 g	水	12 g	たまねぎ	22 g
砂糖	0.24 g	豆腐(冷)	22 g	赤みそ	5.5 g	ベーコン	11 g	にんじん	11 g
塩	0.12 g	はくさい	22 g	信州みそ	4.4 g	ホールコーン	11 g	さといも	11 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	16.5 g	煮干し	3.3 g	クリームコーン(缶)	22 g	こまつな	11 g
油	1.2 g	にんじん	5.5 g	水	110 g	じゃがいも	22 g	油	1.1 g
豚肉	44 g	くずきり	2.2 g	ひじきつくだ煮	1 袋	たまねぎ	16.5 g	けずり節	1.65 g
キャベツ	27.5 g	チンゲンサイ	5.5 g	肉だんご(チキン)	30 g	にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g
だいこん	22 g	油	1.1 g	たまねぎ	10 g	チンゲンサイ	11 g	水	110 g
じゃがいも	22 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	5 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g
たまねぎ	16.5 g	ガラスープ	4.4 g	ピーマン(青)	5 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	塩	0.66 g
にんじん	11 g	水	110 g	砂糖	1 g	水	110 g	つぼ漬	12 g
パセリ	0.55 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.5 g	塩	0.66 g	さわら	1 切
ブイヨン(缶)	4.4 g	塩	0.66 g	酢	0.8 g	こしょう	0.02 g	塩こうじ	3 g
水	88 g	こしょう	0.02 g	水	10 g	でんぷん	1.1 g	塩 油	1 g
塩	0.66 g	みかん	1 個	でんぷん	1 g	キャベツ	40 g	牛乳	1 本
こしょう	0.02 g	まぐろ油漬	12 g	油	1 g	にんじん	10 g		
のりかつおふりかけ	1 袋	にんじん	6 g	牛乳	1 本	レモン果汁	1 g		
ヨーグルト	1 個	にら	6 g			塩	0.2 g		
牛乳	1 本	じゃがいも	15 g			砂糖	1 g		
		上新粉	5 g			ヨーグルトドリンク	1 本		
		塩	0.1 g						
		しょうゆ	0.3 g						
		ごま油	2.5 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

10月31日(月)					
米飯 おでん 五目汁 納豆 おでん(鶏手羽) 牛乳					
	食品名	中学			
	米	100 g			
	水	140 g			
	だいこん	40 g			
	ミニごぼう天	1 個			
	生揚げ	1 個			
	だし昆布	0.5 g			
	水	40 g			
	しょうゆ	5 g			
	砂糖	3 g			
	豚肉	22 g			
	はくさい	22 g			
	にんじん	11 g			
	たまねぎ	11 g			
	れんこん	11 g			
	こまつな	5.5 g			
	けずり節	1.65 g			
	だし昆布	0.55 g			
	水	110 g			
	しょうゆ	1.1 g			
	塩	0.66 g			
	納豆(カップ)	1 個			
	鶏肉	1 本			
	だし汁	10 g			
	しょうゆ	1 g			
	砂糖	1 g			
	牛乳	1 本			