

令和4年 10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
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 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) 牛乳	5 米飯 豚キムチ丼 わかめスープ 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 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 牛乳
10 	11 炊き込みご飯 さんまの塩焼き 生揚げのみそ汁 牛乳	12 米飯 ゆずドレッシングサラダ チキンカレー 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 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) 牛乳	18 米飯 ピビンパ 中華スープ みかん 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) 牛乳	20 米飯 チリコンカン コーンスープ 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 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 牛乳	25 米飯 さばのピリ辛煮 トック さかなふりかけ (袋) 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 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) 牛乳	28 米飯 すきやき煮 さつまいものみそ汁 しば漬 牛乳
31 米飯 おでん 五目汁 納豆 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			

みのお はたけ 箕面の畑 だより

かげ 風がふき、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。

がつげ にいなちく いなち
7月下旬、新稲地区にある稲地
さんの畑を訪ねました。高台にある
畑では、真夏の日差しでもすずしい

〈なす〉

ちょうどなすの収穫の時期で、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。

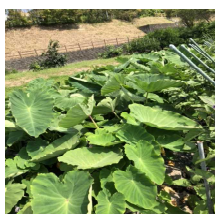


〈根深ねぎ〉



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
食べられそうです。



〈稲地さんより〉

給食で箕面産の新せん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)
低学年	554	22.1	17.8	356	2.0	196	0.32	0.48	21
中学年	644	24.4	18.8	362	2.3	209	0.36	0.50	22
高学年	697	26.0	19.7	368	2.5	222	0.38	0.51	24



調理方法

10月のこん立より

ヤンニョムフィッシュ（13日のこん立）

- 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日のこん立）

- 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 牛乳		米飯 ゆずドレッシングサラダ チキンカレー 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 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	88 g	米	80 g	米	80 g
		水	100.8 g	水	123.2 g	水	112 g	水	90.4 g
		鶏肉	12 g	ロースハム	10 g	さけ	50 g	にんじん	8 g
		にんじん	8 g	キャベツ	20 g	塩	0.1 g	ガラスープ	2.4 g
		しめじ	4 g	きゅうり	10 g	こしょう	0.01 g	塩	0.8 g
		酒	0.8 g	にんじん	10 g	にんにく	0.1 g	こしょう	0.01 g
		だし昆布	0.08 g	油	2 g	酒	2 g	油	1.6 g
		しょうゆ	0.8 g	酢	1 g	でんぶん	8 g	ウインナーソーセージ	10 g
		塩	0.8 g	ゆずマーマレード	2 g	油	5 g	さつまいも	25 g
		みりん	0.8 g	塩	0.2 g	葉ねぎ	3 g	たまねぎ	20 g
		さんま	1 枚	こしょう	0.01 g	白ごま	1.5 g	グリーンピース	3 g
		塩	0.3 g	鶏肉	40 g	コチュジャン	2 g	油	1 g
		油	1 g	しょうが	0.3 g	トマトケチャップ	2 g	豆乳	15 g
		生揚げ	10 g	しょうゆ	1 g	砂糖	1 g	ブイヨン(缶)	2 g
		たまねぎ	20 g	じゃがいも	40 g	みりん	1 g	上新粉	2 g
		だいこん	15 g	たまねぎ	45 g	油	1 g	油	2 g
		じゃがいも	10 g	にんじん	10 g	水	5 g	水	5 g
		にんじん	10 g	さやいんげん	5 g	焼き豚	8 g	塩	0.3 g
		こまつな	8 g	にんにく	0.3 g	かぶ	20 g	こしょう	0.01 g
		赤みそ	5 g	塩	0.6 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	20 g
		信州みそ	4 g	油	1 g	にんじん	10 g	キャベツ	20 g
		煮干し	3 g	ブイヨン(缶)	5 g	えのきたけ	5 g	たまねぎ	15 g
		水	100 g	トマトケチャップ	7 g	こまつな	10 g	にんじん	10 g
		牛乳	1 本	ウスターソース	3 g	だし昆布	0.5 g	チンゲンサイ	10 g
				しょうゆ	2 g	ガラスープ	4 g	ブイヨン(缶)	5 g
				りんごピューレ(缶)	6 g	水	100 g	油	1 g
				上新粉	4 g	しょうゆ	1 g	水	100 g
				油	3 g	塩	0.6 g	塩	0.6 g
				カレー粉	0.7 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
				水	60 g	焼きのり	1 袋	味付けいりこ	1 袋
				ヨーグルトドリンク	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

10月31日(月)										
米飯 おでん 五目汁 納豆 牛乳										
	食品名	中学年								
	米	80 g								
	水	112 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	20 g								
	はくさい	20 g								
	にんじん	10 g								
	たまねぎ	10 g								
	れんこん	10 g								
	こまつな	5 g								
	けずり節	1.5 g								
	だし昆布	0.5 g								
	水	100 g								
	しょうゆ	1 g								
	塩	0.6 g								
	納豆(カップ)	1 個								
	牛乳	1 本								