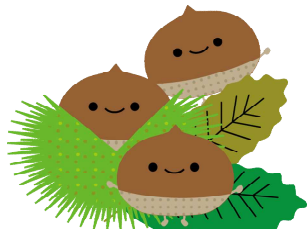


令和4年 11月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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 〈読書週間献立〉 ガーリックライス シャキシャキサラダ アーモのトマトシチュー 洋なし缶 ヨーグルトドリンク	2 米飯 ほっけの一夜干しと塩こうじいため 豚汁 焼きのり はくさいのいため煮 牛乳	3 	4 〈読書週間献立〉 しめじご飯 秋さけのチャンチャン焼き 沢煮汁 りんごゼリー ゆでとうもろこし 牛乳
7 米飯 チヂミ 変わりマーボ豆腐 もやしときのこのナムル 牛乳	8 〈いい歯の日献立〉 米飯 たこの磯辺揚げ 根菜汁 さけそぼろ 芋かりんとう 牛乳	9 〈読書週間献立〉 コーンライス パルウハンバーグ ポメスープ スライスチーズ 牛乳	10 米飯 さつまいもサラダ 鶏肉のうま煮 昆布ふりかけ（袋） きんぴら 牛乳	11 米飯 牛丼 みそ汁 味付けいりこ もやしの塩昆布サラダ 牛乳
14 キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク	15 米飯 さばのしょうが煮 五目みそ汁 ひじきつくだ煮（袋） じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	16 米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり トッポギ 牛乳	17 米飯 くじらの竜田揚げ（オーロラソース） すまし汁 さかなふりかけ（袋） さつまいものレモン煮 牛乳	18 米飯 ドライカレー キャベツのスープ 大根とツナのソテー 牛乳
21 米飯 鶏肉のバーベキューソース丼 かぶのポタージュ 角チーズ 牛乳	22 米飯 牛肉とさといもの煮物 かす汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	23 	24 〈和食の日献立〉 米飯 さんまの塩焼き（おろしソース） 止々呂美の香りすまし汁 わかめふりかけ（袋） ひじきのいり煮 牛乳	25 ツナピラフ 鶏肉のコーンフ레이크揚げ ボルシチ 味付けいりこ 牛乳
28 米飯 さつまいもの肉じゃが 生揚げのみそ汁 しば漬 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳	29 米飯 野菜ソテー 骨太カレー みかん缶 牛乳	30 米飯 豚肉のソースいため 肉団子のスープ 昆布つくだ煮（袋） 赤魚の照り焼き 牛乳	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	

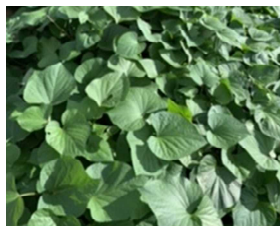
箕面の畑だより

まだまだ暑い9月上旬、新稲
 がある^{やぶもと}数本さんの畑を訪れました。
 畑では、かぼちゃ、ピーマン、しし
 とう、だいこん、カリフラワー、きゅうり、なす、オクラなど13種類
 の野菜が植えられていました。

野菜の葉クイズ

何の野菜の葉でしょう？

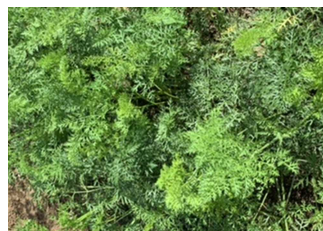
①甘さが特徴の
 「紅はるか」という品種



② かぼちゃの仲間^{なかま}



③「金時」や「おこのみ」
 などの種類があります



数本さん^{やぶもと}に今年の夏に苦労したことをうかがうと、雨が降らない日
 が続いて種まきをしてもうまく芽が出なかったことや、逆に大雨が降
 って畑の畝が崩れてしまい、もう一度種まきをやりなおしたのだそ
 うです。

そんな中でも数本さん^{やぶもと}は、種をまく時期を
 少しずつずらして、にんじんを一年中収穫で
 きるか挑戦しているらしいです。

(右写真)



新鮮でおいしいにんじんがいつも食べられるとうれしいですね。

クイズの答え：①さつまいも ②ズッキーニ ③にんじん

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)
784	30.8	22.4	381	2.8	270	0.43	0.54	30



読書週間献立



10月27日(木)～11月9日(水)は読書週間です！

今年も本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。

〇1日(火)「アーモのトマトシチュー」…「ありがとう、アーモ！」より

おいしそうなシチューのにおいをかぎつけた近所のひとたちに、アーモは
 トマトが入った特製シチューをふるまいます。作者オーゲ・モーラさんが大
 切にしている特製シチューの作り方を、給食用にアレンジしました。

〇4日(金)「しめじご飯」「秋鮭のチャンチャン焼き」

…「妖怪アパートの幽雅な食卓 ～るり子さんのお料理日記～」より

妖怪アパートに住んでいる手首だけの幽霊「るり子さん」が、住人にふる
 まう絶品のおいしい料理です。

〇9日(水)「パルゥハンバーグ」「ポメスーフ」

…「本好きの下剋上 ～司書になるためには手段を選んでいられません～
 第一部 兵士の娘I」より

本好き女子大生・麗乃^{うらの}が生まれ変わったのは、「異世界の兵士の家の幼い
 少女・マイン」でした。米や日本の調味料がない世界で、和食が恋しい！ど
 うしても和食が食べたいマインが、工夫して作った料理です。



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

			11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4日(金)	
			ガーリックライス シャキシャキサラダ アーモのトマトシチュー 洋なし缶 ヨーグルトドリンク		米飯 ほっけの一夜干しと塩こうじいため 豚汁 焼きのり はくさいのいため煮 牛乳				しめじご飯 秋さけのチャンチャン焼き 沢煮汁 りんごゼリー ゆでとうもろこし 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	90 g
			水	140 g	水	140 g			水	126 g
			たまねぎ	10 g	ほっけ一夜干し	1 切			鶏肉	10 g
			にんじん	5 g	油	1 g			油揚げ	3 g
			にんにく	0.8 g	にんじん	24 g			しめじ	5 g
			ガラスープ	3 g	ピーマン(青)	6 g			えのきたけ	6 g
			塩	1 g	塩こうじ	0.6 g			しょうが	0.3 g
			こしょう	0.01 g	白ごま	0.6 g			塩	1 g
			油	2 g	油	1.2 g			みりん	1.2 g
			ベーコン	8.8 g	豚肉	22 g			しょうゆ	1 g
			れんこん	11 g	さつまいも	22 g			酒	1 g
			にんじん	11 g	たまねぎ	16.5 g			油	1.2 g
			砂糖	0.55 g	にんじん	11 g			さけ	54 g
			しょうゆ	1.1 g	ささがきごぼう	5.5 g			酒	1.2 g
			キャベツ	11 g	つきこんにやく	5.5 g			塩	0.24 g
			きゅうり	11 g	葉ねぎ	5.5 g			こしょう	0.01 g
			酢	1.1 g	油	1.1 g			油	1.2 g
			砂糖	0.33 g	赤みそ	5.5 g			もやし	12 g
			塩	0.22 g	信州みそ	4.4 g			キャベツ	24 g
			油	1.65 g	だし昆布	1.1 g			にら	6 g
			こしょう	0.01 g	けずり節	1.65 g			白みそ	4.8 g
			鶏肉	38.5 g	水	110 g			信州みそ	2.4 g
			塩	0.11 g	焼きのり	1 袋			酒	3 g
			こしょう	0.01 g	鶏肉	10 g			みりん	1.2 g
			酒	1.1 g	はくさい	20 g			砂糖	0.6 g
			じゃがいも	33 g	にんじん	10 g			しょうゆ	0.96 g
			たまねぎ	33 g	もやし	10 g			油	1.2 g
			にんじん	11 g	水	10 g			豚肉	22 g
			ほうれんそう	5.5 g	しょうゆ	1.5 g			だいこん	22 g
			油	1.1 g	砂糖	0.5 g			はくさい	11 g
			ホールトマト(缶)	11 g	みりん	1 g			にんじん	5.5 g
			トマトケチャップ	11 g	油	1 g			つきこんにやく	8.8 g
			上新粉	4.4 g	牛乳	1 本			こまつな	11 g
			油	3.3 g					だし昆布	1.1 g
			ブイヨン(缶)	4.4 g					けずり節	1.65 g
			水	66 g					水	110 g
			カレー粉	0.22 g					塩	0.66 g
			砂糖	0.11 g					しょうゆ	1.1 g
			塩	0.55 g					りんごゼリー	1 個
			こしょう	0.01 g					カットコーン	1 個
			洋なし(缶)	50 g					塩	0.2 g
			ヨーグルトドリンク	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

11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)	
キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク		米飯 さばのしょうが煮 五目みそ汁 ひじきつくだ煮(袋) じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		米飯 ブルコギ コーンスープ 韓国のり トッポギ 牛乳		米飯 くじらの竜田揚げ(オーロラソース) すまし汁 さかなふりかけ(袋) さつまいものレモン煮 牛乳		米飯 ドライカレー キャベツのスープ 大根とツナのソテー 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
にんじん	10 g	さば	1 切	牛肉	42 g	くじら	66 g	鶏肉	48 g
ガラスープ	3 g	しょうが	1.2 g	にんにく	0.6 g	しょうが	1.2 g	凍り豆腐(細切り)	3.3 g
塩	1 g	しょうゆ	3 g	たまねぎ	18 g	酒	2.4 g	にんじん	12 g
こしょう	0.01 g	砂糖	1.8 g	もやし	12 g	でんぶん	12 g	たまねぎ	36 g
油	2 g	酒	1.2 g	にんじん	12 g	油	6.6 g	ホールトマト(缶)	3.6 g
牛肉	22 g	みりん	1.2 g	切り干し大根	2.2 g	トマトケチャップ	7.2 g	しょうが	0.36 g
酒	1.1 g	水	6 g	にら	6 g	砂糖	3 g	にんにく	0.36 g
しょうゆ	1.1 g	生揚げ	16.5 g	ごま油	1.2 g	赤みそ	2.4 g	ピーマン(青)	3.6 g
砂糖	0.55 g	だいこん	16.5 g	しょうゆ	3.6 g	水	3.6 g	油	1.2 g
葉ねぎ	3.3 g	れんこん	16.5 g	酒	2.4 g	鶏肉	11 g	カレー粉	0.36 g
油	1.1 g	にんじん	11 g	りんごピューレ(缶)	1.8 g	はくさい	22 g	トマトケチャップ	3.6 g
キャベツ	22 g	ささがきごぼう	11 g	砂糖	1.2 g	だいこん	16.5 g	ウスターソース	2.4 g
きゅうり	11 g	ほうれんそう	11 g	白ごま	1.44 g	たまねぎ	16.5 g	塩	0.12 g
ホールコーン	5.5 g	信州みそ	4.4 g	コチュジャン	0.6 g	にんじん	11 g	ウインナーソーセージ	16.5 g
にんじん	5.5 g	赤みそ	5.5 g	鶏肉	16.5 g	葉ねぎ	5.5 g	キャベツ	27.5 g
白ごま	1.1 g	煮干し	4.4 g	クリームコーン(缶)	27.5 g	だし昆布	1.1 g	たまねぎ	16.5 g
酢	0.55 g	水	110 g	ホールコーン	11 g	けずり節	1.65 g	にんじん	11 g
レモン果汁	0.55 g	ひじきつくだ煮	1 袋	たまねぎ	22 g	水	110 g	チンゲンサイ	11 g
砂糖	0.33 g	ベーコン	8 g	えのきたけ	8.8 g	塩	0.66 g	ブイヨン(缶)	5.5 g
塩	0.22 g	じゃがいも	30 g	こまつな	11 g	しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g
鶏肉	38.5 g	にんじん	10 g	油	1.2 g	さかなふりかけ	1 袋	水	110 g
さつまいも	33 g	たまねぎ	10 g	だし昆布	0.55 g	さつまいも	50 g	塩	0.66 g
たまねぎ	44 g	さやいんげん	5 g	ガラスープ	4.4 g	砂糖	3 g	こしょう	0.02 g
にんじん	5.5 g	塩こうじ	3 g	水	110 g	塩	0.1 g	まぐろ油漬	10 g
しめじ	5.5 g	油	1 g	しょうゆ	1.1 g	レモン果汁	0.6 g	だいこん	30 g
チンゲンサイ	5.5 g	牛乳	1 本	塩	0.66 g	水	20 g	葉ねぎ	3 g
油	1.1 g			こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	油	1 g
豆乳	33 g			でんぶん	1.1 g			しょうゆ	1.5 g
上新粉	4.4 g			韓国のり	1 袋			砂糖	1 g
油	3.3 g			焼き豚	15 g			牛乳	1 本
ブイヨン(缶)	6.6 g			トッポギ	20 g				
水	77 g			キャベツ	10 g				
塩	0.77 g			にんじん	5 g				
こしょう	0.02 g			油	1 g				
ヨーグルトドリンク	1 本			塩	0.1 g				
				砂糖	0.5 g				
				しょうゆ	1.5 g				
				水	10 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

11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25日(金)		
米飯 鶏肉のバーベキューソース丼 かぶのポタージュ 角チーズ 牛乳			米飯 牛肉とさといもの煮物 かす汁 じゃこのつくだ煮 牛乳						米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 わかめふりかけ(袋) ひじきのいり煮 牛乳			ツナピラフ 鶏肉のコーンフ레이크揚げ ボルシチ 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	100 g		米	100 g					米	100 g		米	90 g	
水	140 g		水	140 g					水	140 g		水	126 g	
鶏肉	60 g		牛肉	24 g					塩さんま	1 枚		まぐろ油漬	12 g	
たまねぎ	24 g		さといも	36 g					油	1.2 g		たまねぎ	10 g	
にんにく	0.24 g		だいこん	12 g					だいこん	24 g		にんじん	5 g	
しょうが	0.36 g		にんじん	6 g					だし汁	3.6 g		塩	1 g	
りんごピューレ(缶)	6 g		葉ねぎ	3.6 g					しょうゆ	1.2 g		こしょう	0.01 g	
しょうゆ	2.4 g		油	1.2 g					砂糖	0.24 g		油	2 g	
砂糖	2.4 g		水	12 g					でんぷん	0.24 g		ガラスープ	3 g	
ウスターソース	1.2 g		しょうゆ	3.6 g					鶏肉	22 g		鶏肉	1 本	
塩	0.24 g		砂糖	2.4 g					たまねぎ	11 g		塩	0.24 g	
こしょう	0.01 g		酒	1.8 g					にんじん	11 g		こしょう	0.01 g	
油	1.2 g		豚肉	22 g					生しいたけ	4.4 g		水	6 g	
ベーコン	11 g		油揚げ	3.3 g					はくさい	16.5 g		上新粉	7.2 g	
かぶ	22 g		はくさい	16.5 g					こまつな	11 g		コーンフ레이크	12 g	
じゃがいも	16.5 g		たまねぎ	16.5 g					ゆず	2.2 g		油	4.8 g	
たまねぎ	16.5 g		にんじん	11 g					だし昆布	0.55 g		牛肉	16.5 g	
にんじん	11 g		ささがきごぼう	8.8 g					けずり節	1.65 g		ビート(缶)	8.8 g	
ブロッコリー	11 g		こまつな	11 g					水	110 g		にんじん	11 g	
ブイヨン(缶)	4.4 g		煮干し	3.3 g					しょうゆ	1.1 g		たまねぎ	16.5 g	
水	88 g		水	110 g					塩	0.66 g		キャベツ	22 g	
塩	0.66 g		信州みそ	8.8 g					わかめふりかけ	1 袋		じゃがいも	11 g	
こしょう	0.02 g		酒かす	3.3 g					牛肉	15 g		セロリ	2.2 g	
角チーズ	1 個		ちりめんじゃこ	7.2 g					ひじき	1 g		パセリ	0.55 g	
牛乳	1 本		白ごま	1.2 g					たまねぎ	15 g		ブイヨン(缶)	4.4 g	
			砂糖	1.2 g					にんじん	8 g		トマトケチャップ	11 g	
			しょうゆ	1.2 g					こんにゃく	10 g		塩	0.66 g	
			みりん	1.2 g					油	1 g		こしょう	0.02 g	
			牛乳	1 本					砂糖	1 g		水	110 g	
									しょうゆ	2 g		味付けいりこ	1 袋	
									みりん	1 g		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

11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)					
米飯 さつまいもの肉じゃが 生揚げのみそ汁 しば漬 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳			米飯 野菜ソテー 骨太カレー みかん缶 牛乳			米飯 豚肉のソースいため 肉団子のスープ 昆布つくだ煮(袋) 赤魚の照り焼き 牛乳					
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学				
米	100 g		米	110 g		米	100 g				
水	140 g		水	154 g		水	140 g				
豚肉	36 g		鶏肉	12 g		豚肉	42 g				
さつまいも	36 g		キャベツ	42 g		もやし	12 g				
たまねぎ	24 g		にんじん	12 g		たまねぎ	18 g				
にんじん	12 g		ホールコーン	6 g		にんじん	6 g				
さやいんげん	3.6 g		油	1.2 g		白ごま	1.44 g				
油	1.2 g		塩	0.24 g		塩	0.24 g				
砂糖	2.4 g		こしょう	0.01 g		こしょう	0.01 g				
しょうゆ	3.6 g		豚肉	33 g		ウスターソース	3.6 g				
水	24 g		たまねぎ	49.5 g		油	1.2 g				
生揚げ	27.5 g		じゃがいも	22 g		肉だんご(チキン)	33 g				
にんじん	11 g		れんこん	11 g		たまねぎ	11 g				
たまねぎ	16.5 g		にんじん	11 g		にんじん	11 g				
だいこん	22 g		つきこんにゃく	5.5 g		はくさい	11 g				
根深ねぎ	8.8 g		ひじき	1.1 g		じゃがいも	16.5 g				
信州みそ	4.4 g		こまつな	11 g		こまつな	11 g				
赤みそ	5.5 g		にんにく	0.33 g		だし昆布	0.55 g				
煮干し	4.4 g		しょうが	0.33 g		ガラスープ	4.4 g				
水	110 g		塩	0.72 g		水	110 g				
しば漬	9.6 g		油	1.2 g		塩	0.66 g				
鶏肉	15 g		ブイヨン(缶)	6 g		こしょう	0.02 g				
はくさい	25 g		トマトケチャップ	8.4 g		こんぶつくだ煮	1 袋				
えのきたけ	10 g		ウスターソース	3.6 g		赤魚	1 切				
チンゲンサイ	6 g		しょうゆ	3.6 g		酒	1 g				
ゆず果汁	0.3 g		りんごピューレ(缶)	7.2 g		しょうゆ	3 g				
しょうゆ	1 g		上新粉	4.8 g		砂糖	2 g				
塩	0.3 g		油	3.6 g		みりん	1 g				
砂糖	0.3 g		カレー粉	0.84 g		油	1 g				
牛乳	1 本		水	72 g		牛乳	1 本				
			みかん(缶)	60 g							
			牛乳	1 本							