令和4年 11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		
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 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 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 牛乳		
7 米飯 チヂミ 変わりマーボ豆腐 牛乳	米飯 たこの磯辺揚げ 根菜汁 さけそぼろ いい歯の日セレクト 牛乳	9 〈読書週間献立〉 コーンライス パルゥハンバーグ ポメスープ 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) 牛乳	11 米飯 牛丼 みそ汁 味付けいりこ 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) 牛乳	16 米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり 牛乳	17 米飯 〈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) 牛乳	18 米飯 ドライカレー キャベツのスープ 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) 牛乳	25 ツナピラフ 鶏肉のコーンフレーク揚げ 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 牛乳	29 米飯 野菜ソテー 骨太カレー 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) 牛乳	$\frac{1}{2}$ $$	^た かんで食べてくださいね。		

箕面市教育委員会

ゅのお はたけ **箕面の畑だより**

まだまだ暑い9月の上じゅん、 ^{たいな} 新稲にある籔本さんの畑を訪れ 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。

ゃさい は 野菜の葉クイズ

^{なに}できい。は 何の野菜の葉でしょう?

①あまさが特ちょうの へに 「紅はるか」という品種



② かぼちゃの仲間



③「金時」や「おこのみ」 などの種類があります



そんな中でも籔本さんは、種をまく時期を すこ 少しずつずらして、にんじんを一年中収か くできるかちょう戦していらっしゃるそうで す。(右写真)

新せん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								
	エネルキ゛ー たん	たんぱく唇	01255	脂質 加沙ウム	?/+	ビタミン			
		゛- たんぱく質	胎貝		鉄	Α	B1	B2	С
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)
低学年	553	23. 4	18. 0	357	2.0	211	0.32	0.47	21
中学年	644	25. 8	19. 2	365	2. 3	226	0.35	0.49	23
高学年	700	27.6	20. 3	371	2.5	240	0.38	0.51	25



とくしょしゅうかん たて 読書週間こん立



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。近前のひとたちに、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台(釜)「しめじご厳」「萩さけのチャンチャン焼き」

…「妖怪(ようかい)アパートの幽雅(ゆうが)な 食卓(たく) ~るり子さんのお料理日記~」より

妖怪(ようかい)アパートに住んでいる手首だけの幽霊(ゆうれい)「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」「ポメスープ」

…「本好きの下剋(こく)」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(むすめ) I 」より

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



		11月1日(火)		11月2日(/ k)	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- ヨーグルトドリンク		米飯 ほっけの一夜干しと ^坂 豚汁 焼きのり 牛乳				しめじご飯 秋さけのチャンチャン 沢煮汁 りんごゼリー 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
		米水たににガ塩こ油べれに砂しキき酢砂塩油こ鶏塩こ酒じたにほ油ホト上油ブ水カ砂塩こヨーは、まんんラーは、一人の糖・サイン・カントでは、カンドでは、カンボーンのでは、カンボーンのでは、カンボーンでは、カンボーのでは、カンボーンでは、カンドには、カンボーンでは、カンボーのでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーのでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーのでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーのでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンボーンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カ	80 g 112 g 8 g 4 g 0.64 g 0.8 g 0.01 g 1.6 g 8 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 0.3 g 0.2 g 0.01 g 1.5 g 0.01 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g	米水ほ油にピ塩白油豚さたにさつ葉油赤信だけ水焼牛 してうま あつまんさきね み州しず き乳の もまれいきんさき そみ昆り の もぎんごに そ布節 りしり はぎんごに そ布節 りしり はぎんごに でん (まんいきんがらん) の はずい でん (まんいきん) でんいきん) でん (まんいきん)	80 g 112 g 1 切 1 g 20 g 0.5 g 0.5 g 20 g 20 g 15 g 5 g g 5 g g 1 g g 1.5 g 1 no g 1.5 g 1 t a			米水鶏油しえし塩みし酒油さ酒塩こ油もキに白信酒み砂し油豚だはにつこだけ水塩とり牛物ができが、んり、はいくんきましず、たいでは、そみ、んゆ、こさじこつ昆り、おごでは、たが、んり、は、そみ、んゆ、んいんな布節 はりけん かんしな かんしょう しべ そみ んゆ んいんんな布節 しりけん かんしょう しゃく	72 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g

市和4 平									
11月7日(月)	11月8日()	火)	11月9日(2	水)	11月10日(2	木)	11月11日	(金)
米飯 チヂミ 変わりマーボ豆腐 牛乳		米飯 たこの磯辺揚げ 根菜汁 さけそぼろ いい歯の日セレクト 牛乳	~/	コーンライス パルゥハンバーグ ポメスープ スライスチーズ 牛乳	11/	米飯 さつまいもサラダ 鶏肉のうま煮 昆布ふりかけ(袋) 牛乳	15/	米飯 牛丼 みそ汁 味付けいりこ 牛乳	(<u>w</u>)
企品名	山 学年	● 企品名	由学年	食品名	由学年	食品名	山学 年	食品名	由学年
名 ************************************	中学年 80 8 112 8 10 8 112 8 10 8 112 8 10 8 112 8	来水た上塩青水油鶏にたはれさこけだ水し塩油さ白砂しみ油芋炒牛食 ポポた上塩青水油鶏にたはれさこけだ水し塩油さ白砂しみ油芋炒牛の おり かり乳 かり乳 かり乳 かり乳 かり乳 かり乳 かり かり乳 かり かり乳 かり かり乳 かり かり乳 かり かりれ かりれ かりれ かりれ かりれ かりれ かりれ かりれ かり かりれ かり かりれ かり かりれ かり かりれ かり かりれ かり	中学年 80 g 112 g 50 g 8 g 0.1 g 0.1 g 15 g 15 g 10	************************************	中学年 72 g 112 g 16 g 2.4 g g 0.8 g 1.6 g 25 g 3.5 g g 20 g 1.5 g 0.3 g 0.01 g 3 g 20 g 1.5 g 20 g 20 g 15 g 0.5 g 0.5 g 8 g 0.5 g 8 g 0.5 g 8 g 100 g	・	中学年 80 g 112 g 10 g 40 g 10 g 5 g 8 g 0.1 g 50 g 30 g 50 g 30 g 50 g 60 g 6	来水牛た糸えし油し酒砂み水鶏さはだにこ信赤煮水味牛食 おんだが ゆ おいんなま かけ しいんなお はいんなん はいんなそし けいんなそし けいんなそし けいりょう はいんなん はいんなん はいりょう はいんんなん はいんんなん はいしょ はいんんなん はいしょ はいんんなん はいしょ はいんんなん はいしょう はいんんなん はいしょう はいんんなん はいしょう はいんんなん はいしょう はいんんなん はいしょう はいかん はいしょう はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん	中学年 80 g 112 g 40 g 35 g 10 g g 8 g 0.3 g g 3.5 g g 1.2 g g 1.2 g g 10 g g 10 g g 15 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
		TfL	14	が糖 塩 こしょう スライスチーズ 牛乳	0.1 g 0.6 g 0.02 g 1.枚 1 本				

市和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) 牛乳 食品名 中学年	米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり 牛乳 魚品名 中学年	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) 牛乳 食品名 中学年	米飯 ドライカレー キャベツのスープ 牛乳 食品名 中学年
************************************	米 80 g 水 112 g さば 1 切 しょうが 2.5 g 砂糖 1.5 g みりん 1 g 水 5 g 生揚げ 15 g たいこん 10 g にんじん 10 g はっれん 10 g ほうれんそ 4 g 赤みそ 5 g 煮干し 4 g ひじきつくだ煮 1 な 中乳 1 本	米 80 g 112 g 35 g 112 g 35 g 112 g 35 g 15 g 0.5 g 10 g 10 g	米 80 g 水 55 g しょうが 1 g 酒 2 g ごろが 10 g さい 5.5 g 6 g 2.5 g 7 g 10 g 10 g 15 g 10 g 15 g 10 g 15 g 10 g 10 g 10 g 1 g	米 水

週間献立表

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) 牛乳	ツナピラフ 鶏肉のコーンフレーク揚げ ボルシチ 味付けいりこ 牛乳
食品名中学年	食品名中学	₹ 食品名 中学年	食品名中学年	食品名中学年
米 水	水中さだいたがでは、 1 1 2 2 3 4 4 2 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	2	米水 塩さんま 1枚 油 1g だいこん 200g だいけ 3g しょうゆ 1g 砂糖 0.2 g でんぷん 0.2 g 変肉 たまんどん 10 g にんいたけ 4 g はくさい 15 g かじしよりが 1.5 g だしよりが 1.5 g だしまりが 1.5 g だしよりが 1.5 g たまうゆ 100 g の.5 g だしよりが 1.5 g たまうか 100 g りんち 100 g たまがしまりが 1.5 g たまうか 100 g りんち 2 g たしようかが 100 g りんち 2 g たしようが 100 g りんち 1 0 g たまるが 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	米水 まである 9.6 g g 100.8 g g 9.6 g g g 100.8 g g 9.6 g g g 8 g g 8 g g 8 g g 8 g g 8 g g 8 g g 1.6 g g

令和4年			
11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	
米飯	米飯	米飯	
さつまいもの肉じゃが	野菜ソテー	豚肉のソースいため	
生揚げのみそ汁	骨太カレー	肉団子のスープ	
しば漬	牛乳	昆布つくだ煮(袋)	
	十孔	比冊 ハに想(表) 牛乳	
牛乳		十孔	
<u> </u>	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<u> </u>	 <u> </u>
食品名中学年	食品名 中学年	食品名 中学年	
米 80 g 水 112 g	米 88 g 水 123.2 g	米 80 g 水 112 g	
<u>水</u> 112 g 豚肉 30 g	<u>八</u> 鶏肉 10 g	<u>水</u> 112 g 豚肉 35 g	
さつまいも 30 g	キャベツ 35 g	まやし 10 g	
たまねぎ 20 g	にんじん 10 g	たまねぎ 15 g	
にんじん 10 g	ホールコーン 5 g	にんじん 5 g	
さやいんげん 3 g	油 1 g	白ごま 1.2 g	
油 1 g	塩 0.2 g	塩 0.2 g	
砂糖 2 g	こしょう 0.01 g	こしょう 0.01 g	
しょうゆ 3 g	豚肉 30 g	ウスターソース 3 g	
水 20 g	たまねぎ 45 g	<u>迪</u> 1 g	
生揚げ 25 g	じゃがいも 20 g	肉だんご(チキン) 30 g	
にんじん 10 g たまねぎ 15 g	れんこん 10 g	たまねぎ 10 g 10 g 10 g	
たまねぎ 15 g だいこん 20 g	にんじん 10 g つきこんにゃく 5 g	にんじん 10 g はくさい 10 g	
Right 20 g 20 g 8 g	ひじき 1 g	じゃがいも 15 g	
信州みそ 4 g	こまつな 10 g	こまつな 10 g	
ホみそ 5 g	にんにく 0.3 g	だし昆布 0.5 g	
煮干し 4g	しょうが 0.3 g	ガラス一プ 4 g	
水 100 g	塩 0.6 g	水 100 g	
しば漬 8 g	】 油 1 g	塩 0.6 g	
牛乳 1 本	ブイヨン(缶) 5g	こしょう 0.02 g	
	トマトケチャップ 7 g	こんぶつくだ煮 1 袋 牛乳 1 本	
	ウスターソース 3 g		
	しょうゆ 3g		
	りんごピューレ(缶) 6 g 上新粉 4 g		
	上新粉		
	ー カレ—粉 0.7 g		
	7k 60 g		
	<u>水</u> 60 g 牛乳 1 本	· 	
	I		
	I		
	I		
	I		
	I		
	1		