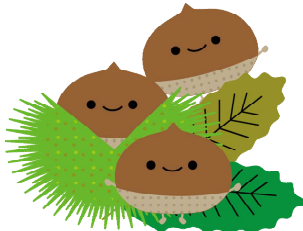


令和4年 11月 学 校 給 食 献 立 表 (小学生)

* 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
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	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 いい歯の日セレクト 牛乳	9 〈読書週間献立〉 コーンライス パルウハンバーグ 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 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	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 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	☆ 11月8日はセレクト給食です☆ 2学期のセレクト給食はいい歯（11・8）の日セレクトです。あらかじめ、「いもかりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。 あなたはどちらを選びましたか？よくかんで食べてくださいね。 （こん立表には、「いもかりんとう」を選んだ場合の栄養価をのせています。）	

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>

みのお はたけ 箕面の畑 だより

まだまだあつ がつ じょう
新稲にある 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。

やさい は 野菜の葉クイズ

なに やさい は
何の野菜の葉でしょう？

①あまさが特ちょうの
「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



数本さん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うねがくずれてしまい、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	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



読書週間こん立



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こん立が登場します。

01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。作者オーグ・モウ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。

04日(金)「しめじご飯」「秋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(しょくたく)～るり子(るりこ)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(てくび)だけの幽霊(ゆうれい)「るり子(るりこ)さん」が住人にふるまう絶品(ぜっぴん)のおいしい料理です。

09日(水)「パルッハンバーグ」「ポメスーフ」

…「本好きの下剋上(ごんきじょう) ～司書(ししよ)になるためには手段(しゅだん)を選んでいられません～ 第一部 兵士(へいし)の娘(むすめ)I」より

本好き女子大生・麗乃(れい)が生まれ変わったのは、「異世界(いせかい)の兵士(へいし)の家の幼い少女(しょうじょ)・マイン」でした。米(こめ)や日本の調味料(たみりょう)がない世界(せかい)で、和食(わしょく)がこいしい！どうしても和食(わしょく)を食べたいマインが、工夫(くふう)して作った料理(りょうり)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 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 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 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	80 g	米	80 g			米	72 g
			水	112 g	水	112 g			水	100.8 g
			たまねぎ	8 g	ほっけ一夜干し	1 切			鶏肉	8 g
			にんじん	4 g	油	1 g			油揚げ	2.4 g
			にんにく	0.64 g	にんじん	20 g			しめじ	4 g
			ガラスープ	2.4 g	ピーマン(青)	5 g			えのきたけ	5 g
			塩	0.8 g	塩こうじ	0.5 g			しょうが	0.24 g
			こしょう	0.01 g	白ごま	0.5 g			塩	0.8 g
			油	1.6 g	油	1 g			みりん	1 g
			ベーコン	8 g	豚肉	20 g			しょうゆ	0.8 g
			れんこん	10 g	さつまいも	20 g			酒	0.8 g
			にんじん	10 g	たまねぎ	15 g			油	1 g
			砂糖	0.5 g	にんじん	10 g			さけ	45 g
			しょうゆ	1 g	ささがきごぼう	5 g			酒	1 g
			キャベツ	10 g	つきこんにやく	5 g			塩	0.2 g
			きゅうり	10 g	葉ねぎ	5 g			こしょう	0.01 g
			酢	1 g	油	1 g			油	1 g
			砂糖	0.3 g	赤みそ	5 g			もやし	10 g
			塩	0.2 g	信州みそ	4 g			キャベツ	20 g
			油	1.5 g	だし昆布	1 g			にら	5 g
			こしょう	0.01 g	けずり節	1.5 g			白みそ	4 g
			鶏肉	35 g	水	100 g			信州みそ	2 g
			塩	0.1 g	焼きのり	1 袋			酒	2.5 g
			こしょう	0.01 g	牛乳	1 本			みりん	1 g
			酒	1 g					砂糖	0.5 g
			じゃがいも	30 g					しょうゆ	0.8 g
			たまねぎ	30 g					油	1 g
			にんじん	10 g					豚肉	20 g
			ほうれんそう	5 g					だいこん	20 g
			油	1 g					はくさい	10 g
			ホールトマト(缶)	10 g					にんじん	5 g
			トマトケチャップ	10 g					つきこんにやく	8 g
			上新粉	4 g					こまつな	10 g
			油	3 g					だし昆布	1 g
			ブイヨン(缶)	4 g					けずり節	1.5 g
			水	60 g					水	100 g
			カレー粉	0.2 g					塩	0.6 g
			砂糖	0.1 g					しょうゆ	1 g
			塩	0.5 g					りんごゼリー	1 個
			こしょう	0.01 g					牛乳	1 本
			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

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(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 パルウハンバーグ ポメスープ スライスチーズ 牛乳			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			米飯 牛丼 みそ汁 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	80 g		米	80 g		米	72 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
まぐろ油漬	10 g		たこ	50 g		ホールコーン	16 g		まぐろ油漬	10 g		牛肉	40 g	
にら	5 g		上新粉	8 g		ガラスープ	2.4 g		さつまいも	40 g		たまねぎ	35 g	
にんじん	5 g		塩	0.1 g		塩	0.8 g		たまねぎ	10 g		糸こんにゃく	10 g	
じゃがいも	15 g		青のり	0.1 g		油	1.6 g		きゅうり	5 g		えのきたけ	8 g	
上新粉	4 g		水	12 g		牛肉	10 g		油	1 g		しょうが	0.3 g	
塩	0.1 g		油	5 g		豚肉	25 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g		油	0.5 g	
しょうゆ	0.5 g		鶏肉	15 g		凍り豆腐(粉)	3.5 g		塩	0.1 g		しょうゆ	3.5 g	
油	2 g		にんじん	15 g		水	3 g		こしょう	0.01 g		酒	2 g	
生揚げ	35 g		たまねぎ	10 g		たまねぎ	20 g		鶏肉	50 g		砂糖	1.2 g	
豚肉	25 g		はくさい	10 g		でんぶん	1.5 g		酒	1 g		みりん	1 g	
はくさい	20 g		れんこん	10 g		塩	0.3 g		たまねぎ	30 g		水	10 g	
たまねぎ	20 g		ささがきごぼう	10 g		こしょう	0.01 g		にんじん	15 g		鶏肉	10 g	
にんじん	15 g		こまつな	10 g		油	1 g		キャベツ	25 g		さといも	20 g	
葉ねぎ	5 g		けずり節	1.5 g		ウスターソース	3 g		ホールコーン	7 g		はくさい	15 g	
しょうが	0.5 g		だし昆布	1 g		砂糖	1 g		油	1 g		だいこん	15 g	
にんにく	0.3 g		水	100 g		鶏肉	20 g		だし昆布	0.5 g		にんじん	10 g	
油	1 g		しょうゆ	1 g		たまねぎ	20 g		ガラスープ	4 g		こまつな	5 g	
信州みそ	3 g		塩	0.6 g		キャベツ	15 g		水	80 g		信州みそ	4 g	
赤みそ	2 g		油	1 g		にんじん	10 g		しょうゆ	1 g		赤みそ	5 g	
水	40 g		さけ水煮(缶)	15 g		干しいたけ	0.5 g		塩	0.6 g		煮干し	4 g	
しょうゆ	2 g		白ごま	0.5 g		こまつな	8 g		こしょう	0.02 g		水	100 g	
砂糖	1 g		砂糖	0.5 g		にんにく	0.3 g		でんぶん	1 g		味付けいりこ	1 袋	
トウバンジャン	0.1 g		しょうゆ	1 g		しょうが	0.5 g		こんぶふりかけ	1 袋		牛乳	1 本	
でんぶん	1 g		みりん	0.5 g		ホールトマト(缶)	8 g		牛乳	1 本				
牛乳	1 本		油	0.5 g		トマトケチャップ	8 g							
			辛かりんとう	どちらか		油	0.5 g							
			炒り黒豆	1 袋		ガラスープ	4 g							
			牛乳	1 本		水	100 g							
						砂糖	0.1 g							
						塩	0.6 g							
						こしょう	0.02 g							
						スライスチーズ	1 枚							
						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

[illegible]

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 牛乳			米飯 野菜ソテー 骨太カレー 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) 牛乳					
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年				
米	80 g		米	88 g		米	80 g				
水	112 g		水	123.2 g		水	112 g				
豚肉	30 g		鶏肉	10 g		豚肉	35 g				
さつまいも	30 g		キャベツ	35 g		もやし	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		油	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		れんこん	10 g		たまねぎ	10 g				
たまねぎ	15 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g				
だいこん	20 g		つきこんにゃく	5 g		はくさい	10 g				
根深ねぎ	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				
赤みそ	5 g		にんにく	0.3 g		だし昆布	0.5 g				
煮干し	4 g		しょうが	0.3 g		ガラスープ	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)	5 g		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				
			ウスターソース	3 g		牛乳	1 本				
			しょうゆ	3 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							
			牛乳	1 本							