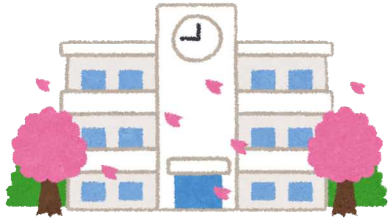
# 令和5年 4月　学 校 給 食 献 立 表　（中学生）

＊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 |
|---|---|---|---|---|
|  | | 12<br>米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ハヤシライス<br>りんご缶<br>牛乳 | 13<br>米飯<br>豚肉の竜田揚げ<br>みそ汁<br>じゃこのつくだ煮<br>だいこんのいため物<br>牛乳 | 14<br>キャロットライス<br>ひじきスパゲティ<br>キャベツスープ<br>角チーズ<br>白身魚のバジル焼き<br>牛乳 |
| 17<br>米飯<br>チリコンカン<br>コーンスープ<br>塩こんぶサラダ<br>ヨーグルトドリンク | 18<br>米飯<br>たこ焼き風ハンバーグ<br>春野菜の和風スープ<br>さかなふりかけ（袋）<br>切り干し大根の煮物<br>牛乳 | 19<br>米飯<br>さわらの南部揚げ<br>豚肉とだいこんの煮物<br>しば漬<br>はくさいのポン酢しょうゆあえ<br>牛乳 | 20<br>コーンライス<br>ジャーマンポテト<br>鶏肉のトマト煮込み<br>スライスチーズ<br>みかんゼリー<br>牛乳 | 21<br>米飯<br>さばのみそ煮<br>すまし汁<br>切り干し大根のつくだ煮<br>キャベツの和風サラダ<br>牛乳 |
| 24<br>たけのこごはん<br>新じゃがいものごま煮<br>春野菜のみそ汁<br>きんぴら<br>牛乳 | 25<br>米飯<br>豚肉のコチュジャンいため<br>トック<br>焼きのり<br>ちくわのいため物<br>牛乳 | 26<br>米飯<br>フルーツカクテル<br>ポークカレー<br>だいこんサラダ<br>牛乳 | 27<br>米飯<br>鶏肉のから揚げ<br>五目みそ汁<br>昆布ふりかけ（袋）<br>キャベツのレモン漬<br>牛乳 | 28<br>米飯<br>中華丼<br>チキンスープ<br>味付けいりこ<br>アスパラのマヨ風いため<br>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。

| | 一ヶ月　平均 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | ｶﾙｼｳﾑ (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン A (μgRAE) | ビタミン B1 (mg) | ビタミン B2 (mg) | ビタミン C (mg) |
| 中学生 | 809 | 30.8 | 25.0 | 373 | 2.7 | 276 | 0.52 | 0.56 | 34 |

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

箕面市教育委員会

# 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5年

| | | | | 4月12日(水) | | 4月13日(木) | | 4月14日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ハヤシライス<br>りんご缶<br>牛乳 | | 米飯<br>豚肉の竜田揚げ<br>みそ汁<br>じゃこのつくだ煮<br>だいこんのいため物<br>牛乳 | | キャロットライス<br>ひじきスパゲティ<br>キャベツスープ<br>角チーズ<br>白身魚のバジル焼き<br>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 |
| | | | | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| | | | | ロースハム | 11 g | 豚肉 | 72 g | にんじん | 10 g |
| | | | | キャベツ | 27.5 g | しょうが | 0.6 g | ガラスープ | 3 g |
| | | | | にんじん | 5.5 g | 酒 | 1.2 g | 塩 | 1 g |
| | | | | きゅうり | 11 g | しょうゆ | 1.2 g | こしょう | 0.01 g |
| | | | | 油 | 2.2 g | でんぷん | 12 g | 油 | 2 g |
| | | | | 酢 | 1.1 g | 油 | 7.2 g | ベーコン | 12 g |
| | | | | 塩 | 0.22 g | はくさい | 27.5 g | ひじき | 0.55 g |
| | | | | 砂糖 | 0.33 g | たまねぎ | 22 g | 砂糖 | 0.6 g |
| | | | | こしょう | 0.01 g | れんこん | 11 g | しょうゆ | 1.2 g |
| | | | | 牛肉 | 44 g | にんじん | 11 g | 油 | 1.2 g |
| | | | | たまねぎ | 49.5 g | チンゲンサイ | 11 g | 米粉スパゲティ | 6 g |
| | | | | じゃがいも | 33 g | 煮干し | 4.4 g | にんじん | 12 g |
| | | | | にんじん | 16.5 g | 水 | 110 g | たまねぎ | 12 g |
| | | | | こまつな | 11 g | 信州みそ | 4.4 g | 糸こんにゃく | 12 g |
| | | | | セロリ | 1.1 g | 赤みそ | 5.5 g | にんにく | 0.24 g |
| | | | | 油 | 1.2 g | ちりめんじゃこ | 7.2 g | グリーンアスパラガス | 6 g |
| | | | | トマトピューレ | 9.6 g | 砂糖 | 1.2 g | 油 | 1.2 g |
| | | | | トマトケチャップ | 9.6 g | しょうゆ | 1.2 g | 水 | 6 g |
| | | | | ウスターソース | 1.2 g | みりん | 1.2 g | しょうゆ | 1.2 g |
| | | | | 米粉ハヤシルウ | 3.6 g | 牛肉 | 20 g | 塩 | 0.36 g |
| | | | | 上新粉 | 1.2 g | だいこん | 30 g | こしょう | 0.01 g |
| | | | | ブイヨン(缶) | 4.8 g | さやいんげん | 3 g | 鶏肉 | 22 g |
| | | | | 水 | 72 g | 油 | 1 g | キャベツ | 27.5 g |
| | | | | 塩 | 0.6 g | 塩 | 0.2 g | じゃがいも | 16.5 g |
| | | | | こしょう | 0.02 g | しょうゆ | 0.5 g | たまねぎ | 16.5 g |
| | | | | りんご(缶) | 50 g | 砂糖 | 0.3 g | ほうれんそう | 5.5 g |
| | | | | 牛乳 | 1 本 | 牛乳 | 1 本 | ガラスープ | 5.5 g |
| | | | | | | | | だし昆布 | 0.55 g |
| | | | | | | | | 油 | 1.1 g |
| | | | | | | | | 水 | 110 g |
| | | | | | | | | 塩 | 0.66 g |
| | | | | | | | | こしょう | 0.02 g |
| | | | | | | | | 角チーズ | 1 個 |
| | | | | | | | | シルバー | 50 g |
| | | | | | | | | 酒 | 1 g |
| | | | | | | | | バジルペースト | 2 g |
| | | | | | | | | 塩 | 0.2 g |
| | | | | | | | | 油 | 1 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5年

## 4月17日(月)

米飯
チリコンカン
コーンスープ
塩こんぶサラダ
ヨーグルトドリンク

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| だいず | 15.6 g |
| 牛肉 | 36 g |
| たまねぎ | 24 g |
| むきえんどう | 3.6 g |
| にんにく | 0.24 g |
| 油 | 1.2 g |
| トマトケチャップ | 9.6 g |
| ウスターソース | 0.6 g |
| トウバンジャン | 0.06 g |
| 塩 | 0.36 g |
| 砂糖 | 0.24 g |
| 水 | 12 g |
| ウインナーソーセージ | 16.5 g |
| ホールコーン | 11 g |
| クリームコーン(缶) | 22 g |
| じゃがいも | 22 g |
| たまねぎ | 16.5 g |
| にんじん | 11 g |
| 油 | 1.1 g |
| ブイヨン(缶) | 4.4 g |
| 水 | 110 g |
| 塩 | 0.66 g |
| こしょう | 0.02 g |
| でんぷん | 1.1 g |
| 鶏肉 | 10 g |
| だいこん | 20 g |
| きゅうり | 15 g |
| 塩昆布 | 1.5 g |
| 油 | 2 g |
| ヨーグルトドリンク | 1 本 |

## 4月18日(火)

米飯
たこ焼き風ハンバーグ
春野菜の和風スープ
さかなふりかけ(袋)
切り干し大根の煮物
牛乳

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| 豚肉 | 36 g |
| 豆腐(冷) | 18 g |
| たこ | 12 g |
| たまねぎ | 12 g |
| 塩 | 0.24 g |
| こしょう | 0.01 g |
| でんぷん | 4.8 g |
| 油 | 2.4 g |
| ウスターソース | 3.6 g |
| トマトケチャップ | 4.8 g |
| 青のり | 0.12 g |
| 花かつお | 0.6 g |
| 鶏肉 | 27.5 g |
| 新キャベツ | 22 g |
| たまねぎ | 22 g |
| にんじん | 11 g |
| たけのこ(水煮) | 5.5 g |
| 油 | 1.1 g |
| だし昆布 | 1.1 g |
| けずり節 | 1.65 g |
| 水 | 110 g |
| 塩 | 0.66 g |
| しょうゆ | 1.1 g |
| さかなふりかけ | 1 袋 |
| 平天 | 5 g |
| 切り干し大根 | 3.5 g |
| にんじん | 10 g |
| チンゲンサイ | 10 g |
| 油 | 1 g |
| だし汁 | 10 g |
| 砂糖 | 1 g |
| しょうゆ | 2 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 4月19日(水)

米飯
さわらの南部揚げ
豚肉とだいこんの煮物
しば漬
はくさいのポン酢しょうゆあえ
牛乳

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| さわら | 1 切 |
| 酒 | 1.2 g |
| しょうゆ | 1.2 g |
| しょうが | 1.2 g |
| 上新粉 | 7.2 g |
| 水 | 9.6 g |
| 白ごま | 2.4 g |
| 油 | 4.8 g |
| 豚肉 | 27.5 g |
| だいこん | 27.5 g |
| じゃがいも | 22 g |
| たまねぎ | 16.5 g |
| こんにゃく | 11 g |
| にんじん | 11 g |
| こまつな | 11 g |
| だし昆布 | 0.55 g |
| けずり節 | 1.65 g |
| 水 | 66 g |
| 油 | 1.1 g |
| しょうゆ | 2.2 g |
| 砂糖 | 1.1 g |
| 酒 | 0.55 g |
| 塩 | 0.55 g |
| しば漬 | 9.6 g |
| はくさい | 30 g |
| もやし | 15 g |
| えのきたけ | 5 g |
| ゆず果汁 | 0.4 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 塩 | 0.1 g |
| 砂糖 | 0.3 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 4月20日(木)

コーンライス
ジャーマンポテト
鶏肉のトマト煮込み
スライスチーズ
みかんゼリー
牛乳

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 90 g |
| 水 | 126 g |
| ホールコーン | 20 g |
| ガラスープ | 3 g |
| 塩 | 1 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 油 | 2 g |
| ウインナーソーセージ | 12 g |
| じゃがいも | 54 g |
| たまねぎ | 18 g |
| 油 | 0.6 g |
| 塩 | 0.36 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 鶏肉 | 49.5 g |
| 塩 | 0.11 g |
| こしょう | 0.01 g |
| たまねぎ | 33 g |
| キャベツ | 22 g |
| にんじん | 11 g |
| さやいんげん | 3.3 g |
| ホールトマト(缶) | 11 g |
| トマトケチャップ | 11 g |
| にんにく | 0.33 g |
| 油 | 1.1 g |
| ブイヨン(缶) | 3.3 g |
| 塩 | 0.55 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 水 | 44 g |
| 上新粉 | 1.1 g |
| スライスチーズ | 1 枚 |
| みかんゼリー | 1 個 |
| 牛乳 | 1 本 |

## 4月21日(金)

米飯
さばのみそ煮
すまし汁
切り干し大根のつくだ煮
キャベツの和風サラダ
牛乳

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| さば | 1 切 |
| 根深ねぎ | 6 g |
| 信州みそ | 4.2 g |
| 砂糖 | 3 g |
| 酒 | 1.2 g |
| しょうゆ | 0.6 g |
| しょうが | 0.36 g |
| 水 | 24 g |
| 鶏肉 | 16.5 g |
| はくさい | 27.5 g |
| もやし | 16.5 g |
| にんじん | 11 g |
| こまつな | 11 g |
| だし昆布 | 0.55 g |
| けずり節 | 1.65 g |
| 水 | 110 g |
| 塩 | 0.66 g |
| しょうゆ | 1.1 g |
| 切り干し大根 | 2.75 g |
| 白ごま | 1.2 g |
| ごま油 | 1.2 g |
| しょうゆ | 1.2 g |
| 砂糖 | 0.6 g |
| 酒 | 0.6 g |
| みりん | 0.6 g |
| キャベツ | 30 g |
| にんじん | 10 g |
| ホールコーン | 10 g |
| 花かつお | 0.2 g |
| しょうゆ | 2 g |
| 砂糖 | 1 g |
| 酢 | 2 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5年

| 4月24日(月) | 4月25日(火) | 4月26日(水) | 4月27日(木) | 4月28日(金) |
|---|---|---|---|---|
| たけのこごはん<br>新じゃがいものごま煮<br>春野菜のみそ汁<br>きんぴら<br>牛乳 | 米飯<br>豚肉のコチュジャンいため<br>トック<br>焼きのり<br>ちくわのいため物<br>牛乳 | 米飯<br>フルーツカクテル<br>ポークカレー<br>だいこんサラダ<br>牛乳 | 米飯<br>鶏肉のから揚げ<br>五目みそ汁<br>昆布ふりかけ(袋)<br>キャベツのレモン漬<br>牛乳 | 米飯<br>中華丼<br>チキンスープ<br>味付けいりこ<br>アスパラのマヨ風いため<br>牛乳 |

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 90 g |
| 水 | 126 g |
| たけのこ(水煮) | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| 酒 | 1 g |
| だし昆布 | 0.2 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 塩 | 1 g |
| みりん | 1 g |
| 油 | 2 g |
| 鶏肉 | 42 g |
| 新じゃがいも | 48 g |
| にんじん | 12 g |
| さやえんどう | 3.6 g |
| 油 | 1.2 g |
| 水 | 12 g |
| しょうゆ | 3.6 g |
| 砂糖 | 2.4 g |
| 酒 | 1.2 g |
| ねりごま | 1.2 g |
| 白ごま | 0.6 g |
| ベーコン | 11 g |
| 豆腐(冷) | 27.5 g |
| 新キャベツ | 22 g |
| たまねぎ | 22 g |
| 生わかめ | 2.2 g |
| 煮干し | 3.3 g |
| 水 | 110 g |
| 信州みそ | 4.4 g |
| 赤みそ | 5.5 g |
| 牛肉 | 15 g |
| れんこん | 15 g |
| にんじん | 10 g |
| つきこんにゃく | 10 g |
| ピーマン(青) | 5 g |
| 油 | 1 g |
| 砂糖 | 1 g |
| しょうゆ | 2 g |
| みりん | 1 g |
| 牛乳 | 1 本 |

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| 豚肉 | 42 g |
| たまねぎ | 24 g |
| キャベツ | 12 g |
| にんじん | 12 g |
| にら | 6 g |
| 白ごま | 1.2 g |
| 油 | 1.2 g |
| コチュジャン | 1.8 g |
| しょうゆ | 1.2 g |
| 酒 | 1.2 g |
| 塩 | 0.24 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 牛肉 | 11 g |
| トック | 22 g |
| はくさい | 16.5 g |
| たまねぎ | 11 g |
| にんじん | 11 g |
| えのきたけ | 8.8 g |
| こまつな | 11 g |
| だし昆布 | 0.55 g |
| ガラスープ | 4.4 g |
| 油 | 1.1 g |
| 水 | 110 g |
| しょうゆ | 1.1 g |
| 塩 | 0.66 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 焼きのり | 1 袋 |
| 焼き竹輪 | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| もやし | 10 g |
| 油 | 1 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 牛乳 | 1 本 |

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| 白桃(缶) | 30 g |
| みかん(缶) | 30 g |
| 豚肉 | 38.5 g |
| じゃがいも | 44 g |
| たまねぎ | 49.5 g |
| にんじん | 16.5 g |
| こまつな | 11 g |
| にんにく | 0.33 g |
| しょうが | 0.33 g |
| 油 | 1.2 g |
| ブイヨン(缶) | 6 g |
| トマトケチャップ | 8.4 g |
| ウスターソース | 3.6 g |
| しょうゆ | 3.6 g |
| 塩 | 0.72 g |
| りんごピューレ(缶) | 7.2 g |
| 上新粉 | 4.8 g |
| 油 | 3.6 g |
| カレー粉 | 0.84 g |
| 水 | 72 g |
| まぐろ油漬 | 10 g |
| だいこん | 20 g |
| きゅうり | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| 油 | 1 g |
| 酢 | 2 g |
| しょうゆ | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| 牛乳 | 1 本 |

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| 鶏肉 | 72 g |
| 塩 | 0.36 g |
| こしょう | 0.01 g |
| にんにく | 0.24 g |
| 酒 | 2.4 g |
| でんぷん | 12 g |
| 油 | 7.2 g |
| たまねぎ | 22 g |
| だいこん | 16.5 g |
| れんこん | 11 g |
| にんじん | 11 g |
| つきこんにゃく | 11 g |
| こまつな | 11 g |
| 信州みそ | 4.4 g |
| 赤みそ | 5.5 g |
| 煮干し | 4.4 g |
| 水 | 110 g |
| こんぶふりかけ | 1 袋 |
| ロースハム | 10 g |
| キャベツ | 30 g |
| にんじん | 10 g |
| レモン果汁 | 1 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 砂糖 | 1 g |
| 牛乳 | 1 本 |

| 食品名 | 中学 |
|---|---|
| 米 | 100 g |
| 水 | 140 g |
| 豚肉 | 42 g |
| 酒 | 1.2 g |
| はくさい | 24 g |
| たまねぎ | 18 g |
| にんじん | 12 g |
| 生しいたけ | 6 g |
| しょうが | 0.24 g |
| 油 | 1.2 g |
| ブイヨン(缶) | 2.4 g |
| しょうゆ | 1.2 g |
| 塩 | 0.48 g |
| こしょう | 0.01 g |
| でんぷん | 1.2 g |
| 鶏肉 | 33 g |
| たまねぎ | 22 g |
| じゃがいも | 16.5 g |
| にんじん | 11 g |
| 根深ねぎ | 5.5 g |
| ガラスープ | 4.4 g |
| だし昆布 | 0.55 g |
| 油 | 1.1 g |
| 水 | 110 g |
| 塩 | 0.66 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 味付けいりこ | 1 袋 |
| まぐろ油漬 | 10 g |
| グリーンアスパラガス | 10 g |
| たまねぎ | 20 g |
| ホールコーン | 8 g |
| 油 | 0.5 g |
| 大豆入りマヨ風ドレッシング | 6 g |
| しょうゆ | 0.5 g |
| 牛乳 | 1 本 |