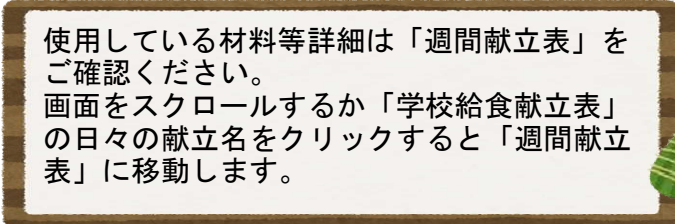


令和5年 5月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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
1 キャロットライス 白身魚のから揚げ (パ・ペ・キューソース) ポテトクリームスープ 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク	2 <端午の節句献立> 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき えのきとささみのポン酢しょうゆ 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。 		
8 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き つみれ汁 ひじきのつくだ煮 カレーいため 牛乳	9 たこピラフ さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ ツナのケチャップ煮 牛乳	10 米飯 焼きそば風切り干し大根 団子汁 さけそぼろ 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳	11 米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ ポトフ 昆布ふりかけ (袋) 牛肉のソテー 牛乳	12 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 コーンのいため物 牛乳
15 <沖縄返還の日献立> ししじゅーしー ちゃんぶるー もずく汁 冷凍みかん 牛乳	16 米飯 ひじきのサラダ チキンカレー ヨーグルトデザート 牛乳	17 米飯 チンジャオロース わかめスープ 味付けいりこ きゅうりの甘酢和え 牛乳	18 米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 納豆 新じゃがいものそぼろ煮 牛乳	19 コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み だいこんサラダ ヨーグルトドリンク
22 米飯 ガパオ 中華スープ 角チーズ こまつなのいため物 牛乳	23 米飯 さわらの磯辺揚げ 豚汁 さかなふりかけ (袋) 新キャベツのソテー 牛乳	24 米飯 豚キムチ レタススープ 切り干し大根のナムル 牛乳	25 米飯 筑前煮 すまし汁 セロリのきんぴら ほっけの塩焼き 牛乳	26 米飯 サラダでげんき ミートボールシチュー ハッシュドポテト 牛乳
29 ピラフ ツナとキャベツの蒸し煮 麦入りミネストローネ スライスチーズ りんご缶 牛乳	30 米飯 鶏肉のアドボ フォー こんにゃくちりめん ポテトサラダ 牛乳	31 米飯 ハンバーグ (和風ソース) なめこ汁 焼きのり 煮浸し 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

3月上旬、新稲にある箕面市農業公社の畑を訪問しました。

畑にはたくさんのたまねぎが植

〈たまねぎ〉



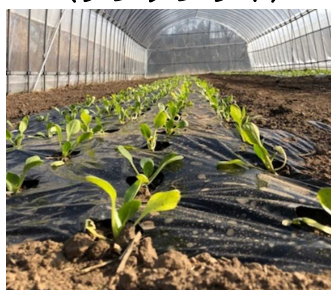
えられていました。同じ作物でも種まきから収穫までの期間によって、短いものから順に「極早生（ごくわせ）・早生（わせ）・中生（なかくて）・晩生（おくて）」と呼ばれます。新稲の畑に植えられていたのは「極早生」のたまねぎで、11月に苗を植えて3月末～4月には収穫され、4月12日から始まった給食に入れていただきました。

たまねぎは土に埋まっている丸くなった茎の部分を食べますが、出荷をするには根や上に伸びた緑の葉を切り落とす必要があります。極早生や早生のたまねぎはやわらかく、傷がつきやすいため、すべて手作業でおこなっているそうです。

箕面市農業公社が箕面市内で育てたたまねぎには「みのおったま」という愛称（ニックネーム）があります。市内の他の畑では、早生や中生、晩生のたまねぎも植えられており、6月頃まで「みのおったま」が給食で食べられるそうです。



〈チンゲンサイ〉



たまねぎ畑の横のビニールハウスには、約1000株のチンゲンサイの苗が植えられていました。全部育つと全校で1日に使用する量の約半分に当たる約100kgを収穫できるそうです。

	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)
中学生	787	29.8	23.5	395	2.6	273	0.45	0.54	31



調理方法 5月の献立より



ししじゅーしー（15日の献立）

ししじゅーしーは沖縄県の郷土料理で、「しし」が豚肉、「じゅーしー」が炊き込みご飯という意味です。豚肉をゆでたゆで汁を使うのが特徴です。

- ① 豚肉を、あくを丁寧に取り除きながらゆでる。肉を取り出して食べやすい大きさに切り、ゆで汁は捨てずに置いておく。
- ② きざみ昆布は水で戻して、長いようならきざんでおく。グリーンピースは湯通ししておく。
- ③ 米を洗い、①のゆで汁と水を合わせて水加減する。
- ④ ③に豚肉・きざみ昆布・グリーンピース・調味料を加え、炊飯器で炊く。

鶏肉のアドボ（30日の献立）

アドボはフィリピンの家庭料理です。

- ① 鶏肉を、あくを取り除きながら、さっと下ゆでする。
- ② 鍋に①の鶏肉を並べ、調味料、みじん切りにしたんにんにく、鶏肉がひたるくらいの水を加えて弱火で味がしみこむようにじっくり煮込む。

「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

「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

5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
キャロットライス 白身魚のから揚げ(ハーフキューソース) ポテトクリームスープ 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき えのきとささみのポン酢しょうゆ 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	90 g						
水	140 g	水	140 g						
にんじん	10 g	豚肉	36 g						
ガラスープ	3 g	生揚げ	24 g						
塩	1 g	たまねぎ	24 g						
こしょう	0.01 g	にんじん	6 g						
油	2 g	葉ねぎ	6 g						
ホキ	60 g	油	1.2 g						
塩	0.12 g	砂糖	1.2 g						
酒	1.2 g	しょうゆ	2.4 g						
でんぷん	12 g	みりん	1.2 g						
油	6 g	でんぷん	0.36 g						
しょうが	0.36 g	かまぼこ	8.8 g						
にんにく	0.12 g	たけのこ(水煮)	16.5 g						
りんごピューレ(缶)	8.4 g	生わかめ	2.2 g						
砂糖	1.2 g	たまねぎ	22 g						
しょうゆ	1.8 g	はくさい	22 g						
ウスターソース	1.2 g	にんじん	11 g						
水	3.6 g	けずり節	1.65 g						
油	0.6 g	だし昆布	0.55 g						
ワインナーソーセージ	16.5 g	水	110 g						
じゃがいも	33 g	塩	0.66 g						
たまねぎ	27.5 g	しょうゆ	1.1 g						
クリームコーン(缶)	16.5 g	ちまき	1 本						
にんじん	11 g	鶏肉	15 g						
こまつな	11 g	えのきたけ	10 g						
ブイヨン(缶)	4.4 g	きゅうり	20 g						
油	1.1 g	にんじん	10 g						
水	88 g	レモン果汁	0.5 g						
塩	0.66 g	ゆず果汁	1 g						
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.5 g						
甘夏みかん(缶)	50 g	塩	0.2 g						
ヨーグルトドリンク	1 本	砂糖	0.5 g						
		牛乳	1 本						

5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
キャロットライス 白身魚のから揚げ(ハーフキューソース) ポテトクリームスープ 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき えのきとささみのポン酢しょうゆ 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	90 g						
水	140 g	水	140 g						
にんじん	10 g	豚肉	36 g						
ガラスープ	3 g	生揚げ	24 g						
塩	1 g	たまねぎ	24 g						
こしょう	0.01 g	にんじん	6 g						
油	2 g	葉ねぎ	6 g						
ホキ	60 g	油	1.2 g						
塩	0.12 g	砂糖	1.2 g						
酒	1.2 g	しょうゆ	2.4 g						
でんぷん	12 g	みりん	1.2 g						
油	6 g	でんぷん	0.36 g						
しょうが	0.36 g	かまぼこ	8.8 g						
にんにく	0.12 g	たけのこ(水煮)	16.5 g						
りんごピューレ(缶)	8.4 g	生わかめ	2.2 g						
砂糖	1.2 g	たまねぎ	22 g						
しょうゆ	1.8 g	はくさい	22 g						
ウスターソース	1.2 g	にんじん	11 g						
水	3.6 g	けずり節	1.65 g						
油	0.6 g	だし昆布	0.55 g						
ワインナーソーセージ	16.5 g	水	110 g						
じゃがいも	33 g	塩	0.66 g						
たまねぎ	27.5 g	しょうゆ	1.1 g						
クリームコーン(缶)	16.5 g	ちまき	1 本						
にんじん	11 g	鶏肉	15 g						
こまつな	11 g	えのきたけ	10 g						
ブイヨン(缶)	4.4 g	きゅうり	20 g						
油	1.1 g	にんじん	10 g						
水	88 g	レモン果汁	0.5 g						
塩	0.66 g	ゆず果汁	1 g						
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.5 g						
甘夏みかん(缶)	50 g	塩	0.2 g						
ヨーグルトドリンク	1 本	砂糖	0.5 g						
		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

5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)	
米飯 鶏肉の塩こうじ焼き つみれ汁 ひじきのつくだ煮 カレーいため 牛乳		たこピラフ さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ ツナのケチャップ煮 牛乳		米飯 焼きそば風切り干し大根 団子汁 さけそぼろ 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ ポトフ 昆布ふりかけ(袋) 牛肉のソテー 牛乳		米飯 中華サラダ マーボ豆腐 コーンのいため物 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	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	48 g	たこ	12 g	豚肉	24 g	鶏肉	1 本	鶏肉	16.5 g
じゃがいも	36 g	たまねぎ	10 g	切り干し大根	3.85 g	塩	0.24 g	もやし	22 g
グリーンアスパラガス	6 g	にんじん	5 g	キャベツ	18 g	こしょう	0.01 g	にんじん	11 g
塩こうじ	3.6 g	しょうゆ	0.5 g	たまねぎ	12 g	水	6 g	きゅうり	11 g
油	1.2 g	塩	1 g	油	2.4 g	上新粉	7.2 g	白ごま	1.1 g
つみれ団子 あじ	22 g	油	2.5 g	ウスターソース	4.8 g	コーンフレーク	13.2 g	ねりごま	1.1 g
だいこん	16.5 g	ガラスープ	3 g	塩	0.06 g	油	5 g	ごま油	1.1 g
はくさい	16.5 g	ウインナーソーセージ	21.6 g	こしょう	0.01 g	ウインナーソーセージ	22 g	酢	1.65 g
たまねぎ	11 g	さつまいも	30 g	鶏肉	16.5 g	じゃがいも	33 g	砂糖	0.33 g
にんじん	11 g	たまねぎ	24 g	白玉団子	27.5 g	キャベツ	27.5 g	しょうゆ	0.33 g
ほうれんそう	8.8 g	グリーンピース	3.6 g	はくさい	16.5 g	たまねぎ	22 g	塩	0.22 g
信州みそ	4.4 g	油	1.2 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	豆腐(冷)	60.5 g
赤みそ	5.5 g	豆乳	24 g	たまねぎ	11 g	こまつな	11 g	豚肉	38.5 g
けずり節	1.65 g	ブイヨン(缶)	2.4 g	さやえんどう	3.3 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	たまねぎ	33 g
だし昆布	0.55 g	上新粉	2.4 g	けずり節	1.65 g	水	110 g	にんじん	11 g
水	110 g	水	6 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	干しいたけ	0.33 g
ひじき	1.1 g	塩	0.36 g	水	110 g	しょうゆ	0.55 g	しょうが	0.33 g
牛肉	6 g	こしょう	0.01 g	塩	0.66 g	こしょう	0.02 g	にんにく	0.22 g
砂糖	1.8 g	米パン粉	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	こんぶふりかけ	1 袋	葉ねぎ	5.5 g
しょうゆ	1.8 g	油	1.2 g	さけ水煮(缶)	18 g	牛肉	15 g	赤みそ	7.7 g
酒	1.2 g	鶏肉	16.5 g	砂糖	0.6 g	たまねぎ	20 g	砂糖	1.1 g
水	3.6 g	たまねぎ	16.5 g	しょうゆ	0.6 g	もやし	10 g	ガラスープ	4.4 g
油	1.2 g	キャベツ	16.5 g	みりん	0.6 g	にんじん	10 g	水	44 g
焼き豚	15 g	だいこん	16.5 g	油	1.2 g	白ごま	1 g	トウバンジャン	0.17 g
キャベツ	20 g	にんじん	11 g	生揚げ	40 g	塩	0.2 g	しょうゆ	1.1 g
たまねぎ	10 g	こまつな	11 g	しょうが	1 g	こしょう	0.01 g	油	1.1 g
にんじん	10 g	油	1.1 g	葉ねぎ	3 g	しょうゆ	0.5 g	でんぶん	2.2 g
油	1 g	ガラスープ	4.4 g	砂糖	1 g	油	1 g	焼き竹輪	10 g
カレー粉	0.2 g	水	110 g	しょうゆ	2 g	牛乳	1 本	ホールコーン	10 g
塩	0.2 g	塩	0.66 g	油	1 g			たまねぎ	20 g
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	牛乳	1 本			にら	5 g
		まぐろ油漬	20 g					油	1 g
		にんじん	10 g					しょうゆ	0.5 g
		しめじ	5 g					塩	0.1 g
		ピーマン(青)	5 g					こしょう	0.01 g
		トマトケチャップ	5 g					牛乳	1 本
		塩	0.2 g						

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

5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19日(金)		
しじゅーしー ちゃんぷるー もずく汁 冷凍みかん 牛乳			米飯 ひじきのサラダ チキンカレー ヨーグルトデザート 牛乳			米飯 チンジャオロース わかめスープ 味付けいりこ きゅうりの甘酢和え 牛乳			米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 納豆 新じゃがいものそぼろ煮 牛乳			コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み だいこんサラダ ヨーグルトドリンク		
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	90 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	85 g	
水	126 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	126 g	
豚肉	35 g		ロースハム	11 g		豚肉	54 g		さば	1 切		ホールコーン	15 g	
グリーンピース	4 g		ひじき	1.1 g		酒	1.2 g		しょうが	1.2 g		ガラスープ	3 g	
きざみ昆布	0.8 g		しょうゆ	1.1 g		しょうゆ	1.2 g		しょうゆ	3 g		塩	1 g	
しょうゆ	1 g		砂糖	0.33 g		たけのこ(水煮)	6 g		砂糖	1.8 g		こしょう	0.01 g	
酒	1 g		ホールコーン	11 g		にんじん	6 g		酒	1.2 g		油	2 g	
塩	1 g		きゅうり	11 g		ピーマン(青)	12 g		みりん	1.2 g		米粉パン	1 個	
油	2 g		れんこん	5.5 g		ごま油	0.6 g		水	6 g		油	4 g	
まぐろ油漬	24 g		にんじん	5.5 g		油	1.2 g		油揚げ	3.3 g		きな粉	2 g	
たまねぎ	12 g		白ごま	1.1 g		しょうゆ	2.4 g		キャベツ	22 g		砂糖	1.5 g	
キャベツ	12 g		油	2.2 g		砂糖	2.4 g		たまねぎ	22 g		塩	0.05 g	
もやし	12 g		酢	2.2 g		牛肉	5.5 g		にんじん	11 g		鶏肉	44 g	
にんじん	6 g		塩	0.22 g		生わかめ	2.2 g		しめじ	8.8 g		塩	0.11 g	
しょうが	0.12 g		砂糖	0.22 g		たまねぎ	22 g		チンゲンサイ	11 g		こしょう	0.01 g	
塩	0.24 g		こしょう	0.01 g		にんじん	11 g		信州みそ	4.4 g		酒	1.1 g	
しょうゆ	0.6 g		鶏肉	44 g		えのきたけ	11 g		赤みそ	5.5 g		じゃがいも	33 g	
油	1.2 g		しょうが	0.33 g		もやし	11 g		けずり節	1.65 g		たまねぎ	33 g	
鶏肉	22 g		しょうゆ	1.1 g		ほうれんそう	11 g		だし昆布	0.55 g		にんじん	11 g	
生揚げ	22 g		たまねぎ	49.5 g		だし昆布	0.55 g		水	110 g		こまつな	11 g	
もずく	5.5 g		じゃがいも	44 g		ガラスープ	4.4 g		納豆(カップ)	1 個		油	1.1 g	
たまねぎ	22 g		にんじん	11 g		水	110 g		豚肉	15 g		ホールのトマト(缶)	11 g	
にんじん	11 g		こまつな	7.7 g		塩	0.66 g		新じゃがいも	30 g		トマトケチャップ	11 g	
チンゲンサイ	11 g		にんにく	0.33 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	20 g		上新粉	4.4 g	
けずり節	1.65 g		塩	0.72 g		しょうゆ	1.1 g		にんじん	10 g		油	3.3 g	
だし昆布	0.55 g		油	1.2 g		油	1.1 g		さやいんげん	5 g		ブイヨン(缶)	4.4 g	
水	110 g		ブイヨン(缶)	6 g		味付けいりこ	1 袋		水	20 g		水	66 g	
塩	0.66 g		トマトケチャップ	8.4 g		焼き竹輪	8 g		油	1 g		砂糖	0.11 g	
しょうゆ	1.1 g		ウスターソース	3.6 g		きゅうり	30 g		でんぷん	0.5 g		塩	0.55 g	
冷凍みかん	1 個		しょうゆ	2.4 g		にんじん	5 g		しょうゆ	2 g		こしょう	0.02 g	
牛乳	1 本		りんごピューレ(缶)	7.2 g		酢	1.5 g		砂糖	1 g		焼き豚	10 g	
			上新粉	4.8 g		砂糖	2 g		みりん	1 g		だいこん	25 g	
			油	3.6 g		しょうゆ	1 g		牛乳	1 本		チンゲンサイ	10 g	
			カレー粉	0.84 g		塩	0.1 g					油	1 g	
			水	72 g		牛乳	1 本					酢	1.5 g	
			ヨーグルトデザート	1 個								しょうゆ	1.5 g	
			牛乳	1 本								塩	0.1 g	
												砂糖	0.5 g	
												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5年

5月29日(月)			5月30日(火)			5月31日(水)						
ピラフ ツナとキャベツの蒸し煮 麦入りミネストローネ スライスチーズ りんご缶 牛乳			米飯 鶏肉のアドボ フォー こんにゃくちりめん ポテトサラダ 牛乳			米飯 ハンバーグ(和風ソース) なめこ汁 焼きのり 煮浸し 牛乳						
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学					
米	90 g		米	100 g		米	100 g					
水	126 g		水	140 g		水	140 g					
鶏肉	15 g		鶏肉	2 本		鶏豚ハンバーグ	1 個					
たまねぎ	10 g		にんにく	0.3 g		油	1 g					
にんじん	5 g		酢	6 g		たまねぎ	9.6 g					
塩	1 g		砂糖	4 g		にんじん	9.6 g					
こしょう	0.01 g		しょうゆ	8 g		ホールコーン	9.6 g					
油	2 g		水	20 g		油	1.2 g					
ガラスープ	3 g		焼き豚	8.8 g		砂糖	0.24 g					
まぐろ油漬	12 g		米粉平麺(太)	5.5 g		しょうゆ	1.2 g					
キャベツ	36 g		たまねぎ	22 g		水	4.8 g					
ホールコーン	12 g		だいこん	16.5 g		でんぶん	0.36 g					
ブイヨン(缶)	2.4 g		にんじん	11 g		なめこ	5.5 g					
水	12 g		たけのこ(水煮)	5.5 g		じゃがいも	33 g					
塩	0.12 g		こまつな	11 g		たまねぎ	16.5 g					
こしょう	0.01 g		油	1.1 g		ささがきごぼう	11 g					
ベーコン	11 g		ガラスープ	4.4 g		にんじん	11 g					
押麦	2.2 g		だし昆布	0.55 g		ほうれんそう	11 g					
じゃがいも	22 g		水	110 g		煮干し	4.4 g					
たまねぎ	22 g		塩	0.66 g		水	110 g					
にんじん	11 g		こしょう	0.02 g		信州みそ	4.4 g					
セロリ	1.1 g		しょうゆ	1.1 g		赤みそ	5.5 g					
にんにく	0.22 g		糸こんにゃく	12 g		焼きのり	1 袋					
パセリ	0.55 g		ピーマン(青)	3.6 g		平天	10 g					
ホールトマト(缶)	11 g		ちりめんじゃこ	3.6 g		キャベツ	20 g					
トマトケチャップ	11 g		白ごま	1.2 g		チンゲンサイ	15 g					
油	1.1 g		砂糖	0.6 g		にんじん	5 g					
ガラスープ	4.4 g		みりん	0.6 g		水	5 g					
水	110 g		しょうゆ	1.2 g		しょうゆ	2 g					
ウスターソース	0.55 g		じゃがいも	35 g		みりん	1 g					
砂糖	0.22 g		たまねぎ	10 g		花かつお	0.2 g					
塩	0.55 g		にんじん	5 g		牛乳	1 本					
こしょう	0.02 g		きゅうり	10 g								
スライスチーズ	1 枚		油	1 g								
りんご(缶)	50 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g								
牛乳	1 本		塩	0.3 g								
			こしょう	0.01 g								
			牛乳	1 本								