

令和5年 6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 米飯 チリコンカン コーンスープ 味付けいりこ 牛乳
				2 〈かみかみ献立〉 米飯 かみかみかきあげ 団子スープ 昆布ふりかけ（袋） 牛乳
5	6	7	8	9
米飯 たこバジルサラダ 骨太カレー 牛乳	米飯 肉じゃが 五目汁 さかなつくだ煮（袋） 牛乳	米飯 ホイコーロー 春雨スープ 角チーズ 牛乳	炊き込みご飯 いわしのかば焼き風 生揚げのみそ汁 牛乳	米飯 焼きコロケ 鶏肉のトマト煮 のりかつおふりかけ（袋） ヨーグルトドリンク
12	13	14	15	16
米飯 野菜のオーブン焼き 豆乳クリームシチュー じゃこのバジルふりかけ 牛乳	米飯 にしんのかんろ煮 豚汁 しば漬 牛乳	米飯 油淋鶏 豆腐スープ きざみたくあん 牛乳	米飯 いりうの花 和風ポトフ わかめふりかけ（袋） 牛乳	米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ピーチゼリー 牛乳
19	20	21	22	23
米飯 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛乳	混ぜ込みチャーハン ゴーヤとツナのいため物 豆乳タンタンフォー 牛乳	米飯 鶏肉のジャポネソース焼き キャベツスープ さかなふりかけ（袋） 牛乳	米飯 ピビンパ トック 角チーズ 牛乳	〈沖縄慰霊の日献立〉 米飯 パイン缶 イナムドゥチ 牛肉のつくだ煮 牛乳
26	27	28	29	30
米飯 なすのマーボ丼 レタススープ 牛乳	米飯 鶏肉の紅茶煮 すまし汁 のりつくだ煮（袋） りんごゼリー 牛乳	コーンライス ひじきスパゲティ コンソメスープ 牛乳	米飯 豚肉のから揚げごまソースがらめ かぼちゃのみそ汁 梅干し 牛乳	米飯 焼きとうもろこし ビーフカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク

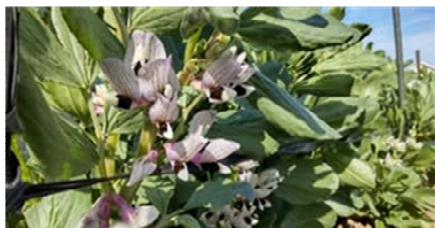
みのお はたけ 箕面の畑だより

3月中じゅん、新稲地区にある
平井さんの畑を訪問しました。

畑には、じゃがいも、はくさい、
新たまねぎ、にんにく、そらまめ、さやえんどう、スナップえんどう、
うすいえんどうなど、いろいろな種類の野菜が育てられていました。

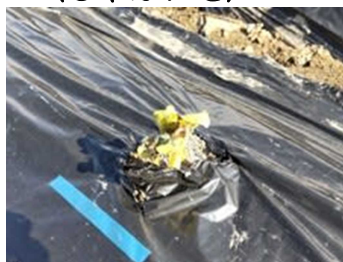
〈そらまめ〉

〈はくさい〉



今年は、なえを植える時期がおそかったので、はくさいの葉がうまく巻かず、
残念ながら収穫できませんでした。でも、近くの養ほう農家で育ててい
るはちが花みつを採れるように、畑でそのまま花をさかせているそうです。

〈じゃがいも〉



穴をあけてあげると、そこからすくすくと育
ちます。じゃがいもは、カレーなど給食で
もよく使う野菜なので、学校給食用にたく
さん作ってくださっています。

とうもろこしを育てるための、畑の準備
も始まっていました。夏が楽しみです！



	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)
低学年	532	20.8	17.8	351	1.8	203	0.31	0.45	22
中学年	641	23.4	19.1	358	2.1	218	0.35	0.47	23
高学年	715	25.3	20.3	365	2.3	232	0.38	0.49	25

～食中毒予防の3原則～

6月～9月は気温やしつ度が高く、細きんが増えやすいため、食
中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下りなど
のしょう状を引き起こします。

料理や食事をする時は、食中毒を防ぐための3つのキーワ
ード「つけない・ふやさない・やっつける」を意識して、食中毒を予
防しましょう！

① つけない



料理をする時や
食事の前は、せ
けんをつけてきれ
いに手を洗いまし
よう。

② ふやさない



できあがった料理
はすぐに食べましょ
う。食べられない時
は、冷蔵庫などに入
れて保管します。

③ やっつける



細きんやウイルスは熱に弱い
のでしっかり加熱しましょ
う。給食室では食材の中心ま
で加熱できたか、温度計を使っ
て確認しています。

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>

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

						6月1日(木)		6月2日(金)	
						米飯 チリコンカン コーンスープ 味付けいりこ 牛乳		米飯 かみかみかきあげ 団子スープ 昆布ふりかけ(袋) 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
						米	80 g	米	80 g
						水	112 g	水	112 g
						だいず	10 g	焼き竹輪	8 g
						牛肉	20 g	ひじき	0.5 g
						たまねぎ	20 g	たまねぎ	20 g
						グリーンピース	3 g	にんじん	8 g
						にんにく	0.2 g	切り干し大根	2 g
						トマトケチャップ	8 g	上新粉	8 g
						ホールトマト(缶)	5 g	でんぷん	4 g
						油	1 g	水	5 g
						塩	0.3 g	塩	0.2 g
						砂糖	0.1 g	油	5 g
						ウスターソース	0.5 g	鶏肉	20 g
						トウバンジャン	0.05 g	白玉団子	25 g
						水	10 g	キャベツ	15 g
						ベーコン	10 g	たまねぎ	10 g
						ホールコーン	10 g	にんじん	5 g
						クリームコーン(缶)	20 g	ごぼう	5 g
						じゃがいも	20 g	ほうれんそう	5 g
						たまねぎ	10 g	ガラスープ	4 g
						にんじん	10 g	だし昆布	0.5 g
						チンゲンサイ	5 g	水	100 g
						油	1 g	塩	0.6 g
						ブイヨン(缶)	4 g	しょうゆ	1 g
						水	100 g	こんぶふりかけ	1 袋
						塩	0.6 g	牛乳	1 本
						こしょう	0.02 g		
						でんぷん	1 g		
						味付けいりこ	1 袋		
						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

6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)		
米飯 野菜のオープン焼き 豆乳クリームシチュー じゃこのバジルふりかけ 牛乳			米飯 にしんのかんろ煮 豚汁 しば漬 牛乳			米飯 油淋鶏 豆腐スープ きざみたくあん 牛乳			米飯 いりうの花 和風ポトフ わかめふりかけ(袋) 牛乳			米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ピーチゼリー 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	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
ウインナーソーセージ	10 g		にしん	1 切		鶏肉	40 g		鶏肉	20 g		さば水煮(缶)	25 g	
たまねぎ	15 g		しょうが	1 g		塩	0.2 g		凍り豆腐(粉)	3 g		たまねぎ	30 g	
ホールコーン	10 g		砂糖	4.5 g		しょうが	0.2 g		にんじん	8 g		にんじん	10 g	
にんじん	5 g		しょうゆ	3 g		酒	1 g		れんこん	8 g		ピーマン(青)	3 g	
さやいんげん	5 g		酒	1.5 g		でんぷん	8 g		葉ねぎ	3 g		ホールトマト(缶)	10 g	
塩	0.3 g		みりん	1.5 g		じゃがいも	20 g		だし汁	10 g		セロリ	1 g	
こしょう	0.01 g		水	5 g		油	6 g		油	1 g		にんにく	0.3 g	
油	1 g		豚肉	20 g		葉ねぎ	5 g		しょうゆ	2 g		オリーブ油	2 g	
鶏肉	35 g		はくさい	20 g		白ごま	2 g		砂糖	1 g		トマトケチャップ	2 g	
じゃがいも	35 g		だいこん	20 g		ごま油	1 g		ウインナーソーセージ	15 g		塩	0.3 g	
たまねぎ	45 g		たまねぎ	15 g		しょうゆ	3 g		じゃがいも	30 g		砂糖	0.2 g	
にんじん	10 g		にんじん	8 g		酢	2 g		たまねぎ	30 g		クミンシード	0.2 g	
しめじ	5 g		チンゲンサイ	10 g		砂糖	2 g		だいこん	30 g		コリアンダー	0.1 g	
パセリ	0.5 g		赤みそ	5 g		水	6 g		にんじん	10 g		ターメリック	0.1 g	
油	1 g		信州みそ	4 g		焼き豚	10 g		さやいんげん	5 g		チリパウダー	0.04 g	
豆乳	30 g		煮干し	3 g		豆腐(冷)	15 g		だし昆布	1 g		鶏肉	20 g	
上新粉	2 g		水	100 g		たまねぎ	20 g		ブイヨン(缶)	4 g		じゃがいも	25 g	
油	1 g		油	1 g		はくさい	20 g		油	1 g		たまねぎ	20 g	
ブイヨン(缶)	6 g		しば漬	8 g		にんじん	10 g		水	80 g		にんじん	10 g	
水	70 g		牛乳	1 本		こまつな	10 g		塩	0.6 g		パセリ	0.3 g	
塩	0.7 g					だし昆布	0.5 g		こしょう	0.02 g		だし昆布	0.5 g	
こしょう	0.02 g					ガラスープ	4 g		しょうゆ	1 g		ガラスープ	4 g	
ちりめんじゃこ	6 g					水	100 g		わかめふりかけ	1 袋		水	100 g	
バジル	0.05 g					しょうゆ	1 g		牛乳	1 本		塩	0.6 g	
オリーブ油	1 g					塩	0.6 g					こしょう	0.02 g	
塩	0.1 g					こしょう	0.02 g					ピーチゼリー	1 個	
白ごま	1 g					きざみたくあん	8 g					牛乳	1 本	
牛乳	1 本					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

6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)	
米飯 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		混ぜ込みチャーハン ゴーヤとツナのいため物 豆乳タンタンフォー 牛乳		米飯 鶏肉のジャポネソース焼き キャベツスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ビビンパ トック 角チーズ 牛乳		米飯 パイン缶 イナムドウチ 牛肉のつくだ煮 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	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
あじ	1 枚	油	2 g	鶏肉	50 g	牛肉	25 g	パイナップル(缶)	50 g
でんぶん	7 g	焼き豚	8 g	塩	0.15 g	葉ねぎ	3 g	豚肉	20 g
油	4 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g	ぜんまい(水煮)	3 g	生揚げ	10 g
たまねぎ	12 g	つぼ漬	4 g	にんじん	10 g	にんにく	0.3 g	だいこん	25 g
にんじん	5 g	葉ねぎ	3 g	たまねぎ	8 g	油	1 g	にんじん	15 g
葉ねぎ	3 g	油	0.2 g	りんごピューレ(缶)	3 g	しょうゆ	2 g	ごぼう	10 g
水	5 g	塩	0.2 g	砂糖	0.3 g	砂糖	1 g	こまつな	10 g
酢	2 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g	切り干し大根	4 g	白みそ	5 g
砂糖	2 g	しょうゆ	0.5 g	水	2 g	にんじん	10 g	信州みそ	5 g
しょうゆ	2 g	まぐろ油漬	10 g	油	1 g	ほうれんそう	10 g	塩	0.1 g
鶏肉	15 g	にがうり	5 g	豚肉	20 g	しょうゆ	1 g	フイオン(缶)	4 g
じゃがいも	25 g	キャベツ	15 g	キャベツ	20 g	コチュジャン	1 g	けずり節	1.5 g
はくさい	20 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	10 g	水	100 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	トック	20 g	牛肉	20 g
こまつな	10 g	油	1 g	こまつな	5 g	生わかめ	2 g	しょうが	0.3 g
赤みそ	5 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g
信州みそ	4 g	塩	0.2 g	だし昆布	0.5 g	にんじん	10 g	砂糖	1 g
煮干し	3 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	4 g	えのきたけ	10 g	油	1 g
水	100 g	鶏肉	25 g	水	100 g	チンゲンサイ	5 g	しょうゆ	2 g
ゆかりふりかけ	1 袋	米粉平麺(太)	5 g	しょうゆ	1 g	だし昆布	0.5 g	みりん	1 g
牛乳	1 本	にんにく	0.2 g	塩	0.6 g	ガラスープ	4 g	水	3 g
		しょうが	0.3 g	こしょう	0.02 g	水	100 g	牛乳	1 本
		はくさい	25 g	さかなふりかけ	1 袋	しょうゆ	1 g		
		たまねぎ	10 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g		
		にんじん	10 g			こしょう	0.02 g		
		こまつな	10 g			角チーズ	1 個		
		油	1 g			牛乳	1 本		
		ねりごま	3 g						
		豆乳	20 g						
		ガラスープ	3 g						
		だし昆布	0.5 g						
		水	80 g						
		塩	0.6 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

6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
米飯 なすのマーボ丼 レタススープ 牛乳			米飯 鶏肉の紅茶煮 すまし汁 のりつくだ煮(袋) りんごゼリー 牛乳			コーンライス ひじきスパゲティ コンソメスープ 牛乳			米飯 豚肉のから揚げごまソースがらめ かぼちゃのみそ汁 梅干し 牛乳			米飯 焼きとうもろこし ビーフカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク		
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	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g		水	112 g	
豚肉	25 g		鶏肉	60 g		ホールコーン	8 g		豚肉	60 g		カットコーン	1 個	
なす	15 g		紅茶	0.5 g		ガラスープ	2.4 g		塩	0.3 g		塩	0.5 g	
油	2 g		水	20 g		塩	0.8 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	2 g	
生揚げ	20 g		酢	1.5 g		こしょう	0.01 g		酒	2 g		みりん	2 g	
たまねぎ	20 g		砂糖	1 g		油	1.6 g		でんぷん	10 g		油	1 g	
ピーマン(赤)	5 g		しょうゆ	3 g		ベーコン	12 g		油	6 g		牛肉	40 g	
しょうが	0.2 g		みりん	1 g		ひじき	1 g		白ごま	1 g		じゃがいも	40 g	
油	1 g		豚肉	15 g		砂糖	0.5 g		塩	0.2 g		たまねぎ	45 g	
ガラスープ	1 g		だいこん	20 g		しょうゆ	1 g		砂糖	1 g		にんじん	15 g	
水	10 g		たまねぎ	20 g		油	1 g		しょうゆ	2 g		さやいんげん	5 g	
信州みそ	2 g		えのきたけ	10 g		にんじん	10 g		みりん	2 g		にんにく	0.3 g	
赤みそ	2 g		にんじん	10 g		たまねぎ	10 g		水	5 g		しょうが	0.3 g	
砂糖	1 g		ほうれんそう	10 g		米粉スパゲティ	6 g		油揚げ	3 g		油	1 g	
しょうゆ	1 g		だし昆布	0.5 g		糸こんにゃく	8 g		豆腐(冷)	10 g		ブイヨン(缶)	5 g	
酒	1 g		けずり節	1.5 g		にんにく	0.2 g		かぼちゃ	25 g		トマトケチャップ	7 g	
トウバンジャン	0.1 g		水	100 g		白ごま	1 g		たまねぎ	20 g		りんごピューレ(缶)	6 g	
でんぷん	0.5 g		塩	0.6 g		油	1 g		にんじん	10 g		ウスターソース	3 g	
ごま油	1 g		しょうゆ	1 g		水	5 g		こまつな	8 g		しょうゆ	3 g	
鶏肉	20 g		のりつくだ煮	1 袋		しょうゆ	1 g		煮干し	4 g		塩	0.6 g	
レタス	10 g		りんごゼリー	1 個		塩	0.3 g		水	100 g		上新粉	4 g	
たまねぎ	20 g		牛乳	1 本		こしょう	0.01 g		赤みそ	5 g		油	3 g	
だいこん	15 g					鶏肉	20 g		信州みそ	4 g		カレー粉	0.7 g	
にんじん	10 g					たまねぎ	20 g		梅干し	1 個		水	60 g	
生しいたけ	5 g					はくさい	15 g		牛乳	1 本		福神漬	8 g	
だし昆布	0.5 g					にんじん	10 g					ヨーグルトドリンク	1 本	
ガラスープ	4 g					とうがん	10 g							
水	100 g					こまつな	10 g							
塩	0.6 g					ブイヨン(缶)	4 g							
こしょう	0.02 g					水	100 g							
油	1 g					塩	0.6 g							
牛乳	1 本					こしょう	0.02 g							
						油	1 g							
						牛乳	1 本							