

令和5年 7月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9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
3 米飯 たこの磯辺揚げ 生揚げのみそ汁 うめじそふりかけ (袋) とうがんのそぼろ煮 牛乳	4 米飯 ごま風味肉じゃが すまし汁 塩昆布 ゴーヤチャンプルー 牛乳	5 キャロットライス 焼きウインナー かぼちゃの豆乳ポタージュ ラタトゥイユ ヨーグルトドリンク	6 米飯 なすのみそいため 中華スープ さば缶ふりかけ 茎わかめのサラダ 牛乳	7 〈七夕献立〉 米飯 さけの夕日焼き にゅうめん汁 切り干しベーコン セレクトゼリー 牛乳
10 にらチャーハン 焼きビーフン わかめスープ ピリ辛ポテト焼き 牛乳	11 米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー 白桃缶 ヨーグルトドリンク	12 米飯 白身魚の甘酢あんかけ 肉団子汁 納豆 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 牛乳	13 コーンライス ムサカ モロヘイヤのスープ スライスチーズ 冷凍みかん 牛乳	14 〈平和学習の献立〉 麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 牛乳
17 	18 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 わかめふりかけ (袋) 甘酢いため 牛乳	19 米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 福神漬 ツナサラダ 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。	

7月7日はセレクト給食です

1学期のセレクト給食は、フルーツゼリーです。

あらかじめ、「ぶどうゼリー」か「みかんゼリー」のどちらかを選んでもらっていますね。

あなたはどちらを選びましたか？

(献立表には、「ぶどうゼリー」を選んだ場合の栄養価をのせています。)

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>

	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	781	28.4	22.5	419	2.7	276	0.45	0.53	36

箕面の畑だより

5月中旬、栗生間谷西地区にある森さんの畑を訪問しました。

畑では、トマト、かぼちゃ、さつまいも、さといも、じゃがいも、にんにくなど、いろいろな種類の野菜が育てられていました。

〈トマト〉

「桃太郎」という品種の苗が350本植えられていました。大きな実を収穫するために、アゴ（わき芽）を取り除くことが大切ですが、よく見ないと間違えて主枝（中心となる茎）を取り除いてしまうかもしれないため、1本1本確認しながらの作業は根気が必要だと教えていただきました。

また、トマトは「肥料食い」とも言われ、花が咲くと肥料をまき、そこから3節上にのびてまた花が咲いた時にもう一度肥料をまく必要があるそうです。

〈にんにく〉

別の畑では、収穫の時期をむかえたにんにくの香りが漂っていました。給食では、土の中に埋まっている白い部分（「鱗茎（りんけい）」と呼ばれる茎がふくらんだ部分）を食べていますが、上にのびている緑色の部分（「にんにくの芽」と呼ばれますが、これも茎の一部）も食べることができるそうです。森さんのにんにくは、6月中旬頃から給食に入れていただいていますよ。

気候の影響で野菜が予想通りに育たないこともあるそうですが、「子どもたちにおいしく野菜を食べてほしい」という思いで野菜を育てておられるそうです。

この茎が
アゴ（わき芽）



白い粒が
肥料



にんにく
の芽



調理方法

7月の献立より

たこの磯辺揚げ（3日の献立）

- ① ゆでだこをぶつ切りにする。
- ② たこに青のり、上新粉の順にからめ、180℃の油で揚げる。

ゆでだこには塩分が含まれていることが多いので、味付けなしでもおいしく食べられます。給食ではから揚げにしていますが、青のりと上新粉に水を加えて天ぷら衣にしてもおいしいです！

半夏生（はんげしょう）

1年のうち最も昼の時間が長い日である「夏至」から数えて11日目の7月2日ごろを、「半夏生」といいます。農家のかたにとって田植えを終わらせる目安として大切な日である「半夏生」に、「田んぼに植えた稲が、たこの足のようにしっかり大地に根付きますように」と願いをこめて、たこを食べる風習があります。

おにぎりランチ大募集！

箕面産野菜を使ったおにぎりランチメニューの写真を募集します。詳しくは、箕面市ホームページまたはチラシをご覧ください。

〔募集期間〕 7月20日（木）～ 9月30日（土）

〔対象〕 市内在住・在学・在勤の方（年齢は問いません）

〔募集内容〕 ①おにぎりが主食であること

②箕面産の野菜を使うこと



箕面市ホームページ
はこちら！

〈URL〉
<https://www.city.minoh.lg.jp/syokuiku/onigiri-lunch.html>

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

7月3日(月)			7月4日(火)			7月5日(水)			7月6日(木)			7月7日(金)		
米飯 たこの磯辺揚げ 生揚げのみそ汁 うめじそふりかけ(袋) とうがんのそぼろ煮 牛乳			米飯 ごま風味肉じゃが すまし汁 塩昆布 ゴーヤチャンプルー 牛乳			キャロットライス 焼きウインナー かぼちゃの豆乳ポタージュ ラタトゥイユ ヨーグルトドリンク			米飯 なすのみそいため 中華スープ さば缶ふりかけ 茎わかめのサラダ 牛乳			米飯 さけの夕日焼き にゅうめん汁 切り干しベーコン セレクトゼリー 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		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
たこ	54 g		豚肉	42 g		にんじん	10 g		なす	30 g		さけ	1 切	
上新粉	10.8 g		じゃがいも	36 g		ガラスープ	3 g		油	2.4 g		油	1.2 g	
青のり	0.12 g		たまねぎ	18 g		塩	1 g		豚肉	48 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	8.4 g	
油	5.4 g		ごぼう	6 g		こしょう	0.01 g		にんにく	0.24 g		にんじん	6 g	
生揚げ	22 g		つきこんにゃく	9.6 g		油	2 g		ピーマン(青)	3.6 g		こしょう	0.01 g	
生わかめ	2.2 g		さやいんげん	6 g		ウインナーソーセージ	3 本		信州みそ	2.4 g		鶏肉	11 g	
キャベツ	22 g		白ごま	1.2 g		油	1 g		赤みそ	1.2 g		米粉麺	5.5 g	
たまねぎ	27.5 g		ねりごま	0.6 g		鶏肉	27.5 g		油	1.2 g		にんじん	11 g	
にんじん	11 g		油	1.2 g		かぼちゃ	33 g		砂糖	1.2 g		たまねぎ	27.5 g	
えのきたけ	5.5 g		砂糖	2.4 g		たまねぎ	33 g		しょうゆ	1.2 g		とうがん	22 g	
葉ねぎ	5.5 g		しょうゆ	3.6 g		じゃがいも	22 g		鶏肉	16.5 g		オクラ	5.5 g	
信州みそ	4.4 g		みりん	1.2 g		にんじん	11 g		レタス	22 g		だし昆布	0.55 g	
赤みそ	5.5 g		水	12 g		さやいんげん	5.5 g		たまねぎ	22 g		けずり節	1.65 g	
煮干し	3.3 g		鶏肉	16.5 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		にんじん	11 g		水	110 g	
水	110 g		だいこん	16.5 g		豆乳	22 g		たけのこ(水煮)	11 g		塩	0.66 g	
うめじそふりかけ	1 袋		はくさい	22 g		水	66 g		にら	5.5 g		しょうゆ	1.1 g	
牛肉	15 g		にんじん	11 g		塩	0.77 g		だし昆布	0.55 g		ベーコン	10 g	
とうがん	30 g		たけのこ(水煮)	11 g		こしょう	0.02 g		ガラスープ	4.4 g		切り干し大根	4 g	
たまねぎ	5 g		こまつな	11 g		でんぷん	1.1 g		水	110 g		葉ねぎ	5 g	
にんじん	5 g		だし昆布	0.55 g		たまねぎ	24 g		しょうゆ	1.1 g		油	1 g	
しょうが	0.3 g		けずり節	1.65 g		なす	15 g		塩	0.66 g		酒	1.25 g	
油	1 g		水	110 g		ズッキーニ	15 g		こしょう	0.02 g		しょうゆ	1.25 g	
しょうゆ	2 g		塩	0.66 g		トマト	15 g		さば水煮(缶)	12 g		塩	0.13 g	
砂糖	1 g		しょうゆ	1.1 g		ホールトマト(缶)	9 g		ひじき	0.33 g		こしょう	0.01 g	
みりん	1 g		塩昆布	2.2 g		にんにく	0.15 g		しょうが	0.6 g		ぶどうゼリー	} どちらか	
でんぷん	0.3 g		さけ(フレーク)	15 g		ブイヨン(缶)	1.8 g		油	1.2 g		みかんゼリー		
水	20 g		にがうり	8 g		塩	0.15 g		白ごま	1.2 g		牛乳	1 本	
牛乳	1 本		たまねぎ	10 g		こしょう	0.01 g		砂糖	1.2 g				
			にんじん	5 g		砂糖	0.3 g		みりん	0.6 g				
			キャベツ	15 g		オリーブ油	3 g		しょうゆ	1.8 g				
			油	1 g		ヨーグルトドリンク	1 本		焼き竹輪	10 g				
			塩	0.2 g					茎わかめ	5 g				
			こしょう	0.01 g					にんじん	10 g				
			しょうゆ	1 g					きゅうり	20 g				
			牛乳	1 本					油	1 g				
									酢	2 g				
									砂糖	1 g				
									しょうゆ	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

7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)	
にらチャーハン 焼きビーフン わかめスープ ピリ辛ポテト焼き 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー 白桃缶 ヨーグルトドリンク		米飯 白身魚の甘酢あんかけ 肉団子汁 納豆 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 牛乳		コーンライス ムサカ モロヘイヤのスープ スライスチーズ 冷凍みかん 牛乳		麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 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	米	90 g	米	90 g
水	168 g	水	140 g	水	140 g	水	126 g	大麦(米粒麦)	10 g
油	2 g	ロースハム	8.8 g	ホキ	1 切	ホールコーン	20 g	水	126 g
豚肉	25 g	キャベツ	27.5 g	塩	0.12 g	ガラスープ	3 g	かぼちゃ	36 g
にら	5 g	にんじん	11 g	でんぶん	9.6 g	塩	1 g	生揚げ	24 g
えのきたけ	5 g	きゅうり	5.5 g	油	5 g	こしょう	0.01 g	にんじん	12 g
にんにく	0.2 g	油	2.2 g	えのきたけ	6 g	油	2 g	さやいんげん	3.6 g
しょうが	0.2 g	酢	1.1 g	にんじん	6 g	なす	36 g	しょうゆ	2.4 g
油	0.5 g	塩	0.22 g	たまねぎ	12 g	油	2.4 g	砂糖	1.2 g
塩	0.15 g	砂糖	0.33 g	オクラ	3.6 g	牛肉	24 g	みりん	1.2 g
こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	酢	1.2 g	たまねぎ	24 g	水	24 g
しょうゆ	0.5 g	鶏肉	44 g	砂糖	1.2 g	にんにく	0.12 g	鶏肉	27.5 g
鶏肉	18 g	しょうが	0.33 g	しょうゆ	1.2 g	トマトピューレ	6 g	じゃがいも	8.8 g
米粉麺	6 g	しょうゆ	1.1 g	みりん	0.6 g	トマトケチャップ	6 g	上新粉	8.8 g
糸こんにゃく	12 g	じゃがいも	33 g	だし汁	4.8 g	塩	0.36 g	水	4.4 g
たまねぎ	12 g	たまねぎ	44 g	でんぶん	0.12 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	22 g
にんじん	12 g	にんじん	11 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	油	0.6 g	だいこん	11 g
ピーマン(青)	6 g	なす	8.8 g	にんじん	11 g	上新粉	2.16 g	にんじん	5.5 g
ガラスープ	2.4 g	ズッキーニ	8.8 g	たまねぎ	11 g	豆乳	24 g	チンゲンサイ	11 g
しょうゆ	1.2 g	トマト	11 g	だいこん	11 g	ブイオン(缶)	2.4 g	煮干し	4.4 g
塩	0.36 g	にんにく	0.33 g	キャベツ	16.5 g	塩	0.24 g	水	110 g
こしょう	0.01 g	油	1.2 g	こまつな	11 g	ベーコン	5.5 g	しょうゆ	1.1 g
油	2.4 g	ガラスープ	7.2 g	けずり節	1.65 g	白いんげん	4.4 g	塩	0.66 g
豆腐(冷)	22 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	だし昆布	1.1 g	じゃがいも	16.5 g	梅干し	1 個
生わかめ	2.2 g	トマトケチャップ	8.4 g	水	110 g	たまねぎ	22 g	味付けいりこ	1 袋
たまねぎ	22 g	ウスターソース	3.6 g	塩	0.66 g	キャベツ	16.5 g	牛乳	1 本
にんじん	11 g	しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	1.1 g	にんじん	11 g		
たけのこ(水煮)	5.5 g	塩	0.72 g	納豆(カップ)	1 個	モロヘイヤ	3.3 g		
キャベツ	16.5 g	上新粉	4.8 g	牛肉	20 g	オリーブ油	1.1 g		
こまつな	11 g	油	3.6 g	糸こんにゃく	20 g	ブイオン(缶)	4.4 g		
白ごま	1.1 g	カレー粉	0.84 g	にんじん	5 g	水	132 g		
ごま油	1.1 g	水	72 g	さやいんげん	5 g	塩	0.66 g		
だし昆布	0.55 g	白桃(缶)	50 g	しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g		
ガラスープ	5.5 g	ヨーグルトドリンク	1 本	砂糖	1 g	スライスチーズ	1 枚		
水	110 g			みりん	1 g	冷凍みかん	1 個		
塩	0.66 g			油	1 g	牛乳	1 本		
こしょう	0.02 g			トウバンジャン	0.1 g				
しょうゆ	1.1 g			牛乳	1 本				
じゃがいも	45 g								
ちりめんじゃこ	3 g								
でんぶん	1 g								
油	1 g								
塩	0.15 g								
コチュジャン	0.5 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

7月17日(月)			7月18日(火)			7月19日(水)					
			米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 わかめふりかけ(袋) 甘酢いため 牛乳			米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 福神漬 ツナサラダ 牛乳					
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				
			水	140 g		水	140 g				
			にがうり	9.6 g		えだまめ	27.5 g				
			焼き竹輪	9.6 g		塩	0.33 g				
			にんじん	6 g		豚肉	38.5 g				
			たまねぎ	24 g		たまねぎ	44 g				
			モロヘイヤ	3.6 g		にんじん	11 g				
			上新粉	14.4 g		じゃがいも	44 g				
			水	8.4 g		しめじ	5.5 g				
			塩	0.36 g		こまつな	16.5 g				
			油	6 g		セロリ	1.1 g				
			豚肉	22 g		油	1.2 g				
			かぼちゃ	22 g		トマトピューレ	9.6 g				
			たまねぎ	11 g		トマトケチャップ	9.6 g				
			にんじん	11 g		ウスターソース	1.2 g				
			つきこんにゃく	11 g		米粉ハヤシルウ	3.6 g				
			ほうれんそう	11 g		上新粉	1.2 g				
			赤みそ	5.5 g		ブイヨン(缶)	4.8 g				
			信州みそ	4.4 g		水	72 g				
			煮干し	3.3 g		塩	0.6 g				
			水	110 g		こしょう	0.02 g				
			わかめふりかけ	1 袋		福神漬	9.6 g				
			鶏肉	20 g		まぐろ油漬	10 g				
			切り干し大根	2.5 g		キャベツ	20 g				
			ピーマン(赤)	8 g		ホールコーン	10 g				
			ピーマン(青)	8 g		にんじん	5 g				
			白ごま	1 g		きゅうり	5 g				
			油	1 g		塩昆布	1 g				
			酢	2 g		酢	2 g				
			砂糖	1 g		油	1 g				
			しょうゆ	1 g		こしょう	0.01 g				
			牛乳	1 本		牛乳	1 本				