

令和5年 8・9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
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。	29 米飯 ひじきのサラダ きのこたっぷりハヤシライス ゆずゼリー 牛乳	30 米飯 鶏肉のから揚げ みそラーメン さかなふりかけ（袋） 切り干し大根のサラダ 牛乳	31 米飯 豚肉のソースいため コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 黄桃缶 牛乳	1 キャロットライス ツナサラダ 豆乳クリームシチュー 焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク
4 米飯 鶏すき煮 みそ汁 焼肉サラダ 牛乳	5 米飯 白身魚のマリネ トマトスープ 昆布ふりかけ（袋） 冷凍みかん 牛乳	6 米飯 ピビンパ わかめスープ 味付けいりこ チヂミ 牛乳	7 米飯 鶏肉とひじきの煮物 和風ポトフ のりつくだ煮（袋） さばの塩焼き 牛乳	8 米飯 鶏肉の照り焼き 五目汁 塩昆布 肉じゃが 牛乳
11 米飯 ヤンニョムチキン トック じゃことピーマンのつくだ煮 ヨーグルト 牛乳	12 米飯 パイン缶 夏野菜のキーマカレー 角チーズ キャベツの塩昆布レモン 牛乳	13 米飯 いか入り八宝菜 春雨スープ ゴーヤのみそいため 牛乳	14 米飯 ガパオ キャベツのスープ じゃがいものカレー焼き 牛乳	15 コーンと塩昆布の炊き込みご飯 さんまの塩焼きと酢の物 根菜のみそ汁 かぼちゃのマヨ風味あえ 牛乳
18 	19 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつま汁 梅干し 白身魚のレモンしょうゆ焼き 牛乳	20 米飯 さつまいものグラタン 肉団子のスープ ひじきつくだ煮（袋） だいこんサラダ 牛乳	21 米飯 納豆のかき揚げ 沢煮椀 しば漬 はくさいのごまいため 牛乳	22 ガーリックライス さけのバジル焼き レタススープ 角チーズ ぶどうゼリー 牛乳
25 米飯 さばの竜田揚げとあえ物 とうがん汁 わかめふりかけ（袋） 牛乳	26 米飯 チンジャオロース ビーフンスープ ハッシュドポテト 牛乳	27 炊き込みご飯 にしんの塩焼き かぼちゃのみそ汁 焼きそば風切り干し大根 牛乳	28 米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル ヨーグルトドリンク	29 〈お月見献立〉 米飯 みたらし団子 さといものうま煮 じゃこのつくだ煮 焼きなすのポン酢風味 牛乳

箕面の畑だより

7月上旬、平井さんの畑を訪問しました。

平井さんは、以前は趣味のひとつとして家庭菜園で野菜を育てておられましたが、「もっと大きな畑でたくさんの野菜を育てたい」という思いから、今の畑で農業を始められました。畑の土に合う野菜を見つけるために、いろいろな種類の作物を育てているそうです。



ミニトマト

鈴なりになっています



モロヘイヤ

大きな葉が育っています



つるむらさき

青々と元気な葉です

<ピーマン>

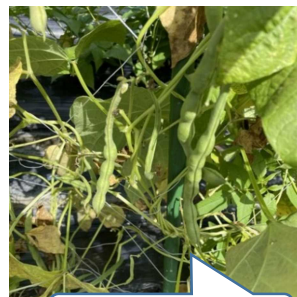
夏の暑い日差しを浴び、つやつやとした緑色のピーマンが育っていました。ピーマンは次から次へと実ができるので、4月始めに植えたピーマンは、6月上旬から7月末まで毎日のように収穫できるそうです。



ピーマン

<さやいんげん>

さやいんげんは、実がなったと思うと2~3日ですぐに大きくなってしまいますので、収穫のタイミングがとても難しいそうです。大きくなるとかたくなってしまいますので、ひとつずつちょうど良いタイミングで収穫するのは、とても大変な作業です。



さやいんげん

ピーマンもさやいんげんも、7月の給食に入れていただきました！

	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	807	29.9	24.2	374	2.7	279	0.43	0.54	34



調理方法

9月の献立より

豆乳クリームシチュー（1日の献立）

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。じゃがいもは角切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② チンゲンサイは1~2cmに切る。
- ③ 【ルウを作る】フライパンに油と上新粉を入れ、よく混ぜる。火にかけ、こげないように注意しながら炒め、とろみがついたら火を止める。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、ブイヨンと水を入れて煮る。塩、こしょうで味つけをする。
- ⑤ ③のルウと豆乳を加え、最後にチンゲンサイを加える。

納豆のかき揚げ（21日の献立）

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは湯通しする。
- ③ 納豆、たまねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、上新粉、水、塩を混ぜ合わせる。
- ④ ひとり分ずつにまとめ、180℃の油で揚げる。

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>

「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

			8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)	
			米飯 ひじきのサラダ きのこたっぷりハヤシライス ゆずゼリー 牛乳		米飯 鶏肉のから揚げ みそラーメン さかなふりかけ(袋) 切り干し大根のサラダ 牛乳		米飯 豚肉のソースいため コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 黄桃缶 牛乳		キャロットライス ツナサラダ 豆乳クリームシチュー 焼きとうもろこし 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
			米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
			水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
			ひじき	0.55 g	鶏肉	72 g	豚肉	48 g	にんじん	10 g
			しょうゆ	0.55 g	塩	0.36 g	キャベツ	12 g	ガラスープ	3 g
			砂糖	0.33 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	12 g	塩	1 g
			焼き豚	11 g	酒	2.4 g	にんじん	12 g	こしょう	0.01 g
			キャベツ	16.5 g	でんぷん	12 g	しめじ	6 g	油	2 g
			にんじん	5.5 g	油	7.2 g	ピーマン(青)	6 g	まぐろ油漬	11 g
			きゅうり	11 g	焼き豚	8.8 g	油	1.2 g	キャベツ	22 g
			白ごま	1.65 g	米粉麺	4.4 g	ウスターソース	3.6 g	にんじん	11 g
			塩	0.11 g	たまねぎ	27.5 g	しょうゆ	0.6 g	きゅうり	11 g
			油	1.65 g	はくさい	22 g	塩	0.12 g	油	2.2 g
			酢	1.65 g	にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	酢	1.1 g
			砂糖	0.22 g	たけのこ(水煮)	5.5 g	鶏肉	22 g	塩	0.22 g
			牛肉	33 g	ホールコーン	5.5 g	じゃがいも	22 g	砂糖	0.33 g
			たまねぎ	49.5 g	にら	3.3 g	たまねぎ	16.5 g	こしょう	0.01 g
			にんじん	16.5 g	にんにく	0.22 g	だいこん	11 g	鶏肉	38.5 g
			じゃがいも	33 g	油	1.1 g	にんじん	11 g	じゃがいも	33 g
			しめじ	8.8 g	信州みそ	8.8 g	こまつな	5.5 g	たまねぎ	44 g
			エリンギ	8.8 g	だし昆布	0.55 g	油	1.1 g	にんじん	11 g
			トマト	11 g	ガラスープ	4.4 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	チンゲンサイ	5.5 g
			こまつな	11 g	水	110 g	水	110 g	油	1.1 g
			セロリ	1.1 g	さかなふりかけ	1 袋	塩	0.66 g	豆乳	33 g
			油	1.2 g	焼き竹輪	10 g	こしょう	0.02 g	上新粉	4.4 g
			トマトケチャップ	9.6 g	切り干し大根	2.5 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	油	3.3 g
			ウスターソース	1.2 g	きゅうり	20 g	バジル	0.06 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
			米粉ハヤシルウ	3.6 g	塩	0.2 g	オリーブ油	1.2 g	水	77 g
			上新粉	1.2 g	しょうゆ	0.5 g	塩	0.12 g	塩	0.77 g
			ブイヨン(缶)	4.8 g	酢	1 g	白ごま	1.2 g	こしょう	0.02 g
			水	72 g	油	2 g	黄桃(缶)	50 g	カットコーン	1 個
			塩	0.6 g	砂糖	0.3 g	牛乳	1 本	塩	0.5 g
			こしょう	0.02 g	牛乳	1 本			しょうゆ	2 g
			ゆずゼリー	1 個					みりん	2 g
			牛乳	1 本					油	1 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

9月4日(月)			9月5日(火)			9月6日(水)			9月7日(木)			9月8日(金)		
米飯 鶏すき煮 みそ汁 焼肉サラダ 牛乳			米飯 白身魚のマリネ トマトスープ 昆布ふりかけ(袋) 冷凍みかん 牛乳			米飯 ビビンバ わかめスープ 味付けいりこ チヂミ 牛乳			米飯 鶏肉とひじきの煮物 和風ポトフ のりつくだ煮(袋) さばの塩焼き 牛乳			米飯 鶏肉の照り焼き 五目汁 塩昆布 肉じゃが 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	
鶏肉	54 g		ホキ	54 g		牛肉	42 g		鶏肉	36 g		鶏肉	78 g	
はくさい	24 g		酒	1.2 g		葉ねぎ	3.6 g		ひじき	1.1 g		たまねぎ	18 g	
たまねぎ	24 g		塩	0.24 g		にんにく	0.36 g		生揚げ	12 g		砂糖	1.2 g	
糸こんにゃく	12 g		こしょう	0.01 g		油	1.2 g		にんじん	6 g		しょうゆ	2.4 g	
にんじん	6 g		でんぶん	9.6 g		しょうゆ	2.4 g		しょうゆ	2.4 g		油	1.2 g	
油	1.2 g		油	5.4 g		砂糖	1.2 g		みりん	1.2 g		油揚げ	5.5 g	
水	6 g		たまねぎ	18 g		切り干し大根	4.4 g		酒	1.2 g		はくさい	27.5 g	
しょうゆ	3.6 g		にんじん	12 g		にんじん	12 g		砂糖	0.6 g		だいこん	16.5 g	
砂糖	2.4 g		レモン果汁	1.2 g		ほうれんそう	12 g		油	1.2 g		たまねぎ	11 g	
酒	1.2 g		酢	0.6 g		しょうゆ	1.2 g		水	6 g		にんじん	11 g	
さつまいも	33 g		砂糖	1.2 g		コチュジャン	1.2 g		ウインナーソーセージ	16.5 g		ごぼう	5.5 g	
たまねぎ	16.5 g		塩	0.24 g		鶏肉	16.5 g		だいこん	27.5 g		こまつな	11 g	
だいこん	11 g		油	0.6 g		生わかめ	2.2 g		じゃがいも	27.5 g		けずり節	1.65 g	
にんじん	11 g		ベーコン	8.8 g		たまねぎ	22 g		たまねぎ	22 g		だし昆布	0.55 g	
こまつな	11 g		たまねぎ	22 g		はくさい	22 g		キャベツ	22 g		水	110 g	
赤みそ	5.5 g		キャベツ	22 g		にんじん	11 g		にんじん	16.5 g		塩	0.66 g	
信州みそ	4.4 g		にんじん	11 g		えのきたけ	8.8 g		さやいんげん	5.5 g		しょうゆ	1.1 g	
煮干し	4.4 g		こまつな	11 g		だし昆布	0.55 g		だし昆布	0.55 g		塩昆布	2.2 g	
水	110 g		トマト	11 g		ガラスープ	4.4 g		けずり節	1.65 g		牛肉	25 g	
牛肉	20 g		トマトケチャップ	8.8 g		水	110 g		水	110 g		じゃがいも	30 g	
酒	1 g		ブイヨン(缶)	6.6 g		塩	0.66 g		塩	0.66 g		にんじん	10 g	
しょうゆ	1 g		にんにく	0.22 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	20 g	
砂糖	0.5 g		油	1.1 g		しょうゆ	1.1 g		しょうゆ	0.55 g		さやいんげん	5 g	
油	1 g		水	110 g		油	1.1 g		のりつくだ煮	1 袋		油	1 g	
キャベツ	20 g		砂糖	0.22 g		味付けいりこ	1 袋		塩さば	1 切		水	10 g	
きゅうり	10 g		塩	0.55 g		まぐろ油漬	12 g		油	1 g		しょうゆ	3 g	
にんじん	5 g		こしょう	0.02 g		にんじん	6 g		牛乳	1 本		砂糖	2 g	
白ごま	1 g		こんぶふりかけ	1 袋		にら	6 g					牛乳	1 本	
酢	0.5 g		冷凍みかん	1 個		じゃがいも	15 g							
レモン果汁	0.5 g		牛乳	1 本		上新粉	5 g							
砂糖	0.3 g					塩	0.1 g							
塩	0.2 g					しょうゆ	0.3 g							
牛乳	1 本					ごま油	2.5 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

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)		
米飯 ヤンニョムチキン トック じゃことピーマンのつくだ煮 ヨーグルト 牛乳			米飯 バイン缶 夏野菜のキーマカレー 角チーズ キャベツの塩昆布レモン 牛乳			米飯 いか入り八宝菜 春雨スープ ゴーヤのみそいため 牛乳			米飯 ガバオ キャベツのスープ じゃがいものカレー焼き 牛乳			コーンと塩昆布の炊き込みご飯 さんまの塩焼きと酢の物 根菜のみそ汁 かぼちゃのマヨ風味あえ 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	
鶏肉	72 g		豚肉	38.5 g		切りいか(皮なし)	12 g		鶏肉	54 g		塩昆布	2.5 g	
塩	0.12 g		たまねぎ	44 g		酒	1.2 g		凍り豆腐(細切り)	2.2 g		ホールコーン	10 g	
こしょう	0.01 g		じゃがいも	33 g		豚肉	24 g		ピーマン(赤)	6 g		さんま	1 枚	
にんにく	0.24 g		にんじん	11 g		生揚げ	24 g		たまねぎ	24 g		塩	0.24 g	
酒	2.4 g		なす	11 g		しょうが	0.6 g		チンゲンサイ	12 g		油	1.2 g	
でんぷん	9.6 g		トマト	11 g		はくさい	24 g		しょうが	0.24 g		キャベツ	16.5 g	
油	7.2 g		ピーマン(青)	5.5 g		にんじん	12 g		にんにく	0.24 g		きゅうり	5.5 g	
コチュジャン	2.4 g		にんにく	0.33 g		たけのこ(水煮)	3.6 g		酒	1.2 g		ちりめんじゃこ	1.1 g	
トマトケチャップ	2.4 g		しょうが	0.55 g		にら	6 g		しょうゆ	2.4 g		酢	1.1 g	
砂糖	1.2 g		油	1.2 g		ガラスープ	6 g		みりん	0.36 g		砂糖	1.1 g	
みりん	1.2 g		塩	0.72 g		水	24 g		砂糖	1.2 g		しょうゆ	0.33 g	
水	6 g		トマトケチャップ	8.4 g		油	1.2 g		塩	0.36 g		塩	0.11 g	
焼き豚	5.5 g		ウスターソース	3.6 g		でんぷん	1.2 g		こしょう	0.01 g		鶏肉	22 g	
トック	22 g		しょうゆ	3.6 g		塩	0.24 g		バジルペースト	3.6 g		たまねぎ	22 g	
たまねぎ	22 g		ブイヨン(缶)	6 g		こしょう	0.01 g		豚肉	11 g		さといも	22 g	
はくさい	22 g		りんごピューレ(缶)	7.2 g		しょうゆ	1.2 g		キャベツ	27.5 g		にんじん	11 g	
にんじん	11 g		上新粉	4.8 g		ごま油	1.2 g		たまねぎ	16.5 g		れんこん	5.5 g	
チンゲンサイ	11 g		油	3.6 g		鶏肉	22 g		にんじん	11 g		こまつな	11 g	
生わかめ	2.2 g		カレー粉	0.84 g		はるさめ	3.3 g		だいこん	11 g		信州みそ	4.4 g	
だし昆布	0.55 g		水	72 g		たまねぎ	27.5 g		だいこん	11 g		赤みそ	5.5 g	
ガラスープ	4.4 g		角チーズ	1 個		だいこん	16.5 g		こまつな	11 g		だし昆布	0.55 g	
水	110 g		キャベツ	40 g		にんじん	11 g		ブイヨン(缶)	5.5 g		けずり節	1.65 g	
しょうゆ	1.1 g		塩昆布	1 g		ほうれんそう	11 g		油	1.1 g		水	110 g	
塩	0.66 g		にんじん	5 g		油	1.1 g		水	110 g		ベーコン	5 g	
こしょう	0.02 g		レモン果汁	0.5 g		ガラスープ	4.4 g		塩	0.66 g		かぼちゃ	30 g	
ちりめんじゃこ	6 g		砂糖	0.3 g		だし昆布	0.55 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	10 g	
ピーマン(青)	3.6 g		牛乳	1 本		水	110 g		じゃがいも	30 g		さやいんげん	5 g	
白ごま	1.2 g					塩	0.66 g		にんじん	10 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	4 g	
砂糖	1.2 g					こしょう	0.02 g		ズッキーニ	10 g		塩	0.1 g	
しょうゆ	1.2 g					しょうゆ	1.1 g		油	1 g		こしょう	0.01 g	
みりん	1.2 g					平天	10 g		カレー粉	0.3 g		油	1 g	
ヨーグルト	1 個					たまねぎ	15 g		塩	0.3 g		牛乳	1 本	
牛乳	1 本					にがうり	8 g		牛乳	1 本				
						にんじん	5 g							
						キャベツ	10 g							
						信州みそ	3 g							
						砂糖	0.3 g							
						トウバンジャン	0.05 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

9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22日(金)		
米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつまい 梅干し 白身魚のレモンじょうゆ焼き 牛乳			米飯 さつまいものグラタン 肉団子のスープ ひじきつくだ煮(袋) だいこんサラダ 牛乳			米飯 納豆のかき揚げ 沢煮椀 しば漬 はくさいのごまいため 牛乳			ガーリックライス さけのバジル焼き レタススープ 角チーズ ぶどうゼリー 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	
			水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
			牛肉	24 g		ウインナーソーセージ	12 g		納豆	6 g		たまねぎ	10 g	
			たまねぎ	18 g		さつまいも	30 g		ちりめんじゃこ	6.6 g		にんじん	5 g	
			ごぼう	12 g		たまねぎ	24 g		たまねぎ	24 g		にんにく	0.8 g	
			にんじん	12 g		にんじん	12 g		にんじん	12 g		ガラスープ	3 g	
			糸こんにゃく	18 g		さやいんげん	6 g		上新粉	14.4 g		塩	1 g	
			白ごま	1.2 g		油	1.2 g		水	6 g		こしょう	0.01 g	
			砂糖	1.2 g		豆乳	24 g		塩	0.24 g		油	2 g	
			しょうゆ	2.4 g		フイヨン(缶)	2.4 g		油	6 g		さけ	48 g	
			みりん	1.2 g		上新粉	2.4 g		豚肉	22 g		酒	1.2 g	
			油	1.2 g		水	6 g		じゃがいも	22 g		じゃがいも	36 g	
			水	12 g		塩	0.36 g		だいこん	11 g		たまねぎ	12 g	
			鶏肉	22 g		こしょう	0.01 g		にんじん	11 g		塩	0.36 g	
			さつまいも	27.5 g		米パン粉	2.4 g		ごぼう	5.5 g		バジルペースト	3.6 g	
			たまねぎ	11 g		油	1.2 g		つきこんにゃく	5.5 g		油	1.2 g	
			れんこん	11 g		肉だんご(チキン)	27.5 g		こまつな	11 g		鶏肉	22 g	
			にんじん	11 g		たまねぎ	22 g		けずり節	1.65 g		レタス	22 g	
			葉ねぎ	5.5 g		キャベツ	27.5 g		だし昆布	0.55 g		たまねぎ	27.5 g	
			けずり節	1.65 g		トマト	11 g		水	110 g		にんじん	11 g	
			だし昆布	0.55 g		チンゲンサイ	11 g		しょうゆ	1.1 g		油	1.1 g	
			水	110 g		にんにく	0.22 g		塩	0.66 g		だし昆布	0.55 g	
			赤みそ	5.5 g		トマトケチャップ	8.8 g		しば漬	9.6 g		ガラスープ	4.4 g	
			信州みそ	4.4 g		オリーブ油	1.1 g		牛肉	20 g		水	110 g	
			梅干し	1 個		だし昆布	0.55 g		はくさい	30 g		しょうゆ	1.1 g	
			シルバー	1 切		ガラスープ	4.4 g		にんじん	5 g		塩	0.66 g	
			酒	1 g		水	110 g		しょうゆ	1.5 g		こしょう	0.02 g	
			塩	0.1 g		砂糖	0.22 g		砂糖	0.5 g		角チーズ	1 個	
			こしょう	0.01 g		塩	0.55 g		白ごま	1 g		ぶどうゼリー	1 個	
			油	1 g		こしょう	0.02 g		油	1 g		牛乳	1 本	
			みりん	1 g		ひじきつくだ煮	1 袋		牛乳	1 本				
			しょうゆ	1.5 g		まぐろ油漬	10 g							
			レモン果汁	1.5 g		だいこん	20 g							
			牛乳	1 本		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							
						こしょう	0.01 g							
						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](#)

[illegible]