

令和5年 8・9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。	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） 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 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 ヨーグルトドリンク
	4 米飯 鶏すき煮 みそ汁 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	7 米飯 鶏肉とひじきの煮物 和風ポトフ のりつくだ煮（袋） 牛乳	8 米飯 鶏肉の照り焼き 五目汁 塩昆布 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 牛乳	12 米飯 パイン缶 夏野菜のキーマカレー 角チーズ 牛乳	14 米飯 ガパオ キャベツのスープ 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 牛乳
	18 	19 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつま汁 梅干し 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） 牛乳	21 米飯 納豆のかき揚げ 沢煮椀 しば漬 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 牛乳	27 炊き込みご飯 にしんの塩焼き かぼちゃのみそ汁 牛乳	28 米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 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 牛乳

みのお はたけ 箕面の畑 だより

7月 上 じゅん、平井さんの畑を
訪問しました。

平井さんは、以前はしゅ味のひと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

すす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>

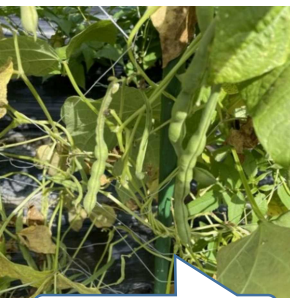
夏の暑い日差しを浴び、つやつやとした緑色のピーマンが育っていました。ピーマンは次から次へと実ができるので、4月始めに植えたピーマンは、6月上 じゅんから 7月末まで毎日のように収穫できるそうです。



ピーマン

<さやいんげん>

さやいんげんは、実がなつたと思うと2~3日ですぐに大きくなってしまふので、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ふので、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)
低学年	535	21.4	18.2	341	1.7	215	0.31	0.46	22
中学年	646	24.0	19.5	348	2.0	231	0.35	0.48	24
高学年	720	26.1	20.7	355	2.3	246	0.39	0.49	27



調理方法

9月のこん立より

豆乳クリームシチュー (1日のこん立)

- ① とり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いため、とろみがついたら火を止める。
- ④ なべに油を熱し、とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいため、ブイヨンと水を入れてにる。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日のこん立)

- 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℃の油であげる。

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！

<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

			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) 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 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 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
			米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
			水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
			ひじき	0.5 g	鶏肉	60 g	豚肉	40 g	にんじん	8 g
			しょうゆ	0.5 g	塩	0.3 g	キャベツ	10 g	ガラスープ	2.4 g
			砂糖	0.3 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	10 g	塩	0.8 g
			焼き豚	10 g	酒	2 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g
			キャベツ	15 g	でんぷん	10 g	しめじ	5 g	油	1.6 g
			にんじん	5 g	油	6 g	ピーマン(青)	5 g	まぐろ油漬	10 g
			きゅうり	10 g	焼き豚	8 g	油	1 g	キャベツ	20 g
			白ごま	1.5 g	米粉麺	4 g	ウスターソース	3 g	にんじん	10 g
			塩	0.1 g	たまねぎ	25 g	しょうゆ	0.5 g	きゅうり	10 g
			油	1.5 g	はくさい	20 g	塩	0.1 g	油	2 g
			酢	1.5 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	酢	1 g
			砂糖	0.2 g	たけのこ(水煮)	5 g	鶏肉	20 g	塩	0.2 g
			牛肉	30 g	ホールコーン	5 g	じゃがいも	20 g	砂糖	0.3 g
			たまねぎ	45 g	にら	3 g	たまねぎ	15 g	こしょう	0.01 g
			にんじん	15 g	にんにく	0.2 g	だいこん	10 g	鶏肉	35 g
			じゃがいも	30 g	油	1 g	にんじん	10 g	じゃがいも	30 g
			しめじ	8 g	信州みそ	8 g	こまつな	5 g	たまねぎ	40 g
			エリンギ	8 g	だし昆布	0.5 g	油	1 g	にんじん	10 g
			トマト	10 g	ガラスープ	4 g	ブイヨン(缶)	4 g	チンゲンサイ	5 g
			こまつな	10 g	水	100 g	水	100 g	油	1 g
			セロリ	1 g	さかなふりかけ	1 袋	塩	0.6 g	豆乳	30 g
			油	1 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	上新粉	4 g
			トマトケチャップ	8 g			ちりめんじゃこ	6 g	油	3 g
			ウスターソース	1 g			バジル	0.05 g	ブイヨン(缶)	6 g
			米粉ハヤシルウ	3 g			オリーブ油	1 g	水	70 g
			上新粉	1 g			塩	0.1 g	塩	0.7 g
			ブイヨン(缶)	4 g			白ごま	1 g	こしょう	0.02 g
			水	60 g			牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本
			塩	0.5 g						
			こしょう	0.02 g						
			ゆずゼリー	1 個						
			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]

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 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) 牛乳			米飯 納豆のかき揚げ 沢煮椀 しば漬 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 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	
			水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
			牛肉	20 g		ウインナーソーセージ	10 g		納豆	5 g		たまねぎ	8 g	
			たまねぎ	15 g		さつまいも	25 g		ちりめんじゃこ	5.5 g		にんじん	4 g	
			ごぼう	10 g		たまねぎ	20 g		たまねぎ	20 g		にんにく	0.64 g	
			にんじん	10 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g		ガラスープ	2.4 g	
			糸こんにゃく	15 g		さやいんげん	5 g		上新粉	12 g		塩	0.8 g	
			白ごま	1 g		油	1 g		水	5 g		こしょう	0.01 g	
			砂糖	1 g		豆乳	20 g		塩	0.2 g		油	1.6 g	
			しょうゆ	2 g		フイヨン(缶)	2 g		油	5 g		さけ	40 g	
			みりん	1 g		上新粉	2 g		豚肉	20 g		酒	1 g	
			油	1 g		水	5 g		じゃがいも	20 g		じゃがいも	30 g	
			水	10 g		塩	0.3 g		だいこん	10 g		たまねぎ	10 g	
			鶏肉	20 g		こしょう	0.01 g		にんじん	10 g		塩	0.3 g	
			さつまいも	25 g		米パン粉	2 g		ごぼう	5 g		バジルペースト	3 g	
			たまねぎ	10 g		油	1 g		つきこんにゃく	5 g		油	1 g	
			れんこん	10 g		肉だんご(チキン)	25 g		こまつな	10 g		鶏肉	20 g	
			にんじん	10 g		たまねぎ	20 g		けずり節	1.5 g		レタス	20 g	
			葉ねぎ	5 g		キャベツ	25 g		だし昆布	0.5 g		たまねぎ	25 g	
			けずり節	1.5 g		トマト	10 g		水	100 g		にんじん	10 g	
			だし昆布	0.5 g		チンゲンサイ	10 g		しょうゆ	1 g		油	1 g	
			水	100 g		にんにく	0.2 g		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g	
			赤みそ	5 g		にんにく	0.2 g		しば漬	8 g		ガラスープ	4 g	
			信州みそ	4 g		トマトケチャップ	8 g		牛乳	1 本		水	100 g	
			梅干し	1 個		オリーブ油	1 g					しょうゆ	1 g	
			牛乳	1 本		だし昆布	0.5 g					塩	0.6 g	
						ガラスープ	4 g					こしょう	0.02 g	
						水	100 g					角チーズ	1 個	
						砂糖	0.2 g					牛乳	1 本	
						塩	0.5 g							
						こしょう	0.02 g							
						ひじきつくだ煮	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

9月25日(月)			9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)	
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			米飯 チンジャオロース ビーフンスープ 牛乳		炊き込みご飯 にしんの塩焼き かぼちゃのみそ汁 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク		米飯 みたらし団子 さといものうま煮 じゃこのつくだ煮 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	72 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g		水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g
さば	1 切		豚肉	40 g	鶏肉	12 g	鶏肉	20 g	白玉団子	40 g
しょうが	0.5 g		酒	1 g	にんじん	4 g	キャベツ	15 g	砂糖	3 g
酒	1 g		しょうゆ	1 g	酒	0.8 g	にんじん	10 g	しょうゆ	2 g
しょうゆ	2 g		たけのこ(水煮)	10 g	だし昆布	0.08 g	きゅうり	10 g	水	20 g
でんぷん	8 g		ピーマン(青)	8 g	しょうゆ	0.8 g	油	2 g	でんぷん	0.5 g
油	4 g		ピーマン(赤)	8 g	塩	0.8 g	酢	1 g	豚肉	40 g
キャベツ	15 g		油	1 g	みりん	0.8 g	塩	0.2 g	さといも	25 g
きゅうり	10 g		しょうゆ	2 g	油	1.6 g	砂糖	0.3 g	はくさい	25 g
塩昆布	0.7 g		砂糖	2 g	にしん	1 切	こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g
砂糖	0.2 g		牛肉	10 g	塩	0.1 g	豚肉	45 g	にんじん	15 g
鶏肉	15 g		米粉麺	4 g	油	1 g	じゃがいも	40 g	チンゲンサイ	10 g
とうがん	25 g		生揚げ	15 g	油揚げ	5 g	たまねぎ	45 g	油	1 g
豆腐(冷)	15 g		たまねぎ	15 g	かぼちゃ	30 g	にんじん	15 g	だし昆布	1 g
にんじん	10 g		キャベツ	15 g	たまねぎ	20 g	にんにく	0.3 g	水	60 g
こまつな	10 g		にんじん	10 g	はくさい	15 g	しょうが	0.3 g	しょうゆ	1 g
けずり節	2 g		こまつな	10 g	葉ねぎ	5 g	油	1 g	砂糖	0.6 g
だし昆布	0.5 g		油	1 g	煮干し	4 g	ブイヨン(缶)	5 g	塩	0.6 g
水	100 g		だし昆布	0.5 g	水	100 g	トマトケチャップ	7 g	ちりめんじゃこ	6 g
しょうゆ	1 g		ガラスープ	4 g	赤みそ	5 g	りんごピューレ(缶)	6 g	白ごま	1 g
塩	0.6 g		水	100 g	信州みそ	4 g	ウスターソース	3 g	砂糖	1 g
でんぷん	1 g		塩	0.6 g	牛乳	1 本	しょうゆ	3 g	しょうゆ	1 g
わかめふりかけ	1 袋		こしょう	0.02 g			塩	0.6 g	みりん	1 g
牛乳	1 本		しょうゆ	1 g			上新粉	4 g	牛乳	1 本
			ごま油	1 g			油	3 g		
			牛乳	1 本			カレー粉	0.7 g		
							水	60 g		
							福神漬	8 g		
							ヨーグルトドリンク	1 本		