

令和5年 10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
2 米飯 牛肉ともやしのいため物 中華スープ つぼ漬 えのきとちくわのポン酢しょうゆ 牛乳	3 米飯 いか入り中華丼 コーンスープ 味付けいりこ 変わりポテトサラダ 牛乳	4 米飯 おでん 豚汁 納豆 れんこんのきんぴら 牛乳	5 米飯 鶏肉の塩こうじから揚げ ちゃんこ汁 うめじそふりかけ(袋) 牛乳	6 米飯 サラダでげんき ハヤシライス 洋なし缶 ヨーグルトドリンク
9 	10 米飯 いわしのスパイス揚げとキャロットラペ 麦入りミネストローネ みかんゼリー 牛乳	11 米飯 変わりマーボ丼 わかめスープ ツナサラダ 牛乳	12 米飯 すきやき煮 すまし汁 じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳	13 コーンライス ミートスパゲティ キャベツのスープ 棒チーズ だいこんの梅サラダ 牛乳
16 米飯 セルフキンパ トック 手巻きのり ハッシュドスイートポテト 牛乳	17 米飯 さんまのかば焼き風 さつまいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) もやしの甘酢あえ 牛乳	18 米飯 焼きりんご 豚肉のトマト煮 さけそぼろ 鶏肉のバジルソテー ヨーグルトドリンク	19 米飯 豚キムチ ビーフンスープ さかなふりかけ(袋) チヂミ 牛乳	20 米飯 ドレッシングサラダ チキンカレー 福神漬 ヨーグルトデザート 牛乳
23 米飯 焼きコロケ コンソメスープ 昆布ふりかけ(袋) 鶏肉のさっぱり煮 牛乳	24 米飯 さわらの西京焼き 五目汁 牛肉のつくだ煮 りんごとさつまいもの甘煮 牛乳	25 キャロットライス 揚げパン ポトフ 角チーズ ケチャップいため 牛乳	26 米飯 さばのチョリム 豆腐のスープ 韓国のり 糸こんにゃくのチャプチェ 牛乳	27 〈お月見献立(十三夜)〉 米飯 さといものそぼろ煮 団子汁 さかなつくだ煮(袋) みかん 牛乳
30 米飯 肉団子のトマトケチャップ煮 はくさいの豆乳クリームスープ じゃこのバジルふりかけ 野菜ソテー 牛乳	31 米飯 さつまいもの肉じゃが みそ汁 さけの塩焼き 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。 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

8月上旬、止々呂美にある尾崎さんの畑を訪問しました。

畑にはとうもろこしやピーマン、なす、トマトなどの夏野菜のほか、これから収穫を迎えるさといもやさつまいもが植えられていました。



とうもろこし



とうもろこし



ミニトマト

枝豆

とうもろこしは実が白い「ホワイトコーン」という品種で、収穫してすぐの新鮮なものは、そのまま生で食べられる上、とても甘いそうです。大きくて品質のよいものは1つの株から1本程度しか収穫できず、収穫前に風で倒れないように、土寄せ（株の根元に土を寄せること）をして守っているそうです。また、とうもろこしのすぐ横には枝豆が植えられていました。枝豆を好む虫と、とうもろこしを好む虫がお互いに敵同士なので、一緒に育てると虫が寄ってこないそうです。

ミニトマトは、実が大きくなるよう芽をつみ取ったりしますが、尾崎さんは小さくてもたくさん実がなるように、自由に成長させておられます。畑では真っ赤なミニトマトが鈴なりに実っていました。

さつまいもは「紅はるか」という品種で、つるが畝に沿ってまっすぐ伸びるので、尾崎さんがおっしゃるには「行儀のいいさつまいも」だそうです。10月の給食に入れていただく予定です。



さつまいも

	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	808	30.0	23.0	390	2.8	277	0.49	0.56	33



調理方法

10月の献立より

いわしのスパイス揚げとキャロットラペ（10日の献立）

<いわしのスパイス揚げ>

- ①にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ②いわしは開いて骨をとり除いておく。（給食ではいわしのフィレを使用しています。）
- ③いわしに、にんにく、しょうが、しょうゆで下味をつけ、でんぷんとカレー粉、コリアンダー、チリパウダーを混ぜた粉をまぶして、油で色よく揚げる。

<キャロットラペ>

- ①にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにしてさっとゆで、水気をきっておく。
- ②オリーブ油、酢、塩、こしょう、砂糖、レモン果汁を混ぜてドレッシングを作る。
- ③①を②のドレッシングで和える。（給食では安全のため、加熱して仕上げます。）

いわしのスパイス揚げの横にキャロットラペを添えていただきますしょう！

「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

10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)	
米飯 牛肉ともやしのいため物 中華スープ つぼ漬 えのきとちくわのポン酢しょうゆ 牛乳		米飯 いか入り中華丼 コーンスープ 味付けいりこ 変わりポテトサラダ 牛乳		米飯 おでん 豚汁 納豆 れんこんのきんぴら 牛乳		米飯 鶏肉の塩こうじから揚げ ちゃんこ汁 うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 サラダでげんき ハヤシライス 洋なし缶 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	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	110 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	154 g
牛肉	36 g	豚肉	30 g	ミニごぼう天	1 個	鶏肉	72 g	ロースハム	16.5 g
生揚げ	18 g	しょうが	0.6 g	こんにやく 1/8カット	1 個	塩こうじ	3.6 g	キャベツ	22 g
もやし	18 g	しょうゆ	1.2 g	だいこん	40 g	でんぶん	14.4 g	きゅうり	5.5 g
たまねぎ	12 g	花いか	12 g	だし昆布	0.3 g	油	7.2 g	にんじん	5.5 g
にんじん	6 g	酒	1.2 g	水	40 g	豚肉	16.5 g	ホールコーン	5.5 g
にんにく	0.24 g	キャベツ	24 g	しょうゆ	5 g	かまぼこ	5.5 g	花かつお	0.11 g
塩	0.24 g	たまねぎ	18 g	砂糖	3 g	くずきり	2.2 g	塩昆布	1.1 g
砂糖	0.36 g	にんじん	12 g	豚肉	22 g	キャベツ	22 g	油	1.65 g
しょうゆ	0.6 g	ガラスープ	2.4 g	生揚げ	16.5 g	だいこん	22 g	砂糖	0.22 g
こしょう	0.01 g	油	1.2 g	さつまいも	27.5 g	たまねぎ	16.5 g	酢	2.2 g
油	1.2 g	塩	0.24 g	たまねぎ	11 g	にんじん	11 g	牛肉	38.5 g
鶏肉	22 g	こしょう	0.01 g	にんじん	11 g	にら	5.5 g	たまねぎ	49.5 g
はくさい	22 g	しょうゆ	1.2 g	葉ねぎ	5.5 g	油	1.1 g	じゃがいも	38.5 g
じゃがいも	16.5 g	ごま油	0.6 g	赤みそ	5.5 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g
にんじん	11 g	でんぶん	1.2 g	信州みそ	4.4 g	だし昆布	0.55 g	しめじ	11 g
たまねぎ	11 g	鶏肉	22 g	煮干し	3.3 g	水	88 g	こまつな	11 g
チンゲンサイ	11 g	ホールコーン	11 g	水	110 g	塩	0.66 g	セロリ	1.1 g
油	1.1 g	クリームコーン(缶)	22 g	納豆(カップ)	1 個	こしょう	0.02 g	トマトピューレ	1.2 g
だし昆布	0.55 g	たまねぎ	11 g	牛肉	10 g	しょうゆ	1.1 g	トマトケチャップ	9.6 g
ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g	れんこん	20 g	うめじそふりかけ	1 袋	ウスターソース	1.2 g
水	110 g	エリンギ	11 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本	米粉ハヤシルウ	3.6 g
しょうゆ	1.1 g	こまつな	11 g	ピーマン(青)	5 g			上新粉	1.2 g
塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	油	1 g			ブイヨン(缶)	4.8 g
こしょう	0.02 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	2 g			水	72 g
ごま油	0.55 g	水	110 g	砂糖	0.5 g			塩	0.66 g
つぼ漬	12 g	塩	0.66 g	牛乳	1 本			こしょう	0.02 g
焼き竹輪	10 g	こしょう	0.02 g					洋なし(缶)	50 g
えのきたけ	10 g	でんぶん	1.1 g					ヨーグルトドリンク	1 本
きゅうり	25 g	味付けいりこ	1 袋						
にんじん	10 g	さつまいも	40 g						
レモン果汁	0.3 g	まぐろ油漬	10 g						
ゆず果汁	0.8 g	たまねぎ	10 g						
しょうゆ	1.5 g	油	1 g						
塩	0.1 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g						
砂糖	0.5 g	塩	0.1 g						
牛乳	1 本	こしょう	0.01 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

10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)		
米飯 いわしのスパイス揚げとキャロットラペ 麦入りミネストローネ みかんゼリー 牛乳			米飯 変わりりマーボ丼 わかめスープ ツナサラダ 牛乳			米飯 すき焼き煮 すまし汁 じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳			コーンライス ミートスパゲティ キャベツのスープ 棒チーズ だいこんの梅サラダ 牛乳					
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		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	
			いわし	1 枚		生揚げ	42 g		牛肉	42 g		ホールコーン	15 g	
			塩	0.1 g		豚肉	30 g		たまねぎ	24 g		ガラスープ	3 g	
			しょうが	0.2 g		にんにく	0.24 g		糸こんにゃく	12 g		塩	1 g	
			にんにく	0.1 g		しょうが	0.6 g		にんじん	6 g		こしょう	0.01 g	
			しょうゆ	2 g		たまねぎ	24 g		さがきごぼう	6 g		油	2 g	
			でんぶん	5 g		にんじん	6 g		根深ねぎ	6 g		牛肉	24 g	
			カレー粉	0.2 g		葉ねぎ	6 g		油	1.2 g		米粉スパゲティ	7.2 g	
			コリアンダー	0.05 g		油	1.2 g		水	24 g		糸こんにゃく	7.2 g	
			チリパウダー	0.05 g		ガラスープ	2.4 g		砂糖	2.4 g		たまねぎ	36 g	
			油	4 g		赤みそ	4.8 g		しょうゆ	3.6 g		にんじん	12 g	
			にんじん	18 g		砂糖	1.2 g		酒	1.2 g		グリーンピース	6 g	
			たまねぎ	3.6 g		しょうゆ	1.2 g		鶏肉	22 g		トマトケチャップ	12 g	
			レモン果汁	0.6 g		トウバンジャン	0.12 g		豆腐(冷)	22 g		ウスターソース	1.2 g	
			酢	0.6 g		でんぶん	1.2 g		だいこん	11 g		油	1.2 g	
			砂糖	0.96 g		水	12 g		はくさい	11 g		塩	0.24 g	
			オリーブ油	1.2 g		鶏肉	11 g		にんじん	11 g		こしょう	0.01 g	
			塩	0.12 g		生わかめ	2.2 g		チンゲンサイ	11 g		ウインナーソーセージ	11 g	
			こしょう	0.01 g		たまねぎ	22 g		だし昆布	0.55 g		キャベツ	22 g	
			鶏肉	11 g		にんじん	11 g		けずり節	1.65 g		たまねぎ	16.5 g	
			押麦	2.2 g		もやし	11 g		水	110 g		じゃがいも	16.5 g	
			セロリ	1.1 g		えのきたけ	11 g		塩	0.66 g		にんじん	11 g	
			たまねぎ	22 g		ほうれんそう	11 g		しょうゆ	1.1 g		チンゲンサイ	11 g	
			キャベツ	16.5 g		白ごま	1.1 g		ベーコン	10 g		ブイヨン(缶)	5.5 g	
			じゃがいも	16.5 g		だし昆布	0.55 g		じゃがいも	40 g		油	1.1 g	
			にんじん	11 g		ガラスープ	4.4 g		にんじん	5 g		水	110 g	
			こまつな	11 g		水	110 g		塩こうじ	3 g		塩	0.66 g	
			ホールのトマト(缶)	8.8 g		塩	0.66 g		油	1 g		こしょう	0.02 g	
			トマトケチャップ	11 g		こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		棒チーズ	1 本	
			油	1.1 g		しょうゆ	1.1 g					鶏肉	10 g	
			ウスターソース	0.55 g		油	1.1 g					だいこん	20 g	
			砂糖	0.22 g		まぐろ油漬	10 g					きゅうり	10 g	
			塩	0.55 g		キャベツ	20 g					にんじん	10 g	
			こしょう	0.02 g		きゅうり	10 g					乾燥刻み梅	0.5 g	
			ブイヨン(缶)	6.6 g		にんじん	5 g					油	1 g	
			水	110 g		砂糖	0.3 g					酢	1 g	
			みかんゼリー	1 個		塩	0.2 g					しょうゆ	1 g	
			牛乳	1 本		こしょう	0.01 g					砂糖	0.5 g	
						酢	1.5 g					牛乳	1 本	
						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

10月16日(月)			10月17日(火)			10月18日(水)			10月19日(木)			10月20日(金)		
米飯 セルフキンパ トック 手巻きのり ハッシュドスイートポテト 牛乳			米飯 さんまのかば焼き風 さつまいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) もやしの甘酢あえ 牛乳			米飯 焼きりんご 豚肉のトマト煮 さけそぼろ 鶏肉のバジルソテー ヨーグルトドリンク			米飯 豚キムチ ビーフンスープ さかなふりかけ(袋) チヂミ 牛乳			米飯 ドレッシングサラダ チキンカレー 福神漬 ヨーグルトデザート 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	110 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	154 g	
豚肉	48 g		さんま	1 枚		りんご	1/6 個		豚肉	42 g		ロースハム	11 g	
切り干し大根	2.2 g		でんぶん	7.2 g		砂糖	3 g		酒	0.6 g		キャベツ	22 g	
たまねぎ	18 g		油	4.8 g		レモン果汁	0.3 g		しょうゆ	1.2 g		きゅうり	11 g	
にんじん	6 g		しょうゆ	2.4 g		豚肉	44 g		白菜キムチ	18 g		にんじん	11 g	
ほうれんそう	12 g		砂糖	1.2 g		たまねぎ	33 g		たまねぎ	24 g		白ごま	1.1 g	
にんにく	0.36 g		みりん	1.2 g		じゃがいも	38.5 g		にんじん	6 g		油	1.1 g	
白ごま	1.8 g		でんぶん	0.24 g		にんじん	11 g		砂糖	0.6 g		酢	3.3 g	
油	1.2 g		水	6 g		チンゲンサイ	11 g		しょうゆ	1.2 g		しょうゆ	1.65 g	
砂糖	2.4 g		生揚げ	11 g		油	1.1 g		油	1.2 g		砂糖	0.55 g	
しょうゆ	4.2 g		だいこん	22 g		ホールトマト(缶)	11 g		鶏肉	22 g		塩	0.11 g	
コチュジャン	1.2 g		たまねぎ	22 g		トマトケチャップ	11 g		米粉麺	4.4 g		鶏肉	44 g	
ごま油	1.2 g		さつまいも	16.5 g		上新粉	4.4 g		たまねぎ	22 g		しょうが	0.33 g	
牛肉	11 g		にんじん	11 g		油	3.3 g		にんじん	11 g		しょうゆ	1.1 g	
トック	22 g		こまつな	11 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		たけのこ(水煮)	11 g		じゃがいも	44 g	
生わかめ	2.2 g		信州みそ	4.4 g		水	88 g		キャベツ	11 g		たまねぎ	49.5 g	
たまねぎ	22 g		赤みそ	5.5 g		塩	0.55 g		葉ねぎ	5.5 g		にんじん	11 g	
にんじん	11 g		煮干し	3.3 g		砂糖	0.22 g		しょうが	0.33 g		こまつな	11 g	
えのきたけ	11 g		水	110 g		こしょう	0.02 g		油	1.1 g		にんにく	0.33 g	
こまつな	11 g		ゆかりふりかけ	1 袋		さけ(フレーク)	18 g		だし昆布	0.55 g		塩	0.72 g	
だし昆布	0.55 g		焼き豚	15 g		砂糖	0.6 g		ガラスープ	4.4 g		油	1.2 g	
ガラスープ	4.4 g		きゅうり	20 g		しょうゆ	0.6 g		水	110 g		ブイヨン(缶)	6 g	
水	110 g		もやし	15 g		みりん	0.6 g		塩	0.66 g		トマトケチャップ	8.4 g	
しょうゆ	1.1 g		にんじん	5 g		油	1.2 g		こしょう	0.02 g		ウスターソース	3.6 g	
塩	0.66 g		酢	2 g		鶏肉	30 g		しょうゆ	1.1 g		しょうゆ	2.4 g	
こしょう	0.02 g		砂糖	1 g		たまねぎ	10 g		さかなふりかけ	1 袋		りんごピューレ(缶)	7.2 g	
手巻きのり	1 袋		しょうゆ	0.5 g		れんこん	10 g		まぐろ油漬	12 g		上新粉	4.8 g	
さつまいも	50 g		牛乳	1 本		ピーマン(青)	5 g		にら	6 g		油	3.6 g	
でんぶん	2 g					バジルペースト	2 g		じゃがいも	15 g		カレー粉	0.84 g	
砂糖	1 g					油	1 g		塩	5 g		水	72 g	
油	1.5 g					こしょう	0.3 g		上新粉	0.1 g		福神漬	9.6 g	
牛乳	1 本					ヨーグルトドリンク	0.02 g		塩	0.1 g		ヨーグルトデザート	1 個	
									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

10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27日(金)		
米飯 焼きコロッケ コンソメスープ 昆布ふりかけ(袋) 鶏肉のさっぱり煮 牛乳			米飯 さわらの西京焼き 五目汁 牛肉のつくだ煮 りんごとさつまいもの甘煮 牛乳			キャロットライス 揚げパン ポトフ 角チーズ ケチャップいため 牛乳			米飯 さばのチョリム 豆腐のスープ 韓国のに 糸こんにゃくのチャプチェ 牛乳			米飯 さといものそぼろ煮 団子汁 さかなつくだ煮(袋) みかん 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	
牛肉	18 g		さわら西京焼き	1 切		にんじん	10 g		さば	1 切		豚肉	36 g	
じゃがいも	54 g		油	1 g		ガラスープ	3 g		酒	1.2 g		さといも	36 g	
たまねぎ	12 g		鶏肉	11 g		塩	1 g		にんにく	0.6 g		にんじん	12 g	
油	1.2 g		油揚げ	3.3 g		こしょう	0.01 g		根深ねぎ	12 g		さやいんげん	6 g	
塩	0.48 g		はくさい	22 g		油	2 g		しょうゆ	3.6 g		油	1.2 g	
こしょう	0.01 g		だいこん	16.5 g		米粉パン	1 個		砂糖	2.4 g		水	12 g	
ウスターソース	0.6 g		にんじん	11 g		油	4 g		みりん	1.2 g		しょうゆ	2.4 g	
でんぶん	1.2 g		れんこん	11 g		きな粉	2 g		コチュジャン	1.2 g		砂糖	1.2 g	
米パン粉	3.6 g		こまつな	11 g		砂糖	1.5 g		水	9.6 g		みりん	1.2 g	
油	2.4 g		けずり節	1.65 g		塩	0.05 g		鶏肉	16.5 g		でんぶん	0.6 g	
ウインナーソーセージ	16.5 g		だし昆布	0.55 g		豚肉	33 g		豆腐(冷)	27.5 g		鶏肉	11 g	
たまねぎ	22 g		水	110 g		だいこん	22 g		たまねぎ	22 g		白玉団子	27.5 g	
キャベツ	22 g		しょうゆ	1.1 g		たまねぎ	27.5 g		にんじん	11 g		にんじん	11 g	
にんじん	11 g		塩	0.66 g		キャベツ	22 g		もやし	11 g		はくさい	16.5 g	
だいこん	11 g		牛肉	18 g		にんじん	11 g		こまつな	11 g		たまねぎ	11 g	
こまつな	11 g		さがきごぼう	6 g		ブロッコリー	5.5 g		白ごま	1.1 g		れんこん	11 g	
ブイヨン(缶)	4.4 g		白ごま	1.2 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		ガラスープ	4.4 g		葉ねぎ	5.5 g	
水	110 g		酒	1.2 g		水	88 g		油	1.1 g		けずり節	1.65 g	
塩	0.66 g		砂糖	1.2 g		塩	0.66 g		だし昆布	0.55 g		だし昆布	1.1 g	
こしょう	0.02 g		油	1.2 g		こしょう	0.02 g		水	110 g		水	110 g	
こんぶふりかけ	1 袋		しょうゆ	2.4 g		角チーズ	1 個		塩	0.66 g		塩	0.66 g	
鶏肉	60 g		みりん	1.2 g		鶏肉	20 g		こしょう	0.02 g		しょうゆ	1.1 g	
にんにく	0.3 g		さつまいも	40 g		たまねぎ	20 g		しょうゆ	1.1 g		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	
水	20 g		りんご	20 g		じゃがいも	10 g		韓国のに	1 袋		みかん	1 個	
酢	2.5 g		水	20 g		ピーマン(青)	5 g		豚肉	20 g		牛乳	1 本	
しょうゆ	4 g		砂糖	3 g		トマトケチャップ	5 g		糸こんにゃく	25 g				
砂糖	0.5 g		レモン果汁	0.5 g		塩	0.2 g		たまねぎ	15 g				
牛乳	1 本		牛乳	1 本		こしょう	0.01 g		にんじん	10 g				
						油	0.5 g		にら	5 g				
						牛乳	1 本		しょうが	0.2 g				
									しょうゆ	1 g				
									油	1 g				
									塩	0.2 g				
									こしょう	0.01 g				
									酒	1 g				
									砂糖	1 g				
									牛乳	1 本				

