

令和5年 10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
2 米飯 牛肉ともやしのいため物 中華スープ つぼ漬 牛乳	3 米飯 いか入り中華丼 コーンスープ 味付けいりこ 牛乳	4 米飯 おでん 豚汁 納豆 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 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 牛乳	11 米飯 変わりマーボ丼 わかめスープ 牛乳	12 米飯 すきやき煮 すまし汁 牛乳	13 コーンライス ミートスパゲティー キャベツのスープ 棒チーズ 牛乳
16 米飯 セルフキンパ トック 手巻きのり 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） 牛乳	18 米飯 焼きりんご 豚肉のトマト煮 さけそぼろ 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） 牛乳	20 米飯 ドレッシングサラダ チキンカレー 福神漬 牛乳
23 米飯 焼きコロケ コンソメスープ 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	24 米飯 さわらの西京焼き 五目汁 牛肉のつくだ煮 牛乳	25 キャロットライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳	26 米飯 さばのチョリム 豆腐のスープ 韓国のり 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） 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 牛乳	31 米飯 さつまいもの肉じゃが みそ汁 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		

みのお はたけ 箕面の畑だより

8月 上じゅん、とどろみ
おざき はたけ ほうもん
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、これから収穫をむか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



えだまめ 枝豆

ミニトマト

とうもろこしは実が白い「ホワイトコーン」という品種で、収穫してすぐの新せんなものは、そのまま生で食べられる上、とてもあまいそうです。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、収穫前に風でたおれないように、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たがいに敵同士なので、いっしょ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すず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、つるがうねに沿ってまっすぐのびるので、尾崎さんがおっしゃるには「行きのいいさつまいも」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)
低学年	534	21.5	17.5	355	1.8	210	0.34	0.47	20
中学年	645	24.1	18.8	362	2.1	224	0.39	0.49	22
高学年	717	25.9	19.8	368	2.3	238	0.42	0.51	24



調理方法

10月のこん立より

いわしのスパイス揚げとキャロットラペ（10日のこん立）

<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、油で色よくあげる。

<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、す、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そえていただきますしょう！

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 牛乳		米飯 いか入り中華丼 コーンスープ 味付けいりこ 牛乳		米飯 おでん 豚汁 納豆 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 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	88 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	123.2 g
牛肉	30 g	豚肉	25 g	ミニごぼう天	1 個	鶏肉	60 g	ロースハム	15 g
生揚げ	15 g	しょうが	0.5 g	こんにゃく 1/8カット	1 個	塩こうじ	3 g	キャベツ	20 g
もやし	15 g	しょうゆ	1 g	だいこん	40 g	でんぷん	12 g	きゅうり	5 g
たまねぎ	10 g	花いか	10 g	だし昆布	0.3 g	油	6 g	にんじん	5 g
にんじん	5 g	酒	1 g	水	40 g	豚肉	15 g	ホールコーン	5 g
にんにく	0.2 g	キャベツ	20 g	しょうゆ	5 g	かまぼこ	5 g	花かつお	0.1 g
塩	0.2 g	たまねぎ	15 g	砂糖	3 g	くずきり	2 g	塩昆布	1 g
砂糖	0.3 g	にんじん	10 g	豚肉	20 g	キャベツ	20 g	油	1.5 g
しょうゆ	0.5 g	ガラスープ	2 g	生揚げ	15 g	だいこん	20 g	砂糖	0.2 g
こしょう	0.01 g	油	1 g	さつまいも	25 g	たまねぎ	15 g	酢	2 g
油	1 g	塩	0.2 g	たまねぎ	10 g	にんじん	10 g	牛肉	35 g
鶏肉	20 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	にら	5 g	たまねぎ	45 g
はくさい	20 g	しょうゆ	1 g	葉ねぎ	5 g	油	1 g	じゃがいも	35 g
じゃがいも	15 g	ごま油	0.5 g	赤みそ	5 g	ガラスープ	4 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	でんぷん	1 g	信州みそ	4 g	だし昆布	0.5 g	しめじ	10 g
たまねぎ	10 g	鶏肉	20 g	煮干し	3 g	水	80 g	こまつな	10 g
チンゲンサイ	10 g	ホールコーン	10 g	水	100 g	塩	0.6 g	セロリ	1 g
油	1 g	クリームコーン(缶)	20 g	納豆(カップ)	1 個	こしょう	0.02 g	油	1 g
だし昆布	0.5 g	たまねぎ	10 g	牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	トマトピューレ	8 g
ガラスープ	4 g	にんじん	10 g			うめじそふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	8 g
水	100 g	エリンギ	10 g			牛乳	1 本	ウスターソース	1 g
しょうゆ	1 g	こまつな	10 g					米粉ハヤシルウ	3 g
塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g					上新粉	1 g
こしょう	0.02 g	ガラスープ	4 g					ブイヨン(缶)	4 g
ごま油	0.5 g	水	100 g					水	60 g
つぼ漬	10 g	塩	0.6 g					塩	0.5 g
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g					こしょう	0.02 g
		でんぷん	1 g					ヨーグルトドリンク	1 本
		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

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 牛乳		米飯 変わりまりボ丼 わかめスープ 牛乳		米飯 すきやき煮 すまし汁 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 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
		いわし	1 枚	生揚げ	35 g	牛肉	35 g	ホールコーン	12 g
		塩	0.1 g	豚肉	25 g	たまねぎ	20 g	ガラスープ	2.4 g
		しょうが	0.2 g	にんにく	0.2 g	糸こんにゃく	10 g	塩	0.8 g
		にんにく	0.1 g	しょうが	0.5 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g
		しょうゆ	2 g	たまねぎ	20 g	ささがきごぼう	5 g	油	1.6 g
		でんぶん	5 g	にんじん	5 g	根深ねぎ	5 g	牛肉	20 g
		カレー粉	0.2 g	葉ねぎ	5 g	油	1 g	米粉スパゲティ	6 g
		コリアンダー	0.05 g	油	1 g	水	20 g	糸こんにゃく	6 g
		チリパウダー	0.05 g	ガラスープ	2 g	砂糖	2 g	たまねぎ	30 g
		油	4 g	赤みそ	4 g	しょうゆ	3 g	にんじん	10 g
		にんじん	15 g	砂糖	1 g	酒	1 g	グリーンピース	5 g
		たまねぎ	3 g	しょうゆ	1 g	鶏肉	20 g	トマトケチャップ	10 g
		レモン果汁	0.5 g	トウバンジャン	0.1 g	豆腐(冷)	20 g	ウスターソース	1 g
		酢	0.5 g	でんぶん	1 g	だいこん	10 g	油	1 g
		砂糖	0.8 g	水	10 g	はくさい	10 g	塩	0.2 g
		オリーブ油	1 g	鶏肉	10 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g
		塩	0.1 g	生わかめ	2 g	チンゲンサイ	10 g	ウインナーソーセージ	10 g
		こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	だし昆布	0.5 g	キャベツ	20 g
		鶏肉	10 g	にんじん	10 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	15 g
		押麦	2 g	もやし	10 g	水	100 g	じゃがいも	15 g
		セロリ	1 g	えのきたけ	10 g	塩	0.6 g	にんじん	10 g
		たまねぎ	20 g	ほうれんそう	10 g	しょうゆ	1 g	チンゲンサイ	10 g
		キャベツ	15 g	白ごま	1 g	牛乳	1 本	ブイヨン(缶)	5 g
		じゃがいも	15 g	だし昆布	0.5 g			油	1 g
		にんじん	10 g	ガラスープ	4 g			水	100 g
		こまつな	10 g	水	100 g			塩	0.6 g
		ホールトマト(缶)	8 g	塩	0.6 g			こしょう	0.02 g
		トマトケチャップ	10 g	こしょう	0.02 g			棒チーズ	1 本
		油	1 g	しょうゆ	1 g			牛乳	1 本
		ウスターソース	0.5 g	油	1 g				
		砂糖	0.2 g	牛乳	1 本				
		塩	0.5 g						
		こしょう	0.02 g						
		ブイヨン(缶)	6 g						
		水	100 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]

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) 牛乳			米飯 さわらの西京焼き 五目汁 牛肉のつくだ煮 牛乳			キャロットライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳			米飯 さばのチョリム 豆腐のスープ 韓国のみ 牛乳			米飯 さといものそぼろ煮 団子汁 さかなつくだ煮(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		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	
牛肉	15 g		さわら西京焼き	1 切		にんじん	8 g		さば	1 切		豚肉	30 g	
じゃがいも	45 g		油	1 g		ガラスープ	2.4 g		酒	1 g		さといも	30 g	
たまねぎ	10 g		鶏肉	10 g		塩	0.8 g		にんにく	0.5 g		にんじん	10 g	
油	1 g		油揚げ	3 g		こしょう	0.01 g		根深ねぎ	10 g		さやいんげん	5 g	
塩	0.4 g		はくさい	20 g		油	1.6 g		しょうゆ	3 g		油	1 g	
こしょう	0.01 g		だいこん	15 g		米粉パン	1 個		砂糖	2 g		水	10 g	
ウスターソース	0.5 g		にんじん	10 g		油	4 g		みりん	1 g		しょうゆ	2 g	
でんぶん	1 g		れんこん	10 g		きな粉	2 g		コチュジャン	1 g		砂糖	1 g	
米パン粉	3 g		こまつな	10 g		砂糖	1.5 g		水	8 g		みりん	1 g	
油	2 g		けずり節	1.5 g		塩	0.05 g		鶏肉	15 g		でんぶん	0.5 g	
ウインナーソーセージ	15 g		だし昆布	0.5 g		豚肉	30 g		豆腐(冷)	25 g		鶏肉	10 g	
たまねぎ	20 g		水	100 g		だいこん	20 g		たまねぎ	20 g		白玉団子	25 g	
キャベツ	20 g		しょうゆ	1 g		たまねぎ	25 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g	
にんじん	10 g		塩	0.6 g		キャベツ	20 g		もやし	10 g		はくさい	15 g	
だいこん	10 g		牛肉	15 g		にんじん	10 g		こまつな	10 g		たまねぎ	10 g	
こまつな	10 g		ささがきごぼう	5 g		ブロッコリー	5 g		白ごま	1 g		れんこん	10 g	
ブイヨン(缶)	4 g		白ごま	1 g		ブイヨン(缶)	4 g		ガラスープ	4 g		葉ねぎ	5 g	
水	100 g		酒	1 g		水	80 g		油	1 g		けずり節	1.5 g	
塩	0.6 g		砂糖	1 g		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g		だし昆布	1 g	
こしょう	0.02 g		油	1 g		こしょう	0.02 g		水	100 g		水	100 g	
こんぶふりかけ	1 袋		しょうゆ	2 g		角チーズ	1 個		塩	0.6 g		塩	0.6 g	
牛乳	1 本		みりん	1 g		牛乳	1 本		こしょう	0.02 g		しょうゆ	1 g	
			牛乳	1 本					しょうゆ	1 g		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	
									韓国のみ	1 袋		牛乳	1 本	
									牛乳	1 本				

