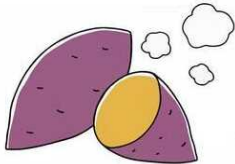


令和5年 11月 学校給食献立表 (1～6年生)

* 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
がつけ がつようか きゅうしよく ☆11月8日はセレクト給食です☆ 2学期のセレクト給食は「いい歯 (11・8) の日」セレクトです。「いもかりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。あなたはどちらを選びましたか？よくかんで食べてくださいね。 (こん立表には「いもかりんとう」を選んで場合の栄養価をのせています。)				
		1 <読書週間献立> 米飯 みそおでん 沢煮椀 納豆 牛乳	2 <読書週間献立> さつまいもとベーコンのピラフ 白身魚のフライ ドラキュラスープ 角チーズ 牛乳	3 
6 <読書週間献立> 米飯 じゅうねんみそ団子 芋煮汁 こまつなのふりかけ 牛乳	7 米飯 ハッシュドポテト きのこたっぷりハヤシライス ヨーグルトドリンク	8 <いい歯の日献立> 米飯 チキンチキンごぼう 豆腐スープ つぼ漬 いい歯の日セレクト 牛乳	9 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 梅干し 牛乳	10 キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー 牛乳
13 米飯 豚肉のしょうがいため さつまいものみそ汁 しば漬 牛乳	14 米飯 ガパオ 春雨スープ 味付けいりこ 牛乳	15 米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ キャベツスープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳	16 米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳	17 コーンライス 変わりポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 棒チーズ 牛乳
20 米飯 れんこんサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク	21 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 牛乳	22 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	23 	24 <和食の日献立> 米飯 白身魚のから揚げ (おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり 牛乳
27 米飯 鶏肉のアップルソース焼き コーンスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳	28 米飯 さわらのマヨ風味焼き 五目汁 さかなふりかけ (袋) みかん 牛乳	29 米飯 大学いも いか入り中華丼 角チーズ 牛乳	30 米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 ゆかりふりかけ (袋) 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。

箕面市教育委員会

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

9月下じゅん、新稲地区にある
渡辺さんの畑を訪問しました。

畑には、さといもやさつまいも、
オクラ、なすが実り、次の収かくに向けて玉ねぎやブロッコリー、ね
ぎ、じゃがいもなどいろいろな野菜が植えられていました。

さといも

かさにできそうなぐらいに大きな葉っぱが特ちょう
です。さといもが育つにはたくさんの水が必要なため、
7月の暑い時期はうねとうねの間に水を張ったり、株
の根元に水をやったり大変だったそうです。今年は、
暑さのえいきょうで例年よりも成長がおそく、10月
中じゅんごろから収かくできる予定です。



収かく予定のさといも！収かくする時はシートをはがし、
スコップで浅くほり起こします。

じゃがいも

じゃがいもは春と秋の2回、植え付けの時期があります。大きい種
いもは、春には半分に切って植え付けますが、9月に植え付ける場合は
半分に切ると暑さで種いもがくさってしまうため、丸ごと植えます。す
ると芽が密集してたくさん出るので、元気な芽だけを残して他の芽を
つみ取る「間引き」作業をして、12月の収かくに向けて大きくなるよ
うに育てていくそうです。

さつまいも

9月上じゅんには収かくできる予定でしたが、
さといもと同じく今年は暑さのえいきょうで収か
くがおくっていました。11月から給食に入れていただく予定です！
冬から春への収かくに向けて、他にもたくさんの野菜の種まきやな
えの準備が始まっていました。給食にも入れていただける予定です。
楽しみですね！



	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	545	22.3	18.3	361	1.7	200	0.30	0.48	21
中学年	654	24.9	19.5	367	2.0	213	0.34	0.50	23
高学年	727	26.8	20.6	374	2.3	226	0.37	0.51	25

読書週間こん立

10月27日(金)～11月9日(木)は読書週間です！
今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

〇1日(水)「みそおでん」…「名古屋うみゃあもんのうた」より

♪名古屋にや うみゃあもんが どえりゃあ あるんだわ♪アメリカ民
う「ゆかいな牧場」のメロディにのって、名古屋の「うみゃあもん＝
まいもの(おいしいもの)」が次々と登場する歌遊び絵本。名古屋のご
当地キャラや有名人もたくさん登場するので、うたって、おどって、さ
がしてください！

〇2日(木)「ドラキュラスープ」…「おばけのアッチとドラキュラスープ」より

おばけのアッチはレストランのシェフさん。ある日ドラキュラの孫むす
めのドラちゃん、畑のいのちをしばらくとって作った真っ赤なドラキ
ュラスープを持ってきました。食べ始めていたらお店がゆれ始め…。その
ドラキュラスープを赤い色の野菜を使って給食用にアレンジしました。

〇6日(月)「じゅうねんみそ団子」「芋煮汁」…「保健室経由、かねやま本館。」より

なやみ、傷ついた中学生だけがたどり着ける、第2保健室のろう下にあ
る中学生専門の湯治場「かねやま本館」。行くたびにお湯の色や効能が変
わる不思議な温泉につかり、おいしいものを食べてゆっくり休む…。温泉
での休けいをおし、自分自身のなやみに向き合っていく、心温まる
物語。じゅうねんみそ団子の「じゅうねん」とは「えごま」のことで、
えごまを混ぜたみそを団子にかけるときの料理ですが、給食ではえごまの代わ
りに白ごまでアレンジしました。



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

				11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)	
				米飯 みそおでん 沢煮椀 納豆 牛乳		さつまいもとベーコンのピラフ 白身魚のフライ ドラキュラスープ 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	72 g		
				水	112 g	水	90.4 g		
				だいこん	40 g	ベーコン	2.4 g		
				ミニごぼう天	1 個	さつまいも	16 g		
				生揚げ	1 個	しめじ	4 g		
				だし昆布	0.3 g	油	0.8 g		
				水	40 g	ブイヨン(缶)	1.6 g		
				赤みそ	2.5 g	塩	0.8 g		
				豆みそ	1.5 g	こしょう	0.01 g		
				砂糖	2 g	白身魚のカリカリフライ	1 個		
				しょうゆ	1.5 g	油	4 g		
				豚肉	25 g	鶏肉	25 g		
				はくさい	15 g	にんじん	15 g		
				たまねぎ	15 g	ホールトマト(缶)	10 g		
				にんじん	10 g	紫キャベツ	8 g		
				れんこん	10 g	ビート(缶)	5 g		
				こまつな	5 g	たまねぎ	25 g		
				けずり節	1.5 g	だいこん	10 g		
				だし昆布	0.5 g	トマトケチャップ	10 g		
				水	100 g	チリパウダー	0.05 g		
				しょうゆ	1 g	オリーブ油	1 g		
				塩	0.6 g	ガラスープ	4 g		
				納豆(カップ)	1 個	水	100 g		
				牛乳	1 本	塩	0.5 g		
						砂糖	0.3 g		
						こしょう	0.02 g		
						角チーズ	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]

「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

11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)	
米飯 豚肉のしょうがいため さつまいものみそ汁 しば漬 牛乳		米飯 ガバオ 春雨スープ 味付けいりこ 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ キャベツスープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳		コーンライス 変わりポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 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	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
豚肉	40 g	鶏肉	45 g	鶏肉	1 本	塩さば	1 切	ホールコーン	12 g
酒	1 g	凍り豆腐(細切り)	1.5 g	塩	0.2 g	油	1 g	ガラスープ	2.4 g
しょうが	1 g	たまねぎ	25 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	15 g	塩	0.8 g
たまねぎ	10 g	ピーマン(青)	5 g	水	5 g	はくさい	25 g	こしょう	0.01 g
にんじん	10 g	にんじん	5 g	上新粉	6 g	だいこん	15 g	油	1.6 g
にら	5 g	油	1 g	コーンフレーク	11 g	たまねぎ	10 g	まぐろ油漬	10 g
油	1 g	しょうが	0.2 g	油	4 g	にんじん	10 g	さつまいも	40 g
砂糖	1 g	にんにく	0.2 g	ウインナーソーセージ	10 g	こまつな	10 g	きゅうり	5 g
しょうゆ	2 g	酒	1 g	キャベツ	30 g	だし昆布	0.5 g	油	1 g
油揚げ	4 g	しょうゆ	2 g	たまねぎ	25 g	けずり節	1.5 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7 g
さつまいも	30 g	みりん	0.3 g	にんじん	10 g	水	100 g	塩	0.1 g
だいこん	20 g	砂糖	1 g	パセリ	0.3 g	塩	0.6 g	こしょう	0.01 g
はくさい	10 g	塩	0.3 g	油	1 g	しょうゆ	1 g	鶏肉	45 g
にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	だし昆布	0.5 g	豚肉	15 g	塩	0.1 g
こまつな	8 g	バジルペースト	3 g	ガラスープ	4 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g
赤みそ	5 g	豚肉	10 g	水	100 g	白ごま	1.5 g	たまねぎ	35 g
信州みそ	4 g	はるさめ	3 g	しょうゆ	1 g	砂糖	0.5 g	キャベツ	25 g
煮干し	4 g	たまねぎ	20 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
水	100 g	キャベツ	15 g	こしょう	0.02 g	みりん	0.5 g	ほうれんそう	5 g
しば漬	8 g	だいこん	10 g	うめじそふりかけ	1 袋	油	1 g	にんにく	0.3 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	油	1 g
		チンゲンサイ	5 g					ホールトマト(缶)	10 g
		油	1 g					トマトケチャップ	10 g
		ガラスープ	4 g					ガラスープ	3 g
		だし昆布	0.5 g					水	40 g
		水	100 g					砂糖	0.2 g
		塩	0.6 g					塩	0.5 g
		こしょう	0.02 g					こしょう	0.02 g
		しょうゆ	1 g					でんぷん	0.5 g
		味付けいりこ	1 袋					棒チーズ	1 本
		牛乳	1 本					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]