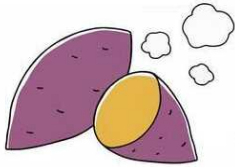


令和5年 11月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9年生)

* 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
☆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。「芋かりんとう」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。 （献立表には「芋かりんとう」を選んだ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 鶏肉のポン酢しょうゆ 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 ツナとブロッコリーのソテー 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 鶏肉のさっぱり煮 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 だいこんサラダ 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 鶏肉とキャベツのいため物 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 りんごゼリー 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 さんまの塩焼き 牛乳	14 米飯 ガパオ 春雨スープ 味付けいりこ フルーツカクテル 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） さつまいものガレット 牛乳	16 米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ きんぴら 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 みかん 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 キャベツのレモン漬 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） 野菜いため 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 もやしの酢の物 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 れんこんとエリンギのカレーソテー 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 じゃがいもとベーコンの煮物 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） ピーチゼリー 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>

箕面の畑だより

9月下旬、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、次の収穫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

傘にできそうなくらいに大きな葉っぱが特徴です。さといもが育つにはたくさんの水が必要なため、7月の暑い時期は畝と畝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、暑さの影響で例年よりも成長が遅く、10月中旬頃から収穫できる予定です。



収穫予定のさといも！
収穫する時はシートをはがし、スコップで浅く掘り起こします。

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腐ってしまうため、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月の収穫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月上旬には収穫できる予定でしたが、さといもと同じく今年は暑さの影響で収穫が遅れていました。11月から給食に入れていただく予定です！

冬から春への収穫に向けて、他にもたくさんの野菜の種まきや苗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！



	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	30.5	23.6	386	2.7	257	0.42	0.56	33

読書週間献立

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献立が登場します。

○1日(水)「みそおでん」…「名古屋うみゃあもんのうた」より

♪名古屋にゃ うみゃあもんが どえりゃあ あるんだわ♪アメリカ民謡「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＝うまいもの（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！

○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娘のドラちゃん、畑のいのちをしばりとし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。

○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

悩み、傷ついた中学生だけがたどり着ける、第2保健室の床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…。温泉での休憩をとおし、自分自身の悩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 鶏肉のポン酢しょうゆ 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 ツナとブロッコリーのソテー 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	90 g		
				水	140 g	水	113 g		
				だいこん	40 g	ベーコン	3 g		
				ミニごぼう天	1 個	さつまいも	20 g		
				生揚げ	1 個	しめじ	5 g		
				だし昆布	0.3 g	油	1 g		
				水	40 g	ブイヨン(缶)	2 g		
				赤みそ	2.5 g	塩	1 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	27.5 g	鶏肉	27.5 g		
				はくさい	16.5 g	にんじん	16.5 g		
				たまねぎ	16.5 g	ホールトマト(缶)	11 g		
				にんじん	11 g	紫キャベツ	8.8 g		
				れんこん	11 g	ビート(缶)	5.5 g		
				こまつな	5.5 g	たまねぎ	27.5 g		
				けずり節	1.65 g	だいこん	11 g		
				だし昆布	0.55 g	トマトケチャップ	11 g		
				水	110 g	チリパウダー	0.06 g		
				しょうゆ	1.1 g	オリーブ油	1.1 g		
				塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g		
				納豆(カップ)	1 個	水	110 g		
				鶏肉	20 g	塩	0.55 g		
				きゅうり	20 g	砂糖	0.33 g		
				えのきたけ	10 g	こしょう	0.02 g		
				にんじん	5 g	角チーズ	1 個		
				塩	0.2 g	まぐろ油漬	15 g		
				ゆず果汁	1 g	ブロッコリー	10 g		
				レモン果汁	0.5 g	たまねぎ	15 g		
				砂糖	0.5 g	にんじん	10 g		
				しょうゆ	1.5 g	油	1 g		
				牛乳	1 本	塩	0.2 g		
						こしょう	0.01 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

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 さんまの塩焼き 牛乳		米飯 ガバオ 春雨スープ 味付けいりこ フルーツカクテル 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) さつまいものガレット 牛乳		米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ きんぴら 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	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
豚肉	48 g	鶏肉	54 g	鶏肉	1 本	塩さば	1 切	ホールコーン	15 g
しょうが	1.2 g	凍り豆腐(細切り)	1.65 g	塩	0.24 g	油	1.2 g	ガラスープ	3 g
たまねぎ	12 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	16.5 g	塩	1 g
にんじん	12 g	ピーマン(青)	6 g	水	6 g	はくさい	27.5 g	こしょう	0.01 g
にら	6 g	にんじん	6 g	上新粉	7.2 g	だいこん	16.5 g	油	2 g
油	1.2 g	しょうが	0.24 g	コーンフレーク	13.2 g	たまねぎ	11 g	まぐろ油漬	11 g
砂糖	1.2 g	にんにく	0.24 g	油	5 g	にんじん	11 g	さつまいも	44 g
しょうゆ	2.4 g	酒	1.2 g	ウインナーソーセージ	11 g	こまつな	11 g	きゅうり	5.5 g
油揚げ	4.4 g	しょうゆ	2.4 g	キャベツ	33 g	だし昆布	0.55 g	油	1.1 g
さつまいも	33 g	みりん	0.36 g	たまねぎ	27.5 g	けずり節	1.65 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7.7 g
だいこん	22 g	砂糖	1.2 g	にんじん	11 g	水	110 g	塩	0.11 g
はくさい	11 g	塩	0.36 g	パセリ	0.33 g	塩	0.66 g	こしょう	0.01 g
にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	鶏肉	49.5 g
こまつな	8.8 g	バジルペースト	3.6 g	だし昆布	0.55 g	豚肉	18 g	塩	0.11 g
赤みそ	5.5 g	豚肉	11 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	6 g	こしょう	0.01 g
信州みそ	4.4 g	はるさめ	3.3 g	水	110 g	白ごま	1.8 g	たまねぎ	38.5 g
煮干し	4.4 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	1.1 g	砂糖	0.6 g	キャベツ	27.5 g
水	110 g	キャベツ	16.5 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1.2 g	にんじん	11 g
しば漬	9.6 g	だいこん	11 g	こしょう	0.02 g	みりん	0.6 g	ほうれんそう	5.5 g
さんま	1 枚	にんじん	11 g	うめじそふりかけ	1 袋	油	1.2 g	にんにく	0.33 g
塩	0.2 g	チンゲンサイ	5.5 g	さつまいも	50 g	平天	10 g	油	1.1 g
油	0.5 g	油	1.1 g	砂糖	2.5 g	れんこん	15 g	ホールトマト(缶)	11 g
牛乳	1 本	ガラスープ	4.4 g	油	1 g	にんじん	10 g	トマトケチャップ	11 g
		だし昆布	0.55 g	牛乳	1 本	つきこんにゃく	10 g	ガラスープ	3.3 g
		水	110 g			ピーマン(青)	5 g	水	44 g
		塩	0.66 g			油	1 g	砂糖	0.24 g
		こしょう	0.02 g			砂糖	1 g	塩	0.55 g
		しょうゆ	1.1 g			しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g
		味付けいりこ	1 袋			みりん	1 g	でんぷん	0.55 g
		黄桃(缶)	25 g			牛乳	1 本	棒チーズ	1 本
		洋なし(缶)	25 g					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

11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)	
米飯 れんこんサラダ チキンカレー みかん ヨーグルトドリンク		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 キャベツのレモン漬 牛乳		米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 野菜いため 牛乳				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 もやしの酢の物 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	110 g	米	100 g	米	100 g			米	100 g
水	154 g	水	140 g	水	140 g			水	140 g
ロースハム	5.5 g	牛肉	24 g	鶏肉	54 g			ホキ	60 g
れんこん	16.5 g	糸こんにゃく	24 g	じゃがいも	24 g			塩	0.36 g
にんじん	11 g	たまねぎ	12 g	塩こうじ	3.6 g			酒	1.2 g
砂糖	0.55 g	にんじん	12 g	油	1.2 g			でんぷん	12 g
しょうゆ	1.1 g	にら	6 g	油揚げ	3.3 g			油	6 g
キャベツ	16.5 g	にんにく	0.36 g	だいこん	22 g			だいこん	24 g
酢	1.1 g	しょうが	0.24 g	れんこん	16.5 g			だし汁	3.6 g
砂糖	0.33 g	ごま油	0.6 g	はくさい	16.5 g			しょうゆ	1.2 g
塩	0.22 g	しょうゆ	2.4 g	ささがきごぼう	11 g			砂糖	0.24 g
油	1.65 g	砂糖	0.6 g	にんじん	11 g			でんぷん	0.24 g
こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	葉ねぎ	5.5 g			鶏肉	11 g
鶏肉	49.5 g	白ごま	1.2 g	信州みそ	4.4 g			豆腐(冷)	22 g
しょうが	0.33 g	油	1.2 g	赤みそ	5.5 g			はくさい	27.5 g
しょうゆ	1.1 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	煮干し	4.4 g			たまねぎ	11 g
たまねぎ	49.5 g	たまねぎ	22 g	水	110 g			にんじん	11 g
じゃがいも	44 g	はくさい	22 g	こんぶふりかけ	1 袋			生しいたけ	4.4 g
にんじん	11 g	にんじん	11 g	牛肉	20 g			ほうれんそう	8.8 g
さやいんげん	5.5 g	こまつな	11 g	たまねぎ	15 g			ゆず	2.2 g
にんにく	0.33 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	10 g			だし昆布	1.1 g
塩	0.72 g	ガラスープ	4.4 g	ピーマン(青)	5 g			けずり節	1.65 g
油	1.2 g	水	110 g	油	1 g			水	110 g
ブイヨン(缶)	6 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1 g			しょうゆ	1.1 g
トマトケチャップ	8.4 g	塩	0.66 g	塩	0.2 g			塩	0.66 g
ウスターソース	3.6 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.01 g			焼きのり	1 袋
しょうゆ	2.4 g	まぐろ油漬	18 g	牛乳	1 本			焼き豚	15 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g	砂糖	0.6 g					きゅうり	20 g
上新粉	4.8 g	しょうゆ	0.6 g					もやし	10 g
油	3.6 g	みりん	0.6 g					にんじん	5 g
カレー粉	0.84 g	油	1.2 g					酢	2 g
水	72 g	ロースハム	10 g					砂糖	1.5 g
みかん	1 個	キャベツ	30 g					しょうゆ	2 g
ヨーグルトドリンク	1 本	にんじん	5 g					牛乳	1 本
		レモン果汁	1 g						
		塩	0.2 g						
		砂糖	1 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

11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)	
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 れんこんとエリンギのカレーソーテール 牛乳		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 じゃがいもとベーコンの煮物 牛乳		米飯 大学いも いか入り中華丼 角チーズ 牛乳		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) ピーチゼリー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	72 g	さわら	1 切	さつまいも	60 g	くじら	60 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g	塩	0.1 g	油	2.4 g	しょうが	1.2 g
砂糖	0.96 g	こしょう	0.01 g	砂糖	4.8 g	酒	2.4 g
しょうゆ	2.4 g	油	1 g	しょうゆ	0.6 g	しょうゆ	6 g
塩	0.18 g	ピーマン(青)	2 g	水	0.6 g	でんぷん	9.6 g
こしょう	0.01 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g	豚肉	33 g	油	6 g
たまねぎ	24 g	鶏肉	16.5 g	切りいか(皮なし)	11 g	生揚げ	22 g
油	1.2 g	はくさい	27.5 g	酒	1.1 g	だいこん	27.5 g
ベーコン	5.5 g	にんじん	11 g	はくさい	33 g	たまねぎ	16.5 g
ホールコーン	11 g	れんこん	11 g	たまねぎ	27.5 g	にんじん	11 g
クリームコーン(缶)	22 g	ささがきごぼう	11 g	にんじん	16.5 g	じゃがいも	11 g
じゃがいも	22 g	こまつな	8.8 g	たけのこ(水煮)	11 g	ほうれんそう	11 g
たまねぎ	16.5 g	けずり節	1.65 g	生しいたけ	5.5 g	信州みそ	4.4 g
にんじん	11 g	だし昆布	1.1 g	チンゲンサイ	11 g	赤みそ	5.5 g
こまつな	11 g	水	110 g	しょうが	0.55 g	煮干し	4.4 g
油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	水	110 g
ブイヨン(缶)	4.4 g	塩	0.66 g	水	55 g	ゆかりふりかけ	1 袋
水	110 g	油	1.1 g	油	1.1 g	ピーチゼリー	1 個
塩	0.66 g	さかなふりかけ	1 袋	ごま油	0.55 g	牛乳	1 本
こしょう	0.02 g	みかん	1 個	塩	0.66 g		
でんぷん	1.1 g	ベーコン	10 g	こしょう	0.02 g		
ちりめんじゃこ	6 g	じゃがいも	30 g	しょうゆ	2.2 g		
バジル	0.06 g	たまねぎ	10 g	でんぷん	2.2 g		
白ごま	1.2 g	にんじん	5 g	角チーズ	1 個		
オリーブ油	1.2 g	水	10 g	牛乳	1 本		
塩	0.24 g	しょうゆ	0.5 g				
牛肉	15 g	塩	0.2 g				
れんこん	15 g	油	0.5 g				
エリンギ	5 g	牛乳	1 本				
たまねぎ	10 g						
にんじん	5 g						
カレー粉	0.3 g						
砂糖	0.2 g						
しょうゆ	1 g						
塩	0.2 g						
油	1 g						
牛乳	1 本						