

令和5年 12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																																		
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。								1 キャロットライス 焼きコロッケ ポトフ 味付けいりこ はくさいサラダ 牛乳																																		
4 米飯 豚キムチ 春雨スープ つぼ漬 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		5 米飯 さばのみそ煮 五目汁 ひじきのつくだ煮 ベーコンとごぼうのいため物 牛乳		6 米飯 かぶと豚肉の煮物 ちゃんこ汁 じゃこのつくだ煮 さつまいものゆず煮 牛乳		7 麦ごはん ごぼうサラダ ビーフカレー みかん ヨーグルトドリンク		8 米飯 さつま揚げ 団子汁 しば漬 豚肉の角煮 牛乳																																		
11 クアジューシー 豆腐ちゃんぷるー スヌイスープ 角チーズ さつまいものガレット 牛乳		12 米飯 すきやき煮 根菜のみそ汁 大根漬 白身魚のカレー焼き 牛乳		13 ガーリックライス ポロニアソーセージ（トマトソース） かぶのスープ みかん 牛肉のピリ辛いため 牛乳		14 米飯 にしんのチョリム わかめスープ 韓国のり トッポギ 牛乳		15 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース はくさいのスープ 昆布ふりかけ（袋） ツナとコーンのいため物 牛乳																																		
18 米飯 キーマカレー 洋風スープ ヨーグルト 切り干し大根のサラダ 牛乳		19 米飯 ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ 納豆 焼きりんご 牛乳		20 〈冬至献立〉 じゃこ梅ごはん さつまいものきんぴら ゆずつみれ汁 鶏肉のいため物 牛乳		21 〈クリスマス献立〉 コーンライス 豆乳ココアケーキ アーモのトマトシチュー ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク		22 																																		
<table><tr><th rowspan="3"></th><th colspan="9">一ヶ月 平均</th></tr><tr><th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th><th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th><th rowspan="2">脂質 (g)</th><th rowspan="2">カルシウム (mg)</th><th rowspan="2">鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>中学生</td><td>814</td><td>30.4</td><td>23.5</td><td>406</td><td>2.9</td><td>364</td><td>0.49</td><td>0.57</td><td>34</td></tr></table>											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	814	30.4	23.5	406	2.9	364	0.49	0.57	34
	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	814	30.4	23.5	406	2.9	364	0.49	0.57	34																																	
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

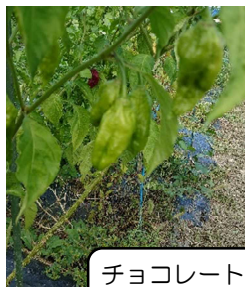
10月上旬、新稲地区の西川さんの畑を訪問しました。

西川さんは、他のお仕事をしながら農業もされている、兼業農家さんです。たくさんの種類の野菜を全て無農薬で育てています。今年の夏は、日中の気温が35度を超える暑い日が多く、畑では土の中で種が溶けてしまったり、芽が出なかったりして苦労されたそうです。



ジャガイモ

西川さんは、じゃがいもの栽培に特に力を入れており、レッドムーン、デストロイヤー、デジマなどの秋じゃが（夏に植え付けをし、秋に収穫するじゃがいも）を植えていました。ちょうど芽が出始めていて、収穫は約3か月後の予定です。



チョコレートジョロキア

その他にも、秋どりスナップエンドウ、こどもピーマン、茎ブロッコリー、チョコレートジョロキアなど少し変わった野菜も植えられていました。チョコレートジョロキアは、ハバネロよりも辛いと言われるとうがらしで、収穫後はカレー屋さんで使ってもらおうそうです。

西川さんは、「野菜嫌いの子どもたちが多いので、少しでもおいしい野菜を届けたいです!」とお話してくれました。学校給食には、11月からだいこんを入れてくださっています。じゃがいも、にんじんもこれから入れていただく予定です。

畑には鹿がよく来るそうで、写真のような角が落ちていたこともあったそうです。畑を荒らされないように長さ2mの竹と網を使って、侵入を防ぐ柵を手作りしていました。



箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

12月の採用献立をお知らせします

小学校6年生が給食の献立づくりにチャレンジ!
今月は3つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。
(給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
11日(月)	クアジューシー 豆腐ちゃんぷるー スヌイスープ	北小学校
19日(火)	ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ	豊川北小学校
20日(水)	じゃこ梅ごはん さつまいものきんぴら ゆずつみれ汁	萱野小学校



調理方法

12月の献立より

焼きコロッケ(1日の献立)

- ① さつまいもは角切りにし、ゆでてつぶす。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、豚ひき肉とたまねぎをいため、塩、こしょう、ウスターソースを加える。
- ③ ②に①のさつまいも、でんぷんを混ぜ合わせてオープン皿に入れ、平らに広げる。
- ④ 米パン粉と油を混ぜ合わせておき、③の上にまぶす。
(普通のコロッケと同じように、③を1人分ずつ丸めて、④をまぶしてからオープン皿に並べてもいいです。)
- ⑤ 表面に焦げ目がつく程度にオープンで焼いて、できあがり。

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

									12月1日(金)		
									キャロットライス 焼きコロッケ ポトフ 味付けいりこ はくさいサラダ 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
									米	100 g	
									水	140 g	
									にんじん	10 g	
									ガラスープ	3 g	
									塩	1 g	
									こしょう	0.01 g	
									油	2 g	
									豚肉	12 g	
									さつまいも	54 g	
									たまねぎ	12 g	
									油	1.2 g	
									塩	0.48 g	
									こしょう	0.01 g	
									ウスターソース	0.6 g	
									でんぷん	1.2 g	
									米パン粉	3.6 g	
									油	2.4 g	
									鶏肉	33 g	
									キャベツ	27.5 g	
									たまねぎ	22 g	
									かぶ	16.5 g	
									にんじん	11 g	
									チンゲンサイ	11 g	
									ブイヨン(缶)	4.4 g	
									水	110 g	
									塩	0.66 g	
									こしょう	0.02 g	
									味付けいりこ	1 袋	
									焼き竹輪	8 g	
									はくさい	20 g	
									にんじん	10 g	
									きゅうり	10 g	
									油	1.5 g	
									ゆず果汁	1.5 g	
									しょうゆ	1 g	
									塩	0.2 g	
									砂糖	0.1 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](#)

12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)	
米飯 豚キムチ 春雨スープ つぼ漬 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		米飯 さばのみそ煮 五目汁 ひじきのつくだ煮 ベーコンとごぼうのいため物 牛乳		米飯 かぶと豚肉の煮物 ちゃんこ汁 じゃこのつくだ煮 さつまいものゆず煮 牛乳		麦ごはん ごぼうサラダ ビーフカレー みかん ヨーグルトドリンク		米飯 さつま揚げ 団子汁 しば漬 豚肉の角煮 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	105 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	大麦(米粒麦)	5 g	水	140 g
豚肉	36 g	さば	1 切	豚肉	48 g	水	126 g	白身魚すり身	36 g
生揚げ	18 g	しょうが	0.6 g	酒	1.2 g	鶏肉	12 g	さつまいも	12 g
白菜キムチ	18 g	信州みそ	6 g	しょうゆ	1.2 g	ささがきごぼう	18 g	たまねぎ	12 g
たまねぎ	12 g	砂糖	2.4 g	かぶ	18 g	しょうゆ	1.2 g	にんじん	9.6 g
にんじん	6 g	酒	1.2 g	こまつな	6 g	砂糖	0.36 g	でんぷん	2.4 g
にら	6 g	水	12 g	油	1.2 g	にんじん	12 g	塩	0.12 g
にんにく	0.24 g	鶏肉	16.5 g	しょうゆ	2.4 g	れんこん	12 g	しょうゆ	0.6 g
砂糖	1.2 g	たまねぎ	16.5 g	砂糖	1.2 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g	砂糖	0.6 g
しょうゆ	2.4 g	はくさい	16.5 g	水	48 g	油	1.2 g	油	6 g
みりん	1.2 g	にんじん	11 g	でんぷん	1.2 g	牛肉	38.5 g	生揚げ	16.5 g
油	1.2 g	れんこん	11 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	49.5 g	白玉団子	27.5 g
鶏肉	11 g	つきこんにやく	11 g	はくさい	22 g	じゃがいも	44 g	たまねぎ	22 g
はるさめ	3.3 g	こまつな	11 g	だいこん	16.5 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g
たまねぎ	22 g	油	1.1 g	にんじん	11 g	ほうれんそう	5.5 g	れんこん	8.8 g
キャベツ	22 g	けずり節	1.65 g	根深ねぎ	11 g	にんにく	0.33 g	こまつな	5.5 g
にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g	生しいたけ	5.5 g	しょうが	0.33 g	けずり節	1.65 g
もやし	11 g	水	110 g	みずな	3.3 g	塩	0.72 g	だし昆布	0.55 g
チンゲンサイ	11 g	しょうゆ	1.1 g	くずきり	2.2 g	油	1.2 g	赤みそ	5.5 g
油	1.1 g	塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	ブイヨン(缶)	6 g	信州みそ	4.4 g
ガラスープ	4.4 g	ひじき	0.88 g	けずり節	1.1 g	トマトケチャップ	8.4 g	水	110 g
だし昆布	0.55 g	にんじん	3.6 g	水	66 g	ウスターソース	3.6 g	しば漬	9.6 g
水	110 g	白ごま	1.2 g	しょうゆ	2.2 g	しょうゆ	3.6 g	豚肉	70 g
塩	0.66 g	砂糖	1.8 g	酒	1.1 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	根深ねぎ	10 g
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.8 g	塩	0.66 g	上新粉	4.8 g	しょうが	1 g
しょうゆ	1.1 g	酒	1.2 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	油	3.6 g	水	10 g
ごま油	1.1 g	油	1.2 g	白ごま	1.2 g	カレー粉	0.84 g	砂糖	2 g
つぼ漬	12 g	水	6 g	砂糖	1.2 g	水	72 g	しょうゆ	3 g
じゃがいも	45 g	ベーコン	10 g	しょうゆ	1.2 g	みかん	1 個	酒	1 g
さやいんげん	5 g	ささがきごぼう	15 g	みりん	1.2 g	ヨーグルトドリンク	1 本	牛乳	1 本
塩こうじ	3 g	たまねぎ	15 g	さつまいも	50 g				
油	1 g	にんじん	10 g	水	30 g				
牛乳	1 本	油	1 g	ゆず果汁	1 g				
		砂糖	1 g	砂糖	3 g				
		しょうゆ	2 g	塩	0.2 g				
		みりん	1 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

12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)	
クアージュシー		米飯		ガーリックライス		米飯		米飯	
豆腐ちゃんぶるー		すきやき煮		ポロニアソーセージ(トマトソース)		にしんのチョリム		鶏肉と凍り豆腐のチリソース	
スヌイスープ		根菜のみそ汁		かぶのスープ		わかめスープ		はくさいのスープ	
角チーズ		大根漬		みかん		韓国のり		昆布ふりかけ(袋)	
さつまいものガレット		白身魚のカレー焼き		牛肉のピリ辛いため		トッポギ		ツナとコーンのいため物	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		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	168 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
きざみ昆布	0.5 g	牛肉	42 g	たまねぎ	10 g	にしん	1 切	鶏肉	48 g
豚肉	10 g	はくさい	18 g	にんじん	5 g	酒	1 g	しょうゆ	1.8 g
にんじん	5 g	糸こんにゃく	12 g	にんにく	0.8 g	しょうが	0.5 g	凍り豆腐(サイコロ)	3.3 g
葉ねぎ	5 g	根深ねぎ	12 g	ガラスープ	3 g	にんにく	0.5 g	でんぶん	4.8 g
ささがきごぼう	5 g	にんじん	6 g	塩	1 g	しょうゆ	3 g	上新粉	4.8 g
だいこん	5 g	しゅんぎく	6 g	こしょう	0.01 g	砂糖	2 g	油	6 g
油	1 g	油	1.2 g	油	2 g	みりん	1 g	たまねぎ	12 g
砂糖	1 g	砂糖	2.4 g	ポロニアソーセージ	1 枚	コチュジャン	1 g	砂糖	1.2 g
みりん	1 g	しょうゆ	3.6 g	油	2 g	水	8 g	しょうゆ	0.6 g
しょうゆ	2 g	酒	1.2 g	たまねぎ	10 g	油	1 g	トウバンジャン	0.12 g
塩	0.2 g	油揚げ	3.3 g	チンゲンサイ	5 g	焼き豚	11 g	トマトケチャップ	2.4 g
豆腐(冷)	24 g	たまねぎ	27.5 g	トマトケチャップ	5 g	生わかめ	2.2 g	水	6 g
まぐろ油漬	12 g	さつまいも	22 g	砂糖	0.1 g	たまねぎ	27.5 g	油	1.2 g
キャベツ	12 g	にんじん	11 g	油	0.5 g	だいこん	11 g	豚肉	16.5 g
にんじん	6 g	れんこん	11 g	鶏肉	22 g	にんじん	11 g	はくさい	27.5 g
もやし	6 g	チンゲンサイ	11 g	かぶ	22 g	れんこん	11 g	にんじん	11 g
にら	6 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g	こまつな	11 g	たまねぎ	11 g
ガラスープ	1.2 g	赤みそ	5.5 g	じゃがいも	16.5 g	白ごま	1.1 g	こまつな	11 g
水	6 g	煮干し	4.4 g	ほうれんそう	11 g	だし昆布	0.55 g	水	110 g
塩	0.24 g	水	110 g	油	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g
こしょう	0.01 g	大根漬	12 g	だし昆布	0.55 g	水	110 g	こしょう	0.02 g
しょうゆ	0.6 g	ホキ	60 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1.1 g
油	1.2 g	酒	1 g	水	110 g	こしょう	0.02 g	ガラスープ	4.4 g
でんぶん	0.6 g	塩	0.2 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g
鶏肉	22 g	カレー粉	0.2 g	塩	0.66 g	油	1.1 g	でんぶん	0.55 g
もずく	5.5 g	油	1 g	こしょう	0.02 g	韓国のり	1 袋	油	1.1 g
たまねぎ	22 g	牛乳	1 本	みかん	1 個	牛肉	15 g	こんぶふりかけ	1 袋
にんじん	11 g			牛肉	15 g	トッポギ	20 g	まぐろ油漬	25 g
えのきたけ	11 g			塩	0.1 g	キャベツ	20 g	ホールコーン	5 g
生しいたけ	5.5 g			こしょう	0.01 g	にんじん	5 g	たまねぎ	15 g
しょうが	0.55 g			キャベツ	20 g	油	1 g	にら	5 g
ガラスープ	5.5 g			たまねぎ	15 g	塩	0.1 g	油	0.5 g
けずり節	1.65 g			ピーマン(青)	5 g	砂糖	0.5 g	しょうゆ	1 g
だし昆布	0.55 g			油	1 g	しょうゆ	1.5 g	塩	0.1 g
水	110 g			しょうゆ	2 g	水	10 g	こしょう	0.01 g
塩	0.								

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

12月18日(月)			12月19日(火)			12月20日(水)			12月21日(木)		
米飯 キーマカレー 洋風スープ ヨーグルト 切り干し大根のサラダ 牛乳			米飯 ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ 納豆 焼きりんご 牛乳			じゃこ梅ごはん さつまいものきんぴら ゆずつみれ汁 鶏肉のいため物 牛乳			コーンライス 豆乳ココアケーキ アーモのトマトシチュー ドレッシングサラダ 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	
米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	126 g		水	140 g	
豚レバー	9.6 g		牛肉	36 g		ちりめんじゃこ	5 g		ホールコーン	15 g	
豚肉	36 g		ささがきごぼう	12 g		乾燥刻み梅	1 g		ガラスープ	3 g	
たまねぎ	36 g		にんじん	12 g		白ごま	1 g		塩	1 g	
にんじん	12 g		たまねぎ	12 g		塩	0.2 g		こしょう	0.01 g	
ピーマン(青)	3.6 g		つきこんにゃく	12 g		さつまいも	42 g		油	2 g	
ホールトマト(缶)	2.4 g		砂糖	2.4 g		にんじん	18 g		上新粉	9 g	
にんにく	0.36 g		しょうゆ	3.6 g		砂糖	0.6 g		凍り豆腐(粉)	5 g	
しょうが	0.36 g		みりん	1.2 g		しょうゆ	2.4 g		豆乳	15 g	
油	1.2 g		油	1.2 g		酒	1.2 g		砂糖	15 g	
カレー粉	0.36 g		水	24 g		みりん	0.6 g		ココア	1.5 g	
トマトケチャップ	3.6 g		鶏肉	22 g		油	2.4 g		じゅうそう	0.3 g	
ウスターソース	2.4 g		生揚げ	11 g		豚ひき肉	38.5 g		油	2 g	
塩	0.12 g		だいこん	11 g		しょうが	0.22 g		鶏肉	38.5 g	
鶏肉	22 g		さといも	11 g		でんぶん	0.33 g		塩	0.11 g	
さつまいも	22 g		れんこん	11 g		しょうゆ	0.33 g		こしょう	0.01 g	
たまねぎ	16.5 g		にんじん	5.5 g		はくさい	33 g		酒	1.1 g	
キャベツ	16.5 g		生しいたけ	5.5 g		だいこん	22 g		じゃがいも	33 g	
にんじん	11 g		ほうれんそう	11 g		にんじん	16.5 g		たまねぎ	33 g	
パセリ	0.55 g		だし昆布	1.1 g		まいたけ	8.8 g		にんじん	11 g	
油	1.1 g		けずり節	0.55 g		ささがきごぼう	5.5 g		ブロッコリー	5.5 g	
塩	0.66 g		水	110 g		ゆず	2.2 g		にんにく	0.33 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.66 g		だし昆布	1.1 g		油	1.1 g	
だし昆布	0.55 g		しょうゆ	1.1 g		けずり節	1.65 g		ホールトマト(缶)	11 g	
ガラスープ	4.4 g		でんぶん	1.1 g		水	110 g		トマトケチャップ	11 g	
水	110 g		納豆(カップ)	1 個		塩	0.66 g		上新粉	4.4 g	
ヨーグルト	1 個		りんご	1/6 個		しょうゆ	1.1 g		油	3.3 g	
焼き竹輪	10 g		砂糖	3 g		鶏肉	40 g		ブイオン(缶)	4.4 g	
切り干し大根	2.5 g		レモン果汁	0.3 g		酒	1 g		水	66 g	
きゅうり	20 g		牛乳	1 本		たまねぎ	10 g		カレー粉	0.22 g	
塩	0.2 g					にんじん	10 g		砂糖	0.11 g	
しょうゆ	0.5 g					にら	5 g		塩	0.55 g	
酢	1 g					油	1 g		こしょう	0.01 g	
油	2 g					砂糖	1 g		ローズハム	15 g	
砂糖	0.3 g					しょうゆ	2 g		キャベツ	30 g	
牛乳	1 本					牛乳	1 本		にんじん	10 g	
									油	1 g	
									酢	1 g	
									塩	0.2 g	
									砂糖	0.3 g	
									こしょう	0.01 g	
									ヨーグルトドリンク	1 本	