

令和5年 12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	
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 牛乳	
4 米飯 豚キムチ 春雨スープ つぼ漬 牛乳		5 米飯 さばのみそ煮 五目汁 ひじきのつくだ煮 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 牛乳		7 麦ごはん ごぼうサラダ ビーフカレー ヨーグルトドリンク		8 米飯 さつま揚げ 団子汁 しば漬 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 牛乳		12 米飯 すきやき煮 根菜のみそ汁 大根漬 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 牛乳		14 米飯 にしんのチョリム わかめスープ 韓国のり 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） 牛乳	
18 米飯 キーマカレー 洋風スープ ヨーグルト 牛乳		19 米飯 ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ 納豆 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 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 ヨーグルトドリンク		22 	

	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	530	21.2	17.6	376	1.9	276	0.32	0.48	21
中学年	642	23.8	18.8	384	2.2	299	0.36	0.50	23
高学年	716	25.8	19.9	391	2.5	321	0.39	0.52	24

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>

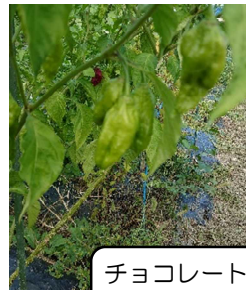
みのお はたけ 箕面の畑 だより

10月 上 じゅん、新稲地区の
西川さんの畑を訪ねました。
西川さんは、他のお仕事をしな
がら農業もされている、けん業農家さんです。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度をこ
える暑い日が多く、畑では土の中で種がとけてしまったり、芽が出な
かったりして苦労されたそうです。



西川さんは、じゃがいものさいばい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。

その他にも、秋どりスナップエンドウ、こどもピー
マン、くきブロッコリー、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、ハバネロよりもからいといわれ
るとがらして、収穫後はカレー屋さんで使って
もらうそうです。



西川さんは、「野菜ぎらいの子どもたちが多いため、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。畑をあらさ
れないように長さ2mの竹とあみを使って、し
ん入を防ぐさく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月の採用こん立をお知らせします

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

じつ び 実し日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと 考えた人の がっこうめい 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	きたしょうがっこう 北小学校
19日（火）	ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ	とよかわきたしょうがっこう 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	かやのしょうがっこう 萱野小学校

調理方法

12月のこん立より

焼きコロッケ（1日のこん立）

- 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 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	
									米	80 g	
									水	112 g	
									にんじん	8 g	
									ガラスープ	2.4 g	
									塩	0.8 g	
									こしょう	0.01 g	
									油	1.6 g	
									豚肉	10 g	
									さつまいも	45 g	
									たまねぎ	10 g	
									油	1 g	
									塩	0.4 g	
									こしょう	0.01 g	
									ウスターソース	0.5 g	
									でんぷん	1 g	
									米パン粉	3 g	
									油	2 g	
									鶏肉	30 g	
									キャベツ	25 g	
									たまねぎ	20 g	
									かぶ	15 g	
									にんじん	10 g	
									チンゲンサイ	10 g	
									ブイヨン(缶)	4 g	
									水	100 g	
									塩	0.6 g	
									こしょう	0.02 g	
									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

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 牛乳			米飯 さばのみそ煮 五目汁 ひじきのつくだ煮 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 牛乳			麦ごはん ごぼうサラダ ビーフカレー ヨーグルトドリンク			米飯 さつま揚げ 団子汁 しば漬 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	84 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		大麦(米粒麦)	4 g		水	112 g	
豚肉	30 g		さば	1 切		豚肉	40 g		水	100.8 g		白身魚すり身	30 g	
生揚げ	15 g		しょうが	0.5 g		しょうゆ	1 g		鶏肉	10 g		さつまいも	10 g	
白菜キムチ	15 g		信州みそ	5 g		しょうゆ	1 g		ささがきごぼう	15 g		たまねぎ	10 g	
たまねぎ	10 g		砂糖	2 g		かぶ	15 g		しょうゆ	1 g		にんじん	8 g	
にんじん	5 g		酒	1 g		こまつな	5 g		砂糖	0.3 g		でんぷん	2 g	
にら	5 g		水	10 g		油	1 g		にんじん	10 g		塩	0.1 g	
にんにく	0.2 g		鶏肉	15 g		しょうゆ	2 g		れんこん	10 g		しょうゆ	0.5 g	
砂糖	1 g		たまねぎ	15 g		砂糖	1 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	5 g		砂糖	0.5 g	
しょうゆ	2 g		はくさい	15 g		水	40 g		油	1 g		油	5 g	
みりん	1 g		にんじん	10 g		でんぷん	1 g		牛肉	35 g		生揚げ	15 g	
油	1 g		れんこん	10 g		鶏肉	20 g		たまねぎ	45 g		白玉団子	25 g	
鶏肉	10 g		つきこんにゃく	10 g		はくさい	20 g		じゃがいも	40 g		たまねぎ	20 g	
はるさめ	3 g		こまつな	10 g		だいこん	15 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g	
たまねぎ	20 g		油	1 g		にんじん	10 g		ほうれんそう	5 g		れんこん	8 g	
キャベツ	20 g		けずり節	1.5 g		根深ねぎ	10 g		にんにく	0.3 g		こまつな	5 g	
にんじん	10 g		だし昆布	0.5 g		生しいたけ	5 g		しょうが	0.3 g		けずり節	1.5 g	
もやし	10 g		水	100 g		みずな	3 g		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g	
チンゲンサイ	10 g		しょうゆ	1 g		くずきり	2 g		油	1 g		赤みそ	5 g	
油	1 g		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g		ブイヨン(缶)	5 g		信州みそ	4 g	
ガラスープ	4 g		ひじき	0.8 g		けずり節	1 g		トマトケチャップ	7 g		水	100 g	
だし昆布	0.5 g		にんじん	3 g		水	60 g		ウスターソース	3 g		しば漬	8 g	
水	100 g		白ごま	1 g		しょうゆ	2 g		しょうゆ	3 g		牛乳	1 本	
塩	0.6 g		砂糖	1.5 g		酒	1 g		りんごピューレ(缶)	6 g				
こしょう	0.02 g		しょうゆ	1.5 g		塩	0.6 g		上新粉	4 g				
しょうゆ	1 g		酒	1 g		ちりめんじゃこ	6 g		油	3 g				
ごま油	1 g		油	1 g		白ごま	1 g		カレー粉	0.7 g				
つぼ漬	10 g		水	5 g		砂糖	1 g		水	60 g				
牛乳	1 本		牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		ヨーグルトドリンク	1 本				
						みりん	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

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 牛乳			米飯 ごぼうと牛肉のいため煮 だぶ 納豆 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 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 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	
米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g	
豚レバー	8 g		牛肉	30 g		ちりめんじゃこ	4 g		ホールコーン	12 g	
豚肉	30 g		ささがきごぼう	10 g		乾燥刻み梅	0.8 g		ガラスープ	2.4 g	
たまねぎ	30 g		にんじん	10 g		白ごま	0.8 g		塩	0.8 g	
にんじん	10 g		たまねぎ	10 g		塩	0.16 g		こしょう	0.01 g	
ピーマン(青)	3 g		つきこんにゃく	10 g		さつまいも	35 g		油	1.6 g	
ホールトマト(缶)	2 g		砂糖	2 g		にんじん	15 g		上新粉	7.2 g	
にんにく	0.3 g		しょうゆ	3 g		砂糖	0.5 g		凍り豆腐(粉)	4 g	
しょうが	0.3 g		みりん	1 g		しょうゆ	2 g		豆乳	12 g	
油	1 g		油	1 g		酒	1 g		砂糖	12 g	
カレー粉	0.3 g		水	20 g		みりん	0.5 g		ココア	1.2 g	
トマトケチャップ	3 g		鶏肉	20 g		油	2 g		じゅうそう	0.24 g	
ウスターソース	2 g		生揚げ	10 g		豚ひき肉	35 g		油	1.6 g	
塩	0.1 g		だいこん	10 g		しょうが	0.2 g		鶏肉	35 g	
鶏肉	20 g		さといも	10 g		でんぶん	0.3 g		塩	0.1 g	
さつまいも	20 g		れんこん	10 g		しょうゆ	0.3 g		こしょう	0.01 g	
たまねぎ	15 g		にんじん	5 g		はくさい	30 g		酒	1 g	
キャベツ	15 g		生しいたけ	5 g		だいこん	20 g		じゃがいも	30 g	
にんじん	10 g		ほうれんそう	10 g		にんじん	15 g		たまねぎ	30 g	
パセリ	0.5 g		だし昆布	1 g		まいたけ	8 g		にんじん	10 g	
油	1 g		けずり節	0.5 g		ささがきごぼう	5 g		ブロッコリー	5 g	
塩	0.6 g		水	100 g		ゆず	2 g		にんにく	0.3 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.6 g		だし昆布	1 g		油	1 g	
だし昆布	0.5 g		しょうゆ	1 g		けずり節	1.5 g		ホールトマト(缶)	10 g	
ガラスープ	4 g		でんぶん	1 g		水	100 g		トマトケチャップ	10 g	
水	100 g		納豆(カップ)	1 個		塩	0.6 g		上新粉	4 g	
ヨーグルト	1 個		牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		油	3 g	
牛乳	1 本					牛乳	1 本		ブイオン(缶)	4 g	
									水	60 g	
									カレー粉	0.2 g	
									砂糖	0.1 g	
									塩	0.5 g	
									こしょう	0.01 g	
									ヨーグルトドリンク	1 本	