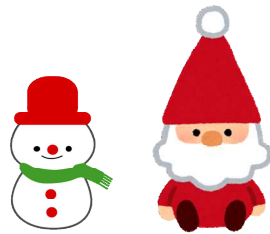


# 令和5年 12月 学 校 給 食 献 立 表 (7~9年生)

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

## 箕面の畑だより

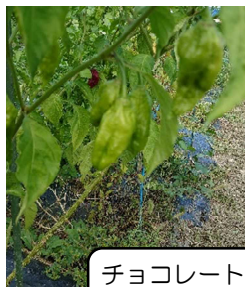
10月上旬、新稲地区の西川さんの畑を訪問しました。

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<br>豆腐ちゃんぷるー<br>スヌイスープ   | 北小学校     |
| 19日(火) | ごぼうと牛肉のいため煮<br>だぶ               | 豊川北小学校   |
| 20日(水) | じゃこ梅ごはん<br>さつまいものきんぴら<br>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<br>焼きコロッケ<br>ポトフ<br>味付けいりこ<br>はくさいサラダ<br>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<br>豚キムチ<br>春雨スープ<br>つぼ漬<br>じゃがいもの塩こうじいため<br>牛乳 |        | 米飯<br>さばのみそ煮<br>五目汁<br>ひじきのつくだ煮<br>ベーコンとごぼうのいため物<br>牛乳 |        | 米飯<br>かぶと豚肉の煮物<br>ちゃんこ汁<br>じゃこのつくだ煮<br>さつまいものゆず煮<br>牛乳 |        | 麦ごはん<br>ごぼうサラダ<br>ビーフカレー<br>みかん<br>ヨーグルトドリンク |        | 米飯<br>さつま揚げ<br>団子汁<br>しば漬<br>豚肉の角煮<br>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<br>キーマカレー<br>洋風スープ<br>ヨーグルト<br>切り干し大根のサラダ<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>ごぼうと牛肉のいため煮<br>だぶ<br>納豆<br>焼きりんご<br>牛乳 |        |  | じゃこ梅ごはん<br>さつまいものきんぴら<br>ゆずつみれ汁<br>鶏肉のいため物<br>牛乳 |        |  | コーンライス<br>豆乳ココアケーキ<br>アーモのトマトシチュー<br>ドレッシングサラダ<br>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    |  |