

令和6年 6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
3 米飯 白身魚のマヨ風味焼き 洋風スープ スライスチーズ ケチャップいため 牛乳	4 <かみかみ献立> 米飯 かみかみかきあげ 根菜汁 わかめふりかけ (袋) 野菜ソテー 牛乳	5 ツナと塩昆布の炊き込みご飯 生揚げのみそいため レタススープ 中華サラダ 牛乳	6 米飯 いりうの花 和風ポトフ ひじきつくだ煮 (袋) さばの塩焼き 牛乳	7 米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ ベーコンポテト 牛乳
10 米飯 ガパオ ビーフンスープ ヨーグルト 牛乳	11 米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 角チーズ ツナサラダ 牛乳	12 米飯 あじの南蛮漬け 肉団子のスープ ゆかりふりかけ (袋) 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 牛乳	13 米飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 さかなふりかけ (袋) 煮浸し 牛乳	14 さけピラフ ひじきスパゲティ コンソメスープ りんごゼリー 牛乳
17 米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル ヨーグルトドリンク	18 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース わかめスープ うめじそふりかけ (袋) キャベツの塩昆布あえ 牛乳	19 米飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 納豆 さけの塩こうじ焼き 牛乳	20 米飯 にしんのチョリム トック 切り干し大根のナムル 牛乳	21 <沖縄慰霊の日献立> 米飯 パイン缶 イナムドゥチ 鶏そぼろ ゴーヤチャンプルー 牛乳
24 米飯 いか入りお好み焼き うま煮 梅干し ちくわのいため物 牛乳	25 米飯 だいこんサラダ ハヤシライス りんご缶 ヨーグルトドリンク	26 米飯 豚肉の竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 さかなつくだ煮 (袋) 牛乳	27 ガーリックライス タンドリーチキン トマトスープ 棒チーズ ズッキーニのいため物 牛乳	28 米飯 マーボなす とうがんスープ 味付けいりこ きんぴらごぼう 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。

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



にんじんの苗



レモンの木

3月下旬、牧落地区にある山口さんの畑を訪問しました。葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜と一緒に、ゆずやレモン、すだちの木も植えられていました。

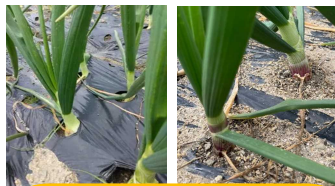
葉ねぎ



山口さんは葉ねぎの栽培に、時間と手間をかけておられます。秋に種をまき、苗が伸びてきたら根元の白い部分を土で埋める、という作業をくり返します。5月に一度掘り上げ、梅雨明けに「干しねぎ」を作ります。干すことで休眠状態となり、根元に養分が蓄えられ、8月に再び植えたときに急激に成長します。種をまいてから1年後の秋に、大きくおいしい葉ねぎが収穫できます。収穫の際に根と白い部分を残して切ると、そこから新しい芽がまた伸びてきて、何度も収穫できるのだそうです。大切に育てた葉ねぎがたくさん収穫できるように工夫されています。

たまねぎ

畑には3種類のたまねぎが栽培されていました。4月に収穫をむかえる早生たまねぎは、新たまねぎとも呼ばれ、甘く柔らかいのが特徴です。5～6月に収穫をむかえる中晩生たまねぎは普段よく見るたまねぎで、保存が利きます。赤たまねぎは紫たまねぎとも呼ばれ、赤紫色が特徴です。保温と雑草が生えないようにするため、マルチシートが敷かれていました。



左は普通のたまねぎです
右は赤たまねぎで、根元に赤色が見えています。

今後は、なす、とうもろこし、きゅうり、トマト、しょうが、とうがンを植える予定だそうです。山口さんは「野菜を作る人、給食を作る人、それぞれが愛情込めて作っているの、残さず食べてほしい。」とおっしゃっていました。

	1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	794	31.0	23.6	404	2.9	281	0.46	0.55	30

～食中毒予防の3原則～

6月～9月は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため、細菌による食中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。食事や料理をする時は、食中毒を防ぐための3つのキーワード「つけない・ふやさない・やっつける」を意識して、食中毒を予防しましょう！

① つけない



料理をする時や食事の前は、石けんをつけて、きれいに手を洗いましょう。特に生の肉や魚を扱った後は手や調理器具をきれいに洗いましょう。

② ふやさない



できあがった料理はすぐに食べましょう。食べられない時は、冷蔵庫などに入れて保管します。冷蔵庫で保管していても、早めに食べるようにしましょう。

③ やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いのでしっかり加熱しましょう。給食室では食材の中心まで加熱できたかを温度計を使って確認しています。

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6年

6月3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)		
米飯 白身魚のマヨ風味焼き 洋風スープ スライスチーズ ケチャップいため 牛乳			米飯 かみかみかきあげ 根菜汁 わかめふりかけ(袋) 野菜ソテー 牛乳			ツナと塩昆布の炊き込みご飯 生揚げのみそいため レタススープ 中華サラダ 牛乳			米飯 いりうの花 和風ポトフ ひじきつくだ煮(袋) さばの塩焼き 牛乳			米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ ベーコンポテト 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	
ホキ	1 切		焼き竹輪	9.6 g		塩昆布	2.5 g		鶏肉	30 g		鶏肉	78 g	
酒	1.2 g		ひじき	0.55 g		まぐろ油漬	12 g		凍り豆腐(粉)	3.3 g		たまねぎ	12 g	
塩	0.12 g		切り干し大根	2.2 g		ホールコーン	5 g		にんじん	9.6 g		しょうゆ	3.6 g	
こしょう	0.01 g		たまねぎ	24 g		生揚げ	30 g		ごぼう	9.6 g		なつみかんマーマレード	9.6 g	
大豆入りマヨ風ドレッシング	7.2 g		にんじん	6 g		豚肉	18 g		葉ねぎ	3.6 g		酒	1.2 g	
パセリ	0.36 g		上新粉	9.6 g		キャベツ	18 g		だし汁	12 g		水	24 g	
たまねぎ	3.6 g		でんぶん	4.8 g		たまねぎ	12 g		油	1.2 g		牛肉	11 g	
油	1.2 g		水	3.6 g		たけのこ(水煮)	6 g		しょうゆ	2.4 g		押麦	2.2 g	
鶏肉	16.5 g		塩	0.24 g		しょうが	0.36 g		砂糖	1.2 g		セロリ	1.1 g	
じゃがいも	11 g		油	7.2 g		にんにく	0.12 g		豚肉	38.5 g		にんにく	0.22 g	
キャベツ	22 g		豚肉	27.5 g		油	1.2 g		じゃがいも	27.5 g		たまねぎ	27.5 g	
たまねぎ	16.5 g		にんじん	16.5 g		信州みそ	3.6 g		たまねぎ	22 g		キャベツ	11 g	
にんじん	11 g		ごぼう	11 g		酒	1.2 g		だいこん	22 g		にんじん	11 g	
だいこん	11 g		れんこん	11 g		砂糖	1.2 g		にんじん	11 g		こまつな	11 g	
チンゲンサイ	5.5 g		つきこんにやく	11 g		しょうゆ	0.6 g		こまつな	5.5 g		ホールトマト(缶)	8.8 g	
ブイヨン(缶)	4.4 g		こまつな	11 g		鶏肉	27.5 g		油	1.1 g		トマトケチャップ	11 g	
水	110 g		けずり節	1.65 g		レタス	22 g		だし昆布	1.1 g		油	1.1 g	
塩	0.66 g		だし昆布	0.55 g		たまねぎ	22 g		けずり節	1.1 g		ウスターソース	0.55 g	
こしょう	0.02 g		水	110 g		にんじん	11 g		水	110 g		砂糖	0.22 g	
油	1.1 g		しょうゆ	1.1 g		油	1.1 g		塩	0.66 g		塩	0.55 g	
スライスチーズ	1 枚		塩	0.66 g		だし昆布	0.55 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g	
ウィンナーソーセージ	15 g		油	1.1 g		ガラスープ	4.4 g		しょうゆ	0.55 g		ブイヨン(缶)	4.4 g	
たまねぎ	15 g		わかめふりかけ	1 袋		水	110 g		ひじきつくだ煮	1 袋		水	110 g	
にんじん	10 g		鶏肉	10 g		しょうゆ	1.1 g		塩さば	1 切		ちりめんじゃこ	7.2 g	
ホールコーン	10 g		キャベツ	25 g		塩	0.66 g		油	1 g		バジル	0.06 g	
ピーマン(青)	5 g		にんじん	10 g		こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		白ごま	1.2 g	
トマトケチャップ	4 g		たまねぎ	10 g		焼き竹輪	8 g					オリーブ油	1.2 g	
油	1 g		油	1 g		にんじん	10 g					塩	0.18 g	
塩	0.1 g		塩	0.2 g		チンゲンサイ	10 g					ベーコン	10 g	
こしょう	0.01 g		ウスターソース	0.5 g		だいこん	20 g					じゃがいも	20 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		酢	2 g					にんじん	10 g	
						砂糖	1 g					ズッキーニ	5 g	
						しょうゆ	0.6 g					塩	0.2 g	
						塩	0.2 g					こしょう	0.01 g	
						ごま油	0.5 g					油	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](#)

[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

6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)	
米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース わかめスープ うめじそふりかけ(袋) キャベツの塩昆布あえ 牛乳		米飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 納豆 さけの塩こうじ焼き 牛乳		米飯 にしんのチョリム トック 切り干し大根のナムル 牛乳		米飯 パイン缶 イナムドゥチ 鶏そぼろ ゴーヤチャンプルー 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	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
鶏肉	11 g	鶏肉	48 g	豚肉	36 g	にしん	1 切	パイナップル(缶)	60 g
キャベツ	27.5 g	しょうゆ	1.8 g	じゃがいも	36 g	酒	1 g	豚肉	22 g
にんじん	11 g	凍り豆腐(サイコロ)	3.3 g	たまねぎ	24 g	葉ねぎ	5 g	生揚げ	11 g
きゅうり	11 g	でんぷん	4.8 g	にんじん	12 g	しょうが	0.5 g	だいこん	27.5 g
ホールコーン	5.5 g	上新粉	4.8 g	さやいんげん	6 g	にんにく	0.5 g	にんじん	16.5 g
白ごま	0.55 g	油	6 g	油	1.2 g	しょうゆ	3 g	ごぼう	11 g
油	1.1 g	たまねぎ	12 g	水	12 g	砂糖	2 g	こまつな	11 g
酢	1.65 g	砂糖	1.2 g	砂糖	2.4 g	みりん	1 g	白みそ	5.5 g
塩	0.22 g	しょうゆ	0.6 g	しょうゆ	3.6 g	コチュジャン	1 g	信州みそ	5.5 g
砂糖	0.33 g	トウバンジャン	0.12 g	豆腐(冷)	22 g	水	8 g	塩	0.11 g
こしょう	0.01 g	トマトケチャップ	2.4 g	たまねぎ	22 g	牛肉	11 g	ブイヨン(缶)	4.4 g
豚肉	44 g	水	6 g	だいこん	16.5 g	トック	22 g	けずり節	1.65 g
じゃがいも	44 g	油	1.2 g	にんじん	11 g	たまねぎ	22 g	水	110 g
たまねぎ	49.5 g	牛肉	11 g	えのきたけ	11 g	キャベツ	22 g	鶏肉	24 g
にんじん	16.5 g	生わかめ	2.2 g	葉ねぎ	5.5 g	にんじん	11 g	にんじん	3.6 g
ズッキーニ	11 g	たまねぎ	27.5 g	信州みそ	4.4 g	にら	5.5 g	白ごま	1.2 g
にんにく	0.33 g	はくさい	22 g	赤みそ	5.5 g	だし昆布	0.55 g	砂糖	0.6 g
しょうが	0.33 g	にんじん	11 g	煮干し	4.4 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.2 g
油	1.2 g	えのきたけ	8.8 g	水	110 g	水	110 g	みりん	0.6 g
ブイヨン(缶)	6 g	葉ねぎ	5.5 g	納豆(カップ)	1 個	しょうゆ	1.1 g	油	1.2 g
トマトケチャップ	8.4 g	だし昆布	0.55 g	さけ	40 g	塩	0.66 g	まぐろ油漬	10 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g	ガラスープ	4.4 g	塩こうじ	3 g	こしょう	0.02 g	にがうり	8 g
ウスターソース	3.6 g	水	110 g	油	1 g	ロースハム	10 g	たまねぎ	15 g
しょうゆ	3.6 g	塩	0.66 g	牛乳	1 本	切り干し大根	2 g	キャベツ	15 g
塩	0.72 g	こしょう	0.02 g			きゅうり	30 g	にんじん	5 g
上新粉	4.8 g	しょうゆ	1.1 g			にんじん	5 g	油	1 g
油	3.6 g	油	1.1 g			ごま油	0.3 g	塩	0.3 g
カレー粉	0.84 g	うめじそふりかけ	1 袋			しょうゆ	1.5 g	こしょう	0.01 g
水	72 g	キャベツ	40 g			砂糖	0.5 g	しょうゆ	1 g
福神漬	9.6 g	塩昆布	1 g			塩	0.1 g	牛乳	1 本
黄桃(缶)	25 g	にんじん	5 g			牛乳	1 本		
洋なし(缶)	25 g	塩	0.1 g						
ヨーグルトドリンク	1 本	酢	1.5 g						
		砂糖	0.3 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

6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)	
米飯 いか入りお好み焼き うま煮 梅干し ちくわのいため物 牛乳		米飯 だいこんサラダ ハヤシライス りんご缶 ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉の竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳		ガーリックライス タンドリーチキン トマトスープ 棒チーズ ズッキーニのいため物 牛乳		米飯 マーボなす とうがんスープ 味付けいりこ きんぴらごぼう 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
切りいか(皮なし)	12 g	まぐろ油漬	11 g	豚肉	72 g	たまねぎ	10 g	牛肉	36 g
キャベツ	36 g	だいこん	27.5 g	しょうが	0.6 g	にんじん	5 g	なす	36 g
塩	0.24 g	きゅうり	11 g	酒	1.2 g	にんにく	0.8 g	油	2.4 g
花かつお	0.6 g	にんじん	5.5 g	しょうゆ	1.2 g	ガラスープ	3 g	たまねぎ	24 g
じゃがいも	21.6 g	油	1.1 g	でんぷん	12 g	塩	1 g	しょうが	0.36 g
でんぷん	3.6 g	酢	2.2 g	油	7.2 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.24 g
水	9.6 g	しょうゆ	0.33 g	鶏肉	16.5 g	油	2 g	葉ねぎ	6 g
油	1.8 g	塩	0.22 g	かぼちゃ	27.5 g	鶏肉	72 g	油	1.2 g
トマトケチャップ	3.6 g	砂糖	0.55 g	たまねぎ	22 g	たまねぎ	12 g	信州みそ	2.4 g
ウスターソース	2.4 g	牛肉	49.5 g	にんじん	11 g	しょうが	0.36 g	赤みそ	1.2 g
鶏肉	44 g	じゃがいも	33 g	こまつな	11 g	カレー粉	0.36 g	砂糖	1.2 g
生揚げ	16.5 g	たまねぎ	49.5 g	煮干し	4.4 g	豆乳	4.8 g	しょうゆ	1.8 g
たまねぎ	27.5 g	にんじん	16.5 g	水	110 g	ウスターソース	3.6 g	トウバンジャン	0.12 g
はくさい	22 g	さやいんげん	5.5 g	赤みそ	5.5 g	酒	1.2 g	でんぷん	1.2 g
にんじん	11 g	セロリ	1.1 g	信州みそ	4.4 g	塩	0.18 g	水	6 g
チンゲンサイ	8.8 g	油	1.2 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	油	1.2 g	豚肉	16.5 g
油	1.1 g	トマトピューレ	9.6 g	牛乳	1 本	ウインナーソーセージ	11 g	とうがん	33 g
ガラスープ	4.4 g	トマトケチャップ	9.6 g			キャベツ	22 g	たまねぎ	22 g
だし昆布	0.55 g	ウスターソース	1.2 g			たまねぎ	22 g	にんじん	11 g
水	88 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g			にんじん	11 g	ほうれんそう	5.5 g
しょうゆ	1.1 g	上新粉	1.2 g			じゃがいも	11 g	だし昆布	0.55 g
塩	0.66 g	ブイヨン(缶)	4.8 g			ホールトマト(缶)	11 g	ガラスープ	4.4 g
砂糖	0.55 g	水	72 g			ほうれんそう	5.5 g	水	110 g
でんぷん	1.65 g	塩	0.6 g			トマトケチャップ	8.8 g	酒	1.1 g
梅干し	1 個	こしょう	0.02 g			オリーブ油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g
焼き竹輪	20 g	りんご(缶)	50 g			ブイヨン(缶)	6.6 g	塩	0.66 g
にんじん	10 g	ヨーグルトドリンク	1 本			水	110 g	こしょう	0.02 g
ピーマン(青)	10 g					塩	0.55 g	でんぷん	1.1 g
油	1.5 g					こしょう	0.02 g	味付けいりこ	1 袋
しょうゆ	1 g					棒チーズ	1 本	油揚げ	3 g
塩	0.2 g					牛肉	20 g	ごぼう	15 g
こしょう	0.01 g					ズッキーニ	25 g	にんじん	15 g
牛乳	1 本					にんじん	5 g	つきこんにゃく	10 g
						油	1 g	ピーマン(青)	5 g
						塩	0.2 g	砂糖	1 g
						こしょう	0.01 g	みりん	1 g
						牛乳	1 本	しょうゆ	2 g
								油	1 g