

令和6年 7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
1 米飯 たことじゃがいもの磯辺焼き なすのみそ汁 切り干しベーコン 牛乳	2 米飯 ポロニアソーセージ(トマトソース) ポトフ さかなふりかけ(袋) 牛乳	3 米飯 だいこんサラダ 変わりマーボ豆腐 牛乳	4 キャロットライス ムサカ コンソメスープ スライスチーズ 牛乳	5 〈七夕献立〉 米飯 豚肉のしょうがいため にゅうめん汁 塩昆布 セレクトゼリー 牛乳
8 米飯 野菜のオーブン焼き 豚肉のトマト煮 じゃこのバジルふりかけ 冷凍みかん 牛乳	9 炊き込みご飯 たらからの揚げ すまし汁 牛乳	10 米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク	11 米飯 ピビンパ わかめスープ 牛乳	12 米飯 あじのごまマヨ風味焼き とうがん汁 納豆 牛乳
	16 〈平和学習の献立〉 麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 牛乳	17 米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 角チーズ 牛乳	18 米飯 ヤンニョムチキン 豆乳タンタンフォー のりかつおふりかけ(袋) ヨーグルトドリンク	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。



7月5日はセレクト給食です

1学期のセレクト給食は、フルーツゼリーです。
あらかじめ、「ぶどうゼリー」か「みかんゼリー」の
どちらかを選んでもらっていますね。
あなたはどちらを選びましたか？
(こん立表には、「ぶどうゼリー」を選んだ場合の
栄養価をのせています。)



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>

	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	537	22.9	17.7	395	2.0	205	0.39	0.46	19
中学年	647	25.7	19.0	402	2.3	221	0.44	0.48	21
高学年	721	27.8	20.2	409	2.6	236	0.47	0.50	23

みのお はたけ 箕面の畑 だより

5月下じゅん、坊島地区にある
箕面市農業公社の畑を訪問し、たまねぎの収穫体験をさせていただきました。

たまねぎは、葉がたおれると収穫ができる合図です。訪問した日は、たくさんあるたまねぎのすべての葉がたおれていました。

収穫前のたまねぎ畑です。

こちらの畑のたまねぎは12月になえを植えたものです。保温のために黒いビニールのマルチシートを土の表面にかけて、育つ時とよりのたまねぎとぶつからないよう

12センチメートル間かくで植えたそうです。箕面市農業公社の宮本さんは「育てるとき、栄養を取られないように、なえの近くに生えてくる雑草をぬくのが大変だった。」とおっしゃっていました。

収穫体験では、たまねぎを畑からぬき、葉の部分を1センチメートルほど残して切る作業を行いました。葉の根元部分を持って引っ張ると、みずみずしいたまねぎが顔を出します。中には直径10センチメートルくらいあ

ぬいたたまねぎを並べてはさみで葉を切っていきます。

る大きなたまねぎもありました。少しの力で簡単にぬけましたが、たくさんのたまねぎをひとつひとつ手でぬき、葉を切り取る作業はとても大変な仕事でした。今回収穫したたまねぎは、傷みにくくするため少しかんそうさせて、6月ごろから給食に届けられるそうですよ。大切に育てられたたまねぎを、おいしく食べてくださいね。



調理方法

7月のこん立より

★ヤンニョムチキン（18日のこん立）

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、すりおろしたんにんにく、酒をもみ込み、しばらく置く。
- ② 玉ねぎを粗みじん切りにし、コチュジャン、トマトケチャップ、砂糖、みりん、水と混ぜ合わせておく。
- ③ ①の汁気をよく切り、片栗粉を鶏肉全体にしっかりまぶし、フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、②を入れる。弱火でひと煮立ちしたら鶏肉を加え、からめる。（②は焦げやすいので注意。）

みのおさんやさい 箕面産野菜をたっぷり使った

おにぎりランチ大ば集！

ば集期間	令和6年7月1日（月曜日）から 令和6年9月30日（月曜日）
ば集内容	①おにぎりが主食であること ②箕面産の野菜を使うこと
たいしょう対象	箕面市在住・在学・在勤のかた （年れい問わず）

お子さんといっしょに
ぜひ、ご応募ください！

応募は

[こちらをクリック](#)

昨年（さくねん）の作品（さくひん）を
ブログでチェック

応募者全員のおにぎりランチをブログでしようかいたします！

なお、応募作品は第14回箕面食育フェア
（令和6年11月30日（土曜日）開催予定）

にて展示し、投票をおこないます。投票数の

多かった作品10点に記念品をプレゼントします！



くわしくは、箕面市
ホームページを
みてね♪

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

7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
米飯 たことじゃがいもの磯辺焼き なすのみそ汁 切り干しベーコン 牛乳			米飯 ポロニアソーセージ(トマトソース) ポトフ さかなふりかけ(袋) 牛乳			米飯 だいこんサラダ 変わりマーボ豆腐 牛乳			キャロットライス ムサカ コンソメスープ スライスチーズ 牛乳			米飯 豚肉のしょうがいため にゅうめん汁 塩昆布 セレクトゼリー 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	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
たこ	30 g		ポロニアソーセージ	1 枚		焼き竹輪	10 g		にんじん	8 g		豚肉	40 g	
上新粉	6 g		油	2 g		だいこん	25 g		ガラスープ	2.4 g		酒	1 g	
青のり	0.2 g		たまねぎ	10 g		きゅうり	10 g		塩	0.8 g		しょうが	1 g	
塩	0.1 g		ズッキーニ	5 g		にんじん	5 g		こしょう	0.01 g		たまねぎ	20 g	
油	3 g		トマトケチャップ	5 g		花かつお	0.2 g		油	1.6 g		にら	5 g	
じゃがいも	25 g		砂糖	0.1 g		油	2 g		なす	30 g		油	1 g	
油	1 g		油	0.5 g		酢	1 g		油	2 g		砂糖	1 g	
塩	0.1 g		鶏肉	35 g		しょうゆ	0.5 g		豚肉	20 g		しょうゆ	2 g	
鶏肉	20 g		キャベツ	20 g		塩	0.2 g		たまねぎ	20 g		鶏肉	20 g	
なす	10 g		たまねぎ	20 g		砂糖	0.5 g		にんにく	0.1 g		米粉麺	5 g	
油	1 g		じゃがいも	20 g		生揚げ	30 g		トマトピューレ	5 g		にんじん	10 g	
たまねぎ	20 g		にんじん	15 g		豚肉	35 g		トマトケチャップ	5 g		たまねぎ	25 g	
にんじん	10 g		パセリ	0.3 g		たまねぎ	30 g		塩	0.1 g		とうがん	10 g	
こまつな	10 g		ブイヨン(缶)	3 g		はくさい	20 g		こしょう	0.02 g		オクラ	5 g	
赤みそ	5 g		油	1 g		にんじん	10 g		でんぷん	1 g		だし昆布	0.5 g	
信州みそ	4 g		水	80 g		葉ねぎ	5 g		油	1 g		けずり節	1.5 g	
煮干し	3 g		塩	0.6 g		しょうが	0.5 g		上新粉	1.8 g		水	100 g	
水	100 g		こしょう	0.02 g		赤みそ	6 g		豆乳	20 g		塩	0.6 g	
ベーコン	5 g		さかなふりかけ	1 袋		ガラスープ	4 g		ブイヨン(缶)	2 g		しょうゆ	1 g	
切り干し大根	2 g		牛乳	1 本		水	30 g		塩	0.2 g		塩昆布	2 g	
葉ねぎ	3 g					しょうゆ	2 g		鶏肉	25 g		ぶどうゼリー	} どちらか	
白ごま	1 g					トウバンジャン	0.15 g		たまねぎ	15 g		みかんゼリー		1 個
油	1 g					でんぷん	2 g		じゃがいも	15 g		牛乳		1 本
酒	0.5 g					牛乳	1 本		にんじん	10 g				
しょうゆ	0.5 g								こまつな	10 g				
塩	0.05 g								油	1 g				
こしょう	0.01 g								ブイヨン(缶)	4 g				
牛乳	1 本								水	100 g				
									塩	0.6 g				
									こしょう	0.02 g				
									スライスチーズ	1 枚				
									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6年

7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12日(金)		
米飯 野菜のオープン焼き 豚肉のトマト煮 じゃこのバジルふりかけ 冷凍みかん 牛乳			炊き込みご飯 たらのから揚げ すまし汁 牛乳			米飯 えのきとささみのぽん酢しょうゆ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク			米飯 ピピンパ わかめスープ 牛乳			米飯 あじのごまマヨ風味焼き とうがん汁 納豆 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	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	100.8 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
肉だんご(チキン)	25 g		鶏肉	8 g		鶏肉	20 g		牛肉	30 g		あじ	1 枚	
たまねぎ	15 g		しめじ	4 g		えのきたけ	15 g		葉ねぎ	3 g		塩	0.1 g	
ズッキーニ	5 g		にんじん	4 g		きゅうり	15 g		にんにく	0.3 g		油	1 g	
ホールコーン	5 g		しょうゆ	0.8 g		にんじん	5 g		油	1 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g	
塩	0.2 g		砂糖	0.4 g		ゆず果汁	1 g		しょうゆ	2 g		白ごま	1.5 g	
こしょう	0.01 g		油	0.8 g		レモン果汁	0.5 g		砂糖	1 g		鶏肉	20 g	
油	1 g		塩	0.8 g		油	1 g		切り干し大根	5 g		とうがん	25 g	
豚肉	40 g		たら	55 g		しょうゆ	1.5 g		にんじん	10 g		たまねぎ	20 g	
たまねぎ	30 g		にんにく	0.2 g		塩	0.2 g		ほうれんそう	10 g		にんじん	10 g	
にんじん	15 g		酒	1 g		砂糖	0.5 g		白ごま	1.5 g		ほうれんそう	5 g	
じゃがいも	20 g		塩	0.3 g		豚肉	50 g		しょうゆ	1 g		しょうが	0.3 g	
チンゲンサイ	5 g		こしょう	0.01 g		たまねぎ	30 g		コチュジャン	1 g		けずり節	1.5 g	
トマトピューレ	10 g		でんぷん	11 g		じゃがいも	20 g		ごま油	1 g		だし昆布	0.5 g	
トマトケチャップ	10 g		油	5.5 g		かぼちゃ	10 g		鶏肉	20 g		水	100 g	
油	1 g		油揚げ	3 g		にんじん	10 g		生わかめ	2 g		しょうゆ	1 g	
塩	0.6 g		豆腐(冷)	15 g		トマト	10 g		たまねぎ	20 g		塩	0.6 g	
こしょう	0.02 g		だいこん	20 g		ズッキーニ	10 g		はくさい	20 g		でんぷん	1 g	
砂糖	0.5 g		はくさい	20 g		にんにく	0.3 g		にんじん	10 g		油	1 g	
でんぷん	0.5 g		にんじん	10 g		しょうが	0.3 g		えのきたけ	8 g		納豆(カップ)	1 個	
ブイヨン(缶)	4 g		こまつな	10 g		油	1 g		油	1 g		牛乳	1 本	
水	80 g		だし昆布	1 g		ブイヨン(缶)	5 g		だし昆布	0.5 g				
ちりめんじゃこ	6 g		けずり節	1.5 g		りんごピューレ(缶)	6 g		ガラスープ	4 g				
バジル	0.05 g		水	100 g		トマトケチャップ	7 g		水	100 g				
白ごま	1 g		塩	0.6 g		ウスターソース	3 g		塩	0.6 g				
オリーブ油	1 g		しょうゆ	1 g		しょうゆ	3 g		こしょう	0.02 g				
塩	0.15 g		牛乳	1 本		塩	0.6 g		しょうゆ	1 g				
冷凍みかん	1 個					上新粉	4 g		牛乳	1 本				
牛乳	1 本					油	3 g							
						カレー粉	0.7 g							
						水	60 g							
						ヨーグルトドリンク	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6年

7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)			
		麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 牛乳		米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 角チーズ 牛乳		米飯 ヤンニョムチキン 豆乳タンタンフォー のりかつおふりかけ(袋) 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	食品名	中学年
		米	76 g	米	80 g	米	80 g		
		大麦(米粒麦)	4 g	水	112 g	水	112 g		
		水	112 g	えだまめ	25 g	鶏肉	60 g		
		豚肉	10 g	塩	0.3 g	塩	0.1 g		
		かぼちゃ	35 g	豚肉	30 g	こしょう	0.01 g		
		にんじん	10 g	たまねぎ	40 g	にんにく	0.1 g		
		さやいんげん	3 g	じゃがいも	30 g	酒	2 g		
		油	1 g	にんじん	15 g	でんぷん	8 g		
		しょうゆ	2 g	しめじ	10 g	油	6 g		
		砂糖	1 g	ズッキーニ	5 g	たまねぎ	15 g		
		みりん	1 g	セロリ	1 g	コチュジャン	2 g		
		水	20 g	油	1 g	トマトケチャップ	2 g		
		鶏肉	25 g	トマトケチャップ	10 g	砂糖	1 g		
		じゃがいも	8 g	ウスターソース	1 g	みりん	1 g		
		上新粉	8 g	米粉ハヤシルウ	4 g	水	5 g		
		水	4 g	上新粉	1 g	豚肉	30 g		
		たまねぎ	20 g	ブイヨン(缶)	4 g	米粉平麺(太)	5 g		
		だいこん	10 g	水	60 g	しょうが	0.3 g		
		にんじん	5 g	塩	0.7 g	キャベツ	20 g		
		こまつな	10 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	10 g		
		油	0.5 g	角チーズ	1 個	にんじん	10 g		
		煮干し	3 g	牛乳	1 本	チンゲンサイ	5 g		
		水	100 g			油	1 g		
		塩	0.6 g			赤みそ	3 g		
		しょうゆ	1 g			信州みそ	4 g		
		梅干し	1 個			ねりごま	3 g		
		味付けいりこ	1 袋			豆乳	20 g		
		牛乳	1 本			ガラスープ	3 g		
						だし昆布	0.5 g		
						水	80 g		
						塩	0.1 g		
						のりかつおふりかけ	1 袋		
						ヨーグルトドリンク	1 本		