

令和6年 7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
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 野菜いため 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) ヨーグルトデザート 牛乳	3 米飯 だいこんサラダ 変わりマーボ豆腐 鶏肉の照り焼き 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 コーンサラダ 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 さわらの西京焼き 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 きんぴら 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 わらびもち ヨーグルトドリンク	11 米飯 ピビンパ わかめスープ のり塩ポテト 牛乳	12 米飯 あじのごまマヨ風味焼き とうがん汁 納豆 牛肉のソースいため 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 にしんの塩焼き 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 ツナサラダ 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) 和なし缶 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？
(献立表には、「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)
中学生	808	31.5	23.8	430	3.0	266	0.51	0.55	30

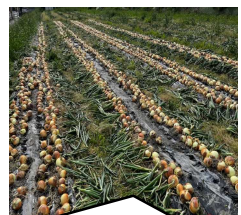


箕面の畑だより

穫できる合図です。訪問した日は、たくさんあるたまねぎのすべての葉が倒れていました。

収穫前のたまねぎ畑です。

こちらの畑のたまねぎは 12 月に苗を植えたものです。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、育つ時に隣のたまねぎとぶつからないよう 12 センチメートル間隔で植えたそうです。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、苗の近くに生えてくる雑草を抜くのが大変だった。」と仰っていました。



抜いたたまねぎを並べてはさみで葉を切っていきます。



収穫体験では、たまねぎを畑から抜き、葉の部分の 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る大きなたまねぎもありました。少しの力で簡単に抜けましたが、たくさんのたまねぎをひとつひとつ手で抜き、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乾燥させて、6 月頃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。



調理方法

7 月の献立より

★ヤンニョムチキン（18 日の献立）

- 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。）

箕面産野菜をたっぷり使った おにぎりランチ大募集！

募集期間	令和6年7月1日(月曜日)から 令和6年9月30日(月曜日)
募集内容	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
対象	箕面市在住・在学・在勤のかた (年齢問わず)

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](#)

昨年の作品を
[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紹介します！

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 野菜いため 牛乳			米飯 ボロニアソーセージ(トマトソース) ポトフ さかなふりかけ(袋) ヨーグルトデザート 牛乳			米飯 だいこんサラダ 変わりマーボ豆腐 鶏肉の照り焼き 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 コーンサラダ 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 さわらの西京焼き 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	
たこ	36 g		ボロニアソーセージ	1 枚		焼き竹輪	11 g		にんじん	10 g		豚肉	48 g	
上新粉	7.2 g		油	2 g		だいこん	27.5 g		ガラスープ	3 g		酒	1.2 g	
青のり	0.24 g		たまねぎ	10 g		きゅうり	11 g		塩	1 g		しょうが	1.2 g	
塩	0.12 g		ズッキーニ	5 g		にんじん	5.5 g		こしょう	0.01 g		たまねぎ	24 g	
油	3.6 g		トマトケチャップ	5 g		花かつお	0.22 g		油	2 g		にら	6 g	
じゃがいも	30 g		砂糖	0.1 g		油	2.2 g		なす	36 g		油	1.2 g	
油	1.2 g		油	0.5 g		酢	1.1 g		油	2.4 g		砂糖	1.2 g	
塩	0.12 g		鶏肉	38.5 g		しょうゆ	0.55 g		豚肉	24 g		しょうゆ	2.4 g	
鶏肉	22 g		キャベツ	22 g		塩	0.22 g		たまねぎ	24 g		鶏肉	22 g	
なす	11 g		たまねぎ	22 g		砂糖	0.55 g		にんにく	0.12 g		米粉麺	5.5 g	
油	1.1 g		じゃがいも	22 g		生揚げ	33 g		トマトピューレ	6 g		にんじん	11 g	
たまねぎ	22 g		にんじん	16.5 g		豚肉	38.5 g		トマトケチャップ	6 g		たまねぎ	27.5 g	
にんじん	11 g		パセリ	0.33 g		たまねぎ	33 g		塩	0.12 g		とうがん	11 g	
こまつな	11 g		ブイヨン(缶)	3.3 g		はくさい	22 g		こしょう	0.02 g		オクラ	5.5 g	
赤みそ	5.5 g		油	1.1 g		にんじん	11 g		でんぷん	1.2 g		だし昆布	0.55 g	
信州みそ	4.4 g		水	88 g		葉ねぎ	5.5 g		油	1.2 g		けずり節	1.65 g	
煮干し	3.3 g		塩	0.66 g		しょうが	0.55 g		上新粉	2.16 g		水	110 g	
水	110 g		こしょう	0.02 g		赤みそ	6.6 g		豆乳	24 g		塩	0.66 g	
ベーコン	6 g		さかなふりかけ	1 袋		ガラスープ	4.4 g		ブイヨン(缶)	2.4 g		しょうゆ	1.1 g	
切り干し大根	2.2 g		ヨーグルトデザート	1 個		水	33 g		塩	0.24 g		塩昆布	2.2 g	
葉ねぎ	3.6 g		牛乳	1 本		しょうゆ	2.2 g		鶏肉	27.5 g		ぶどうゼリー	} どちらか	
白ごま	1.2 g					トウバンジャン	0.17 g		たまねぎ	16.5 g		みかんゼリー		1 個
油	1.2 g					でんぷん	2.2 g		じゃがいも	16.5 g		さわら西京焼き	1 切	
酒	0.6 g					鶏肉	60 g		にんじん	11 g		油	1 g	
しょうゆ	0.6 g					エリンギ	5 g		こまつな	11 g		牛乳	1 本	
塩	0.06 g					砂糖	1.5 g		油	1.1 g				
こしょう	0.01 g					しょうゆ	2.5 g		ブイヨン(缶)	4.4 g				
まぐろ油漬	10 g					油	1 g		水	110 g				
キャベツ	20 g					牛乳	1 本		塩	0.66 g				
たまねぎ	15 g								こしょう	0.02 g				
にんじん	5 g								スライスチーズ	1 枚				
油	1 g								ホールコーン	15 g				
塩	0.3 g								キャベツ	20 g				
しょうゆ	0.2 g								きゅうり	10 g				
牛乳	1 本								にんじん	5 g				
									レモン果汁	2 g				
									砂糖	0.2 g				
									油	1 g				
									塩	0.3 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](#)

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 きんぴら 牛乳		米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ 夏野菜のカレー わらびもち ヨーグルトドリンク		米飯 ピビンパ わかめスープ のり塩ポテト 牛乳		米飯 あじのごまマヨ風味焼き とうがん汁 納豆 牛肉のソースいため 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	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
肉だんご(チキン)	30 g	鶏肉	10 g	鶏肉	22 g	牛肉	36 g	あじ	1 枚
たまねぎ	18 g	しめじ	5 g	えのきたけ	16.5 g	葉ねぎ	3.6 g	塩	0.12 g
ズッキーニ	6 g	にんじん	5 g	きゅうり	16.5 g	にんにく	0.36 g	油	1.2 g
ホールコーン	6 g	しょうゆ	1 g	にんじん	5.5 g	油	1.2 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	9.6 g
塩	0.24 g	砂糖	0.5 g	ゆず果汁	1.1 g	しょうゆ	2.4 g	白ごま	1.8 g
こしょう	0.01 g	油	1 g	レモン果汁	0.55 g	砂糖	1.2 g	鶏肉	22 g
油	1.2 g	塩	1 g	油	1.1 g	切り干し大根	5.5 g	とうがん	27.5 g
豚肉	44 g	たら	66 g	しょうゆ	1.65 g	にんじん	12 g	たまねぎ	22 g
たまねぎ	33 g	にんにく	0.24 g	塩	0.22 g	ほうれんそう	12 g	にんじん	11 g
にんじん	16.5 g	酒	1.2 g	砂糖	0.55 g	白ごま	1.8 g	ほうれんそう	5.5 g
じゃがいも	22 g	塩	0.36 g	豚肉	55 g	しょうゆ	1.2 g	しょうが	0.33 g
チンゲンサイ	5.5 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	33 g	コチュジャン	1.2 g	けずり節	1.65 g
トマトピューレ	11 g	でんぷん	13.2 g	じゃがいも	22 g	ごま油	1.2 g	だし昆布	0.55 g
トマトケチャップ	11 g	油	6.6 g	かぼちゃ	11 g	鶏肉	22 g	水	110 g
油	1.1 g	油揚げ	3.3 g	にんじん	11 g	生わかめ	2.2 g	しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g	豆腐(冷)	16.5 g	トマト	11 g	たまねぎ	22 g	塩	0.66 g
こしょう	0.02 g	だいこん	22 g	ズッキーニ	11 g	はくさい	22 g	でんぷん	1.1 g
砂糖	0.55 g	はくさい	22 g	にんにく	0.33 g	にんじん	11 g	油	1.1 g
でんぷん	0.55 g	にんじん	11 g	しょうが	0.33 g	えのきたけ	8.8 g	納豆(カップ)	1 個
ブイヨン(缶)	4.4 g	こまつな	11 g	油	1.2 g	油	1.1 g	牛肉	20 g
水	88 g	だし昆布	1.1 g	ブイヨン(缶)	6 g	だし昆布	0.55 g	キャベツ	25 g
ちりめんじゃこ	7.2 g	けずり節	1.65 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	ガラスープ	4.4 g	ピーマン(赤)	5 g
バジル	0.06 g	水	110 g	トマトケチャップ	8.4 g	水	110 g	油	1 g
白ごま	1.2 g	塩	0.66 g	ウスターソース	3.6 g	塩	0.66 g	塩	0.2 g
オリーブ油	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	3.6 g	こしょう	0.02 g	ウスターソース	1 g
塩	0.18 g	焼き竹輪	5 g	塩	0.72 g	しょうゆ	1.1 g	牛乳	1 本
冷凍みかん	1 個	にんじん	15 g	上新粉	4.8 g	じゃがいも	50 g		
牛乳	1 本	ごぼう	10 g	油	3.6 g	青のり	0.1 g		
		つきこんにあく	10 g	カレー粉	0.84 g	でんぷん	1 g		
		ピーマン(青)	10 g	水	72 g	油	1 g		
		油	1 g	わらびもち	1 袋	塩	0.3 g		
		砂糖	0.5 g	ヨーグルトドリンク	1 本	こしょう	0.01 g		
		しょうゆ	2 g			牛乳	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 にしんの塩焼き 牛乳		米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 角チーズ ツナサラダ 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) 和なし缶 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	食品名	中学
		米	95 g	米	100 g	米	100 g		
		大麦(米粒麦)	5 g	水	140 g	水	140 g		
		水	140 g	えだまめ	27.5 g	鶏肉	72 g		
		豚肉	12 g	塩	0.33 g	塩	0.12 g		
		かぼちゃ	42 g	豚肉	33 g	こしょう	0.01 g		
		にんじん	12 g	たまねぎ	44 g	にんにく	0.12 g		
		さやいんげん	3.6 g	じゃがいも	33 g	酒	2.4 g		
		油	1.2 g	にんじん	16.5 g	でんぷん	9.6 g		
		しょうゆ	2.4 g	しめじ	11 g	油	7.2 g		
		砂糖	1.2 g	ズッキーニ	5.5 g	たまねぎ	18 g		
		みりん	1.2 g	セロリ	1.1 g	コチュジャン	2.4 g		
		水	24 g	油	1.2 g	トマトケチャップ	2.4 g		
		鶏肉	27.5 g	トマトケチャップ	12 g	砂糖	1.2 g		
		じゃがいも	8.8 g	ウスターソース	1.2 g	みりん	1.2 g		
		上新粉	8.8 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	水	6 g		
		水	4.4 g	上新粉	1.2 g	豚肉	33 g		
		たまねぎ	22 g	ブイヨン(缶)	4.8 g	米粉平麺(太)	5.5 g		
		だいこん	11 g	水	72 g	しょうが	0.33 g		
		にんじん	5.5 g	塩	0.84 g	キャベツ	22 g		
		こまつな	11 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	11 g		
		油	0.55 g	角チーズ	1 個	にんじん	11 g		
		煮干し	3.3 g	まぐろ油漬	10 g	チンゲンサイ	5.5 g		
		水	110 g	キャベツ	20 g	油	1.1 g		
		塩	0.66 g	にんじん	10 g	赤みそ	3.3 g		
		しょうゆ	1.1 g	きゅうり	10 g	信州みそ	4.4 g		
		梅干し	1 個	油	2 g	ねりごま	3.3 g		
		にしん	1 切	酢	1 g	豆乳	22 g		
		塩	0.2 g	塩	0.2 g	ガラスープ	3.3 g		
		油	1 g	砂糖	0.3 g	だし昆布	0.55 g		
		牛乳	1 本	こしょう	0.01 g	水	88 g		
				牛乳	1 本	塩	0.11 g		
						のりかつおふりかけ	1 袋		
						和なし(缶)	50 g		
						ヨーグルトドリンク	1 本		