# 令和6年 7月　学 校 給 食 献 立 表　（小学生）

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

## 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) | ビタミン B1 (mg) | ビタミン B2 (mg) | ビタミン 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 |

箕面市教育委員会

# 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、たまねぎの収かく体験をさせていただました。

たまねぎは、葉がたおれると収かくできる合図です。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。

収かく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、育つ時にとな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。

ぬいたたまねぎを並べて
はさみで葉を切っていきます。

収かく体験では、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。今回収かくしたたまねぎは、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
## おにぎりランチ大ぼ集！

お子さんといっしょに
ぜひ、ご応ぼください！

| | |
|---|---|
| ぼ集期間 | 令和6年7月1日（月曜日）から<br>令和6年9月30日（月曜日） |
| ぼ集内容 | ①おにぎりが主食であること<br>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<br>（年れい問わず） |

応ぼは👉
こちらをクリック

昨年の作品を
👉ブログでチェック

応ぼ者全員のおにぎりランチをブログでしょうかいします！

なお、応ぼ作品は第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)

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

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| たこ | 30 g |
| 上新粉 | 6 g |
| 青のり | 0.2 g |
| 塩 | 0.1 g |
| 油 | 3 g |
| じゃがいも | 25 g |
| 油 | 1 g |
| 塩 | 0.1 g |
| 鶏肉 | 20 g |
| なす | 10 g |
| 油 | 1 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| こまつな | 10 g |
| 赤みそ | 5 g |
| 信州みそ | 4 g |
| 煮干し | 3 g |
| 水 | 100 g |
| ベーコン | 5 g |
| 切り干し大根 | 2 g |
| 葉ねぎ | 3 g |
| 白ごま | 1 g |
| 油 | 1 g |
| 酒 | 0.5 g |
| しょうゆ | 0.5 g |
| 塩 | 0.05 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月2日(火)

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)
牛乳

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| ボロニアソーセージ | 1 枚 |
| 油 | 2 g |
| たまねぎ | 10 g |
| ズッキーニ | 5 g |
| トマトケチャップ | 5 g |
| 砂糖 | 0.1 g |
| 油 | 0.5 g |
| 鶏肉 | 35 g |
| キャベツ | 20 g |
| たまねぎ | 20 g |
| じゃがいも | 20 g |
| にんじん | 15 g |
| パセリ | 0.3 g |
| ブイヨン(缶) | 3 g |
| 油 | 1 g |
| 水 | 80 g |
| 塩 | 0.6 g |
| こしょう | 0.02 g |
| さかなふりかけ | 1 袋 |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月3日(水)

米飯
だいこんサラダ
変わりマーボ豆腐
牛乳

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| 焼き竹輪 | 10 g |
| だいこん | 25 g |
| きゅうり | 10 g |
| にんじん | 5 g |
| 花かつお | 0.2 g |
| 油 | 2 g |
| 酢 | 1 g |
| しょうゆ | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| 生揚げ | 30 g |
| 豚肉 | 35 g |
| たまねぎ | 30 g |
| はくさい | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| 葉ねぎ | 5 g |
| しょうが | 0.5 g |
| 赤みそ | 6 g |
| ガラスープ | 4 g |
| 水 | 30 g |
| しょうゆ | 2 g |
| トウバンジャン | 0.15 g |
| でんぷん | 2 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月4日(木)

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

| 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 |
| なす | 30 g |
| 油 | 2 g |
| 豚肉 | 20 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんにく | 0.1 g |
| トマトピューレ | 5 g |
| トマトケチャップ | 5 g |
| 塩 | 0.1 g |
| こしょう | 0.02 g |
| でんぷん | 1 g |
| 油 | 1 g |
| 上新粉 | 1.8 g |
| 豆乳 | 20 g |
| ブイヨン(缶) | 2 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 鶏肉 | 25 g |
| たまねぎ | 15 g |
| じゃがいも | 15 g |
| にんじん | 10 g |
| こまつな | 10 g |
| 油 | 1 g |
| ブイヨン(缶) | 4 g |
| 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 |

## 7月5日(金)

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 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| 豚肉 | 40 g |
| 酒 | 1 g |
| しょうが | 1 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にら | 5 g |
| 油 | 1 g |
| 砂糖 | 1 g |
| しょうゆ | 2 g |
| 鶏肉 | 20 g |
| 米粉麺 | 5 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 25 g |
| とうがん | 10 g |
| オクラ | 5 g |
| だし昆布 | 0.5 g |
| けずり節 | 1.5 g |
| 水 | 100 g |
| 塩 | 0.6 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 塩昆布 | 2 g |
| ぶどうゼリー / みかんゼリー | どちらか 1 個 |
| 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)

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

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| 肉だんご(チキン) | 25 g |
| たまねぎ | 15 g |
| ズッキーニ | 5 g |
| ホールコーン | 5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 0.01 g |
| 油 | 1 g |
| 豚肉 | 40 g |
| たまねぎ | 30 g |
| にんじん | 15 g |
| じゃがいも | 20 g |
| チンゲンサイ | 5 g |
| トマトピューレ | 10 g |
| トマトケチャップ | 10 g |
| 油 | 1 g |
| 塩 | 0.6 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| でんぷん | 0.5 g |
| ブイヨン(缶) | 4 g |
| 水 | 80 g |
| ちりめんじゃこ | 6 g |
| バジル | 0.05 g |
| 白ごま | 1 g |
| オリーブ油 | 1 g |
| 塩 | 0.15 g |
| 冷凍みかん | 1 個 |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月9日(火)

炊き込みご飯
たらのから揚げ
すまし汁
牛乳

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 100.8 g |
| 鶏肉 | 8 g |
| しめじ | 4 g |
| にんじん | 4 g |
| しょうゆ | 0.8 g |
| 砂糖 | 0.4 g |
| 油 | 0.8 g |
| 塩 | 0.8 g |
| たら | 55 g |
| にんにく | 0.2 g |
| 酒 | 1 g |
| 塩 | 0.3 g |
| こしょう | 0.01 g |
| でんぷん | 11 g |
| 油 | 5.5 g |
| 油揚げ | 3 g |
| 豆腐(冷) | 15 g |
| だいこん | 20 g |
| はくさい | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| こまつな | 10 g |
| だし昆布 | 1 g |
| けずり節 | 1.5 g |
| 水 | 100 g |
| 塩 | 0.6 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月10日(水)

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

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| 鶏肉 | 20 g |
| えのきたけ | 15 g |
| きゅうり | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| ゆず果汁 | 1 g |
| レモン果汁 | 0.5 g |
| 油 | 1 g |
| しょうゆ | 1.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| 豚肉 | 50 g |
| たまねぎ | 30 g |
| じゃがいも | 20 g |
| かぼちゃ | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| トマト | 10 g |
| ズッキーニ | 10 g |
| にんにく | 0.3 g |
| しょうが | 0.3 g |
| 油 | 1 g |
| ブイヨン(缶) | 5 g |
| りんごピューレ(缶) | 6 g |
| トマトケチャップ | 7 g |
| ウスターソース | 3 g |
| しょうゆ | 3 g |
| 塩 | 0.6 g |
| 上新粉 | 4 g |
| 油 | 3 g |
| カレー粉 | 0.7 g |
| 水 | 60 g |
| ヨーグルトドリンク | 1 本 |

## 7月11日(木)

米飯
ピビンパ
わかめスープ
牛乳

| 食品名 | 中学年 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| 牛肉 | 30 g |
| 葉ねぎ | 3 g |
| にんにく | 0.3 g |
| 油 | 1 g |
| しょうゆ | 2 g |
| 砂糖 | 1 g |
| 切り干し大根 | 5 g |
| にんじん | 10 g |
| ほうれんそう | 10 g |
| 白ごま | 1.5 g |
| しょうゆ | 1 g |
| コチュジャン | 1 g |
| ごま油 | 1 g |
| 鶏肉 | 20 g |
| 生わかめ | 2 g |
| たまねぎ | 20 g |
| はくさい | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| えのきたけ | 8 g |
| 油 | 1 g |
| だし昆布 | 0.5 g |
| ガラスープ | 4 g |
| 水 | 100 g |
| 塩 | 0.6 g |
| こしょう | 0.02 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 牛乳 | 1 本 |

## 7月12日(金)

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 |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 水 | 112 g |
| あじ | 1 枚 |
| 塩 | 0.1 g |
| 油 | 1 g |
| 大豆入りマヨ風ドレッシング | 8 g |
| 白ごま | 1.5 g |
| 鶏肉 | 20 g |
| とうがん | 25 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| ほうれんそう | 5 g |
| しょうが | 0.3 g |
| けずり節 | 1.5 g |
| だし昆布 | 0.5 g |
| 水 | 100 g |
| しょうゆ | 1 g |
| 塩 | 0.6 g |
| でんぷん | 1 g |
| 油 | 1 g |
| 納豆(カップ) | 1 個 |
| 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<br>かぼちゃの煮物<br>すいとん<br>梅干し<br>味付けいりこ<br>牛乳 | 米飯<br>えだまめの塩ゆで<br>ハッシュドポーク<br>角チーズ<br>牛乳 | 米飯<br>ヤンニョムチキン<br>豆乳タンタンフォー<br>のりかつおふりかけ(袋)<br>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 | | |