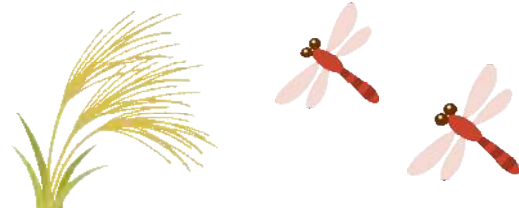


令和6年8・9月 学校給食献立表 (中学生)

* 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
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。	27 米飯 パイン缶 チキンカレー 角チーズ ドレッシングサラダ 牛乳	28 米飯 肉団子の甘辛あん コーンスープ しば漬 ゴーヤのいため物 牛乳	29 米飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 さかなつくだ煮 (袋) さけの塩焼き 牛乳	30 米飯 すきやき煮 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳
2 米飯 牛肉のいため物 ビーフンスープ セロリのきんぴら だいこんの梅サラダ 牛乳	3 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 塩昆布 煮浸し 牛乳	4 米飯 変わりマーボ豆腐 中華スープ きゅうりの中華風あえ物 牛乳	5 米飯 たらのか揚げねぎごまソース 沢煮椀 ゆかりふりかけ (袋) ひじきのサラダ 牛乳	6 ガーリックライス 豆乳グラタン キャベツのスープ スライスチーズ フルーツカクテル 牛乳
9 米飯 鶏肉のチンジャオロース 春雨スープ さかなふりかけ (袋) ポテトサラダ 牛乳	10 米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ゆずゼリー 野菜のオーブン焼き 牛乳	11 キャロットライス さけのマリネ かぼちゃのポタージュ さつまいもの甘煮 ヨーグルトドリンク	12 米飯 糸こんにゃくのチャブチェ トック ひじきつくだ煮 (袋) チヂミ 牛乳	13 米飯 肉じゃが とうがんとみそ汁 切り干し大根のごまあえ 牛乳
16 	17 〈お月見献立〉 米飯 みたらし団子 芋煮 さけそぼろ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳	18 米飯 ガパオ もずくスープ じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳	19 米飯 ゴーヤのかき揚げ さつまいものみそ汁 昆布ふりかけ (袋) 豚肉の角煮 牛乳	20 米飯 タッカルビ レタススープ 味付けいりこ カクテルゼリー 牛乳
23 	24 米飯 焼きウインナー ポトフ うめじそふりかけ (袋) ラタトゥイユ 牛乳	25 麦ごはん 茎わかめのサラダ きのことたっぷりハヤシライス 鶏肉のガーリック焼き ヨーグルトドリンク	26 米飯 かぼちゃの焼きコロッケ 豆腐のみそ汁 つぼ漬 野菜いため 牛乳	27 米飯 中華丼 肉団子のスープ ツナサラダ 牛乳
30 コーンライス ミートマカロニ 洋風スープ 角チーズ 大学いも 牛乳	 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

7月上旬、粟生間谷西地区にある長澤さんの畑を訪問しました。トマト、きゅうり、オクラ、なす、にがうり、とうもろこし、ピーマン、すいかなど、いろいろな種類の野菜や果物が育っていました。

大人のこぶしよりも大きなジャンボピーマンが実っていました。

「麗夏（れいか）」という品種のトマトが200本植えられていました。大玉で病気に強く、ヘタが黒くなりにくいのが特徴で、1個150gくらいあるずっしりした実がなっていました。

土の上には虫がつかないように、銀色のマルチシートが敷かれていました。銀色のマルチシートは黒色に比べてアブラムシがつきにくいそうです。マルチシートは一度使用すると処分することが多いのですが、長澤さんは環境のことを考えて、来年も使用されるということでした。

野菜につく虫の対策はマルチシートだけではありません。虫のすみかとなる不要な葉っぱを取り除くことも大切です。「実がつくまでは葉が必要だけど、実がついた後は下の葉は取り除くといい。」と教えていただきました。長澤さんは「前年の経験を次に生かしながら、農業を続けている。」とおっしゃっていました。

上の葉は残し、下の葉は取り除きます。

9月の給食には、にんにくを入れていただく予定です。しっかり食べて、暑い時期を元気に過ごしましょう。

	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	30.3	23.8	393	2.9	282	0.47	0.54	34

調理方法 9月の献立より

★さば缶スパイスカレー（9月10日の献立）

- ①さば缶は汁気をきり、ほぐしておく。たまねぎ、にんじん、ピーマンは色紙切りにする。ホールトマトは粗く刻む。にんにく、セロリはみじん切りにする。
- ②鍋に油をひいてにんにくをいためる。香りが出てきたら、たまねぎ、セロリ、にんじんを加えてよくいためる。
- ③さば缶を加えてひと混ぜし、ホールトマト、トマトケチャップを加えて煮込む。
- ④ピーマンを加え、塩、砂糖、クミンシード、コリアンダー、ターメリック、チリパウダーを加えて味を調える。

★ミートマカロニ（9月30日の献立）

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ、ピーマンは色紙切り、なすはいちょう切り、ホールトマトは粗く刻む。
- ②米粉マカロニは下ゆでをしておく。
- ③鍋に油をひいてにんにくをいためる。香りが出てきたら、牛ひき肉、たまねぎ、なすを加えてさらにいためる。
- ④塩、こしょう、砂糖、ウスターソース、トマトケチャップで味付けし、②、ホールトマト、ピーマンを加える。

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

			8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)	
			米飯 バイン缶 チキンカレー 角チーズ ドレッシングサラダ 牛乳		米飯 肉団子の甘辛あん コーンスープ しば漬 ゴーヤのいため物 牛乳		米飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 さかなつくだ煮(袋) さけの塩焼き 牛乳		米飯 すきやき煮 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 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
			水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
			パイナップル(缶)	60 g	肉だんご(チキン)	48 g	豚肉	36 g	牛肉	42 g
			鶏肉	44 g	たまねぎ	24 g	かぼちゃ	36 g	はくさい	24 g
			しょうが	0.33 g	にんじん	9.6 g	たまねぎ	12 g	糸こんにゃく	24 g
			しょうゆ	1.1 g	ピーマン(青)	6 g	さやいんげん	3.6 g	根深ねぎ	9.6 g
			たまねぎ	49.5 g	砂糖	2.4 g	油	1.2 g	にんじん	3.6 g
			じゃがいも	44 g	しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	3.6 g	油	1.2 g
			にんじん	11 g	水	18 g	砂糖	1.8 g	水	24 g
			こまつな	11 g	でんぶん	1.2 g	みりん	1.2 g	砂糖	2.4 g
			にんにく	0.33 g	油	1.2 g	水	24 g	しょうゆ	3.6 g
			塩	0.72 g	豚肉	16.5 g	でんぶん	0.36 g	酒	1.2 g
			油	1.2 g	ホールコーン	11 g	豆腐(冷)	27.5 g	豚肉	22 g
			ブイヨン(缶)	6 g	クリームコーン(缶)	22 g	油揚げ	3.3 g	なす	11 g
			トマトケチャップ	8.4 g	じゃがいも	22 g	はくさい	22 g	油	1.1 g
			ウスターソース	3.6 g	たまねぎ	11 g	たまねぎ	16.5 g	たまねぎ	22 g
			しょうゆ	2.4 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	だいこん	16.5 g
			りんごピューレ(缶)	7.2 g	チンゲンサイ	11 g	オクラ	5.5 g	にんじん	11 g
			上新粉	4.8 g	油	1.1 g	だし昆布	1.1 g	こまつな	11 g
			油	3.6 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	けずり節	1.65 g	信州みそ	4.4 g
			カレー粉	0.84 g	水	88 g	油	1.1 g	赤みそ	5.5 g
			水	72 g	塩	0.66 g	水	110 g	煮干し	3.3 g
			角チーズ	1 個	こしょう	0.02 g	塩	0.66 g	水	110 g
			ロースハム	8 g	でんぶん	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	焼き竹輪	0.5 本
			キャベツ	30 g	しば漬	9.6 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	上新粉	6 g
			にんじん	10 g	まぐろ油漬	10 g	さけ	1 切	青のり	0.1 g
			きゅうり	10 g	にがうり	5 g	塩	0.2 g	水	8 g
			油	1 g	キャベツ	20 g	油	1 g	油	4 g
			酢	1 g	たまねぎ	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
			塩	0.2 g	にんじん	5 g				
			砂糖	0.3 g	油	1 g				
			こしょう	0.01 g	塩	0.3 g				
			牛乳	1 本	こしょう	0.01 g				
					しょうゆ	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

9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
米飯 鶏肉のチンジャオロース 春雨スープ さかなふりかけ(袋) ポテトサラダ 牛乳			米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ゆずゼリー 野菜のオープン焼き 牛乳			キャロットライス さけのマリネ かぼちゃのポタージュ さつまいもの甘煮 ヨーグルトドリンク			米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック ひじきつくだ煮(袋) チヂミ 牛乳			米飯 肉じゃが とうがんのみそ汁 切り干し大根のごまあえ 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	48 g		さば水煮(缶)	30 g		にんじん	10 g		豚肉	36 g		牛肉	42 g	
たまねぎ	24 g		たまねぎ	36 g		ガラスープ	3 g		糸こんにゃく	24 g		じゃがいも	42 g	
たけのこ(水煮)	9.6 g		にんじん	12 g		塩	1 g		たまねぎ	18 g		たまねぎ	30 g	
ピーマン(青)	12 g		ピーマン(青)	3.6 g		こしょう	0.01 g		にんじん	12 g		にんじん	12 g	
ピーマン(赤)	3.6 g		ホールトマト(缶)	12 g		油	2 g		チンゲンサイ	12 g		さやいんげん	6 g	
しょうが	0.6 g		セロリ	1.2 g		さけ	54 g		油	1.2 g		油	1.2 g	
にんにく	0.24 g		にんにく	0.36 g		酒	1.2 g		にんにく	0.36 g		水	12 g	
ガラスープ	1.2 g		油	2.4 g		塩	0.24 g		しょうが	0.24 g		砂糖	2.4 g	
油	1.2 g		トマトケチャップ	2.4 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	2.4 g		しょうゆ	3.6 g	
砂糖	1.2 g		塩	0.36 g		でんぶん	7.2 g		砂糖	0.6 g		生揚げ	22 g	
しょうゆ	2.4 g		砂糖	0.24 g		油	4.8 g		こしょう	0.01 g		とうがん	22 g	
豚肉	16.5 g		クミンシード	0.24 g		たまねぎ	18 g		鶏肉	22 g		はくさい	16.5 g	
はるさめ	3.3 g		コリアンダー	0.12 g		にんじん	6 g		トック	22 g		たまねぎ	11 g	
たまねぎ	22 g		ターメリック	0.12 g		水	6 g		生わかめ	2.2 g		にんじん	11 g	
キャベツ	22 g		チリパウダー	0.05 g		レモン果汁	1.2 g		たまねぎ	11 g		こまつな	5.5 g	
にんじん	11 g		鶏肉	33 g		酢	1.2 g		にんじん	11 g		信州みそ	4.4 g	
チンゲンサイ	11 g		じゃがいも	27.5 g		砂糖	1.2 g		えのきたけ	11 g		赤みそ	5.5 g	
油	1.1 g		たまねぎ	22 g		塩	0.24 g		こまつな	11 g		煮干し	4.4 g	
ガラスープ	4.4 g		にんじん	11 g		油	0.6 g		だし昆布	0.55 g		水	110 g	
だし昆布	0.55 g		パセリ	0.33 g		鶏肉	16.5 g		ガラスープ	4.4 g		ローズハム	10 g	
水	110 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		かぼちゃ	33 g		水	110 g		切り干し大根	2 g	
塩	0.66 g		水	110 g		たまねぎ	33 g		油	1.1 g		きゅうり	30 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.66 g		にんじん	11 g		しょうゆ	1.1 g		にんじん	5 g	
しょうゆ	1.1 g		こしょう	0.02 g		しめじ	11 g		塩	0.66 g		白ごま	1 g	
さかなふりかけ	1 袋		ゆずゼリー	1 個		さやいんげん	5.5 g		こしょう	0.02 g		ごま油	1 g	
焼き竹輪	5 g		ウインナーソーセージ	20 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		ひじきつくだ煮	1 袋		しょうゆ	1.5 g	
じゃがいも	35 g		たまねぎ	20 g		豆乳	33 g		まぐろ油漬	12 g		砂糖	0.5 g	
たまねぎ	10 g		にんじん	5 g		水	77 g		にんじん	6 g		塩	0.1 g	
にんじん	5 g		ズッキーニ	5 g		油	1.1 g		にら	6 g		牛乳	1 本	
きゅうり	5 g		塩	0.3 g		塩	0.77 g		じゃがいも	15 g				
切り干し大根	2 g		こしょう	0.01 g		こしょう	0.02 g		上新粉	5 g				
大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g		オリーブ油	1 g		でんぶん	1.1 g		塩	0.1 g				
塩	0.2 g		牛乳	1 本		さつまいも	50 g		しょうゆ	0.3 g				
こしょう	0.02 g					水	30 g		油	2.5 g				
牛乳	1 本					砂糖	3 g		牛乳	1 本				
						塩	0.2 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

9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
		米飯 みたらし団子 芋煮 さけそぼろ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳		米飯 ガパオ もずくスープ じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳		米飯 ゴーヤのかき揚げ さつまいものみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 豚肉の角煮 牛乳		米飯 タッカルビ レタススープ 味付けいりこ カクテルゼリー 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
		水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		白玉団子	48 g	鶏肉	72 g	にがうり	9.6 g	鶏肉	42 g
		砂糖	3.6 g	たまねぎ	30 g	焼き竹輪	12 g	トッポギ	18 g
		しょうゆ	2.4 g	ピーマン(青)	8.4 g	たまねぎ	18 g	キャベツ	24 g
		水	24 g	ピーマン(赤)	3.6 g	にんじん	6 g	たまねぎ	12 g
		でんぶん	0.6 g	油	1.2 g	モロヘイヤ	3.6 g	さつまいも	12 g
		牛肉	22 g	しょうが	0.24 g	上新粉	14.4 g	にんじん	6 g
		油揚げ	4.4 g	にんにく	0.24 g	水	8.4 g	ガラスープ	2.4 g
		だいこん	22 g	酒	1.2 g	塩	0.36 g	水	12 g
		さといも	16.5 g	しょうゆ	2.4 g	油	6 g	砂糖	1.2 g
		にんじん	16.5 g	みりん	0.36 g	鶏肉	27.5 g	しょうゆ	2.4 g
		ごぼう	11 g	砂糖	1.2 g	さつまいも	22 g	コチュジャン	1.2 g
		つきこんにゃく	11 g	塩	0.36 g	たまねぎ	16.5 g	油	1.2 g
		れんこん	5.5 g	こしょう	0.01 g	にんじん	11 g	豚肉	16.5 g
		まいたけ	5.5 g	バジルペースト	3.6 g	こまつな	11 g	レタス	16.5 g
		こまつな	11 g	生揚げ	22 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	22 g
		水	88 g	焼き豚	5.5 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g
		煮干し	3.3 g	もずく	8.8 g	だし昆布	0.55 g	えのきたけ	5.5 g
		酒	1.1 g	はくさい	16.5 g	けずり節	1.65 g	チンゲンサイ	11 g
		砂糖	1.1 g	にんじん	11 g	水	1.10 g	だし昆布	0.55 g
		しょうゆ	1.1 g	たまねぎ	11 g	こんぶふりかけ	1 袋	ガラスープ	4.4 g
		塩	0.66 g	チンゲンサイ	11 g	豚肉	60 g	油	1.1 g
		さけ(フレーク)	18 g	油	1.1 g	根深ねぎ	10 g	水	110 g
		白ごま	1.2 g	ガラスープ	4.4 g	しょうが	1 g	塩	0.66 g
		砂糖	0.6 g	だし昆布	0.55 g	水	10 g	こしょう	0.02 g
		しょうゆ	1.2 g	水	110 g	砂糖	2 g	味付けいりこ	1 袋
		みりん	0.6 g	塩	0.66 g	しょうゆ	3 g	りんご(缶)	20 g
		油	0.6 g	こしょう	0.02 g	酒	1 g	カットゼリー(みかん)	25 g
		鶏肉	60 g	しょうゆ	1.1 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
		にんにく	0.3 g	まぐろ油漬	10 g				
		水	20 g	じゃがいも	30 g				
		酢	2.5 g	たまねぎ	15 g				
		しょうゆ	4 g	塩こうじ	3 g				
		砂糖	0.5 g	油	1 g				
		牛乳	1 本	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

9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
米飯 焼きウインナーとラタトゥイユ ポトフ うめじそふりかけ(袋) ラタトゥイユ 牛乳			米飯 焼きウインナーとラタトゥイユ ポトフ うめじそふりかけ(袋) ラタトゥイユ 牛乳			麦ごはん 茎わかめのサラダ きのこたっぷりハヤシライス 鶏肉のガーリック焼き ヨーグルトドリンク			米飯 かぼちゃの焼きコロッケ 豆腐のみそ汁 つぼ漬 野菜いため 牛乳			米飯 中華丼 肉団子のスープ ツナサラダ 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	95 g		米	100 g		米	100 g	
			水	140 g		大麦(米粒麦)	5 g		水	140 g		水	140 g	
			ウインナーソーセージ	2 本		水	140 g		豚肉	30 g		豚肉	36 g	
			油	0.5 g		まぐろ油漬	11 g		じゃがいも	30 g		しょうが	0.6 g	
			鶏肉	33 g		茎わかめ	3.3 g		かぼちゃ	24 g		しょうゆ	1.2 g	
			じゃがいも	33 g		キャベツ	22 g		たまねぎ	12 g		酒	1.2 g	
			キャベツ	22 g		にんじん	11 g		油	1.2 g		生揚げ	24 g	
			にんじん	11 g		酢	1.1 g		塩	0.48 g		キャベツ	24 g	
			だいこん	11 g		油	2.2 g		こしょう	0.01 g		にんじん	12 g	
			ごまつな	11 g		しょうゆ	0.55 g		ウスターソース	0.6 g		葉ねぎ	6 g	
			ガラスープ	4.4 g		砂糖	0.33 g		でんぷん	1.2 g		ガラスープ	2.4 g	
			だし昆布	0.55 g		塩	0.22 g		米パン粉	2.4 g		ごま油	1.2 g	
			水	88 g		こしょう	0.01 g		油	2.4 g		塩	0.12 g	
			塩	0.66 g		豚肉	48 g		豆腐(冷)	33 g		こしょう	0.01 g	
			こしょう	0.02 g		たまねぎ	54 g		油揚げ	3.3 g		しょうゆ	1.2 g	
			うめじそふりかけ	1 袋		じゃがいも	30 g		だいこん	22 g		でんぷん	1.2 g	
			たまねぎ	24 g		にんじん	12 g		たまねぎ	16.5 g		肉だんご(チキン)	27.5 g	
			なす	15 g		しめじ	9.6 g		にんじん	11 g		とうがん	16.5 g	
			ズッキーニ	15 g		マッシュルーム	9.6 g		チンゲンサイ	8.8 g		たまねぎ	16.5 g	
			トマト	15 g		エリンギ	6 g		煮干し	4.4 g		にんじん	11 g	
			ホールトマト(缶)	9 g		グリーンピース	3.6 g		水	110 g		生しいたけ	5.5 g	
			にんにく	0.15 g		セロリ	1.2 g		信州みそ	4.4 g		チンゲンサイ	11 g	
			ブイヨン(缶)	1.8 g		油	1.2 g		赤みそ	5.5 g		だし昆布	0.55 g	
			塩	0.15 g		トマトピューレ	9.6 g		つぼ漬	12 g		ガラスープ	4.4 g	
			こしょう	0.01 g		トマトケチャップ	9.6 g		鶏肉	15 g		水	110 g	
			砂糖	0.6 g		ウスターソース	1.2 g		キャベツ	15 g		塩	0.66 g	
			オリーブ油	1 g		米粉ハヤシルウ	4.8 g		たまねぎ	10 g		こしょう	0.02 g	
			牛乳	1 本		上新粉	1.2 g		ビーマン(赤)	8 g		油	1.1 g	
						ブイヨン(缶)	4.8 g		油	1 g		まぐろ油漬	10 g	
						水	72 g		しょうゆ	0.2 g		切り干し大根	4 g	
						塩	0.6 g		塩	0.2 g		にんじん	10 g	
						こしょう	0.02 g		牛乳	1 本		きゅうり	10 g	
						鶏肉	60 g					油	2 g	
						酒	1 g					酢	1 g	
						塩	0.3 g					塩	0.2 g	
						こしょう	0.01 g					砂糖	0.3 g	
						にんにく	0.3 g					こしょう	0.01 g	
						根深ねぎ	10 g					牛乳	1 本	
						油	1 g							
						ヨーグルトドリンク	1 本							

