

令和6年8・9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
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 牛乳	28 米飯 肉団子の甘辛あん コーンスープ しば漬 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） 牛乳	30 米飯 すきやき煮 みそ汁 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 牛乳	3 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 塩昆布 牛乳	4 米飯 変わりマーボ豆腐 中華スープ 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） 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 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） 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 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 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） 牛乳	13 米飯 肉じゃが とうがんのみそ汁 牛乳
16 	17 〈お月見献立〉 米飯 みたらし団子 芋煮 さけそぼろ 牛乳	18 米飯 ガパオ もずくスープ 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） 牛乳	20 米飯 タッカルビ レタススープ 味付けいりこ 牛乳
23 	24 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） 牛乳	25 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 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 牛乳	27 米飯 中華丼 肉団子のスープ 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 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			

みのお はたけ 箕面の畑だより

がつじょう 7月上 じゅん、薬生間谷西地区に
ある長澤さんの畑を訪問しました。



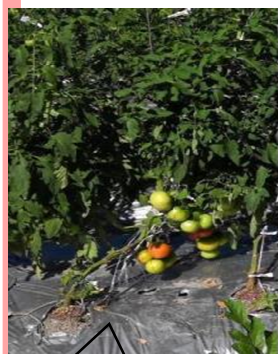
トマト、きゅうり、オクラ、なす、
にがうり、とうもろこし、ピーマン、すいかな
ど、いろいろな種類の野菜や果物が育っていま
した。

おとな 大人のこぶしよりもおおきな
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ちょう
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
ルチシートがしかれていました。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、長澤さんは環きょうのことを考
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。

うえの葉はのこし、
した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)
低学年	529	21.2	17.6	362	1.9	212	0.31	0.46	22
中学年	639	23.8	18.9	370	2.3	228	0.36	0.48	24
高学年	713	25.8	20.0	378	2.5	244	0.39	0.50	26



調理方法

9月のこん立より

★さば缶スパイスカレー（9月10日のこん立）

- 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日のこん立）

- 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 パイン缶 チキンカレー 角チーズ 牛乳		米飯 肉団子の甘辛あん コーンスープ しば漬 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) 牛乳		米飯 すきやき煮 みそ汁 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
			水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
			パイナップル(缶)	50 g	肉だんご(チキン)	40 g	豚肉	30 g	牛肉	35 g
			鶏肉	40 g	たまねぎ	20 g	かぼちゃ	30 g	はくさい	20 g
			しょうが	0.3 g	にんじん	8 g	たまねぎ	10 g	糸こんにゃく	20 g
			しょうゆ	1 g	ピーマン(青)	5 g	さやいんげん	3 g	根深ねぎ	8 g
			たまねぎ	45 g	砂糖	2 g	油	1 g	にんじん	3 g
			じゃがいも	40 g	しょうゆ	2 g	しょうゆ	3 g	油	1 g
			にんじん	10 g	水	15 g	砂糖	1.5 g	水	20 g
			こまつな	10 g	でんぷん	1 g	みりん	1 g	砂糖	2 g
			にんにく	0.3 g	油	1 g	水	20 g	しょうゆ	3 g
			塩	0.6 g	豚肉	15 g	でんぷん	0.3 g	酒	1 g
			油	1 g	ホールコーン	10 g	豆腐(冷)	25 g	豚肉	20 g
			ブイヨン(缶)	5 g	クリームコーン(缶)	20 g	油揚げ	3 g	なす	10 g
			トマトケチャップ	7 g	じゃがいも	20 g	はくさい	20 g	油	1 g
			ウスターソース	3 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	15 g	たまねぎ	20 g
			しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	だいこん	15 g
			りんごピューレ(缶)	6 g	チンゲンサイ	10 g	オクラ	5 g	にんじん	10 g
			上新粉	4 g	油	1 g	だし昆布	1 g	こまつな	10 g
			油	3 g	ブイヨン(缶)	4 g	けずり節	1.5 g	信州みそ	4 g
			カレー粉	0.7 g	水	80 g	油	1 g	赤みそ	5 g
			水	60 g	塩	0.6 g	水	100 g	煮干し	3 g
			角チーズ	1 個	こしょう	0.02 g	塩	0.6 g	水	100 g
			牛乳	1 本	でんぷん	1 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
					しば漬	8 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋		
					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]

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) 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 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 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) 牛乳		米飯 肉じゃが とうがんのみそ汁 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
鶏肉	40 g	さば水煮(缶)	25 g	にんじん	8 g	豚肉	30 g	牛肉	35 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	ガラスープ	2.4 g	糸こんにゃく	20 g	じゃがいも	35 g
たけのこ(水煮)	8 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g	たまねぎ	15 g	たまねぎ	25 g
ピーマン(青)	10 g	ピーマン(青)	3 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
ピーマン(赤)	3 g	ホールトマト(缶)	10 g	油	1.6 g	チンゲンサイ	10 g	さやいんげん	5 g
しょうが	0.5 g	セロリ	1 g	さけ	45 g	油	1 g	油	1 g
にんにく	0.2 g	にんにく	0.3 g	酒	1 g	にんにく	0.3 g	水	10 g
ガラスープ	1 g	油	2 g	塩	0.2 g	しょうが	0.2 g	砂糖	2 g
油	1 g	トマトケチャップ	2 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g	しょうゆ	3 g
砂糖	1 g	塩	0.3 g	でんぶん	6 g	砂糖	0.5 g	生揚げ	20 g
しょうゆ	2 g	砂糖	0.2 g	油	4 g	こしょう	0.01 g	とうがん	20 g
豚肉	15 g	クミンシード	0.2 g	たまねぎ	15 g	鶏肉	20 g	はくさい	15 g
はるさめ	3 g	コリアンダー	0.1 g	にんじん	5 g	トック	20 g	たまねぎ	10 g
たまねぎ	20 g	ターメリック	0.1 g	水	5 g	生わかめ	2 g	にんじん	10 g
キャベツ	20 g	チリパウダー	0.04 g	レモン果汁	1 g	たまねぎ	10 g	こまつな	5 g
にんじん	10 g	鶏肉	30 g	酢	1 g	にんじん	10 g	信州みそ	4 g
チンゲンサイ	10 g	じゃがいも	25 g	砂糖	1 g	えのきたけ	10 g	赤みそ	5 g
油	1 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	こまつな	10 g	煮干し	4 g
ガラスープ	4 g	にんじん	10 g	油	0.5 g	だし昆布	0.5 g	水	100 g
だし昆布	0.5 g	パセリ	0.3 g	鶏肉	15 g	ガラスープ	4 g	牛乳	1 本
水	100 g	ブイヨン(缶)	4 g	かぼちゃ	30 g	水	100 g		
塩	0.6 g	水	100 g	たまねぎ	30 g	油	1 g		
こしょう	0.02 g	塩	0.6 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1 g		
しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	しめじ	10 g	塩	0.6 g		
さかなふりかけ	1 袋	ゆずゼリー	1 個	さやいんげん	5 g	こしょう	0.02 g		
牛乳	1 本	牛乳	1 本	ブイヨン(缶)	4 g	ひじきつくだ煮	1 袋		
				豆乳	30 g	牛乳	1 本		
				水	70 g				
				油	1 g				
				塩	0.7 g				
				こしょう	0.02 g				
				でんぶん	1 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 牛乳		米飯 ガパオ もずくスープ 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) 牛乳		米飯 タッカルビ レタススープ 味付けいりこ 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
		水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		白玉団子	40 g	鶏肉	60 g	にがうり	8 g	鶏肉	35 g
		砂糖	3 g	たまねぎ	25 g	焼き竹輪	10 g	トッポギ	15 g
		しょうゆ	2 g	ピーマン(青)	7 g	たまねぎ	15 g	キャベツ	20 g
		水	20 g	ピーマン(赤)	3 g	にんじん	5 g	たまねぎ	10 g
		でんぶん	0.5 g	油	1 g	モロヘイヤ	3 g	さつまいも	10 g
		牛肉	20 g	しょうが	0.2 g	上新粉	12 g	にんじん	5 g
		油揚げ	4 g	にんにく	0.2 g	水	7 g	ガラスープ	2 g
		だいこん	20 g	酒	1 g	塩	0.3 g	水	10 g
		さといも	15 g	しょうゆ	2 g	油	5 g	砂糖	1 g
		にんじん	15 g	みりん	0.3 g	鶏肉	25 g	しょうゆ	2 g
		ごぼう	10 g	砂糖	1 g	さつまいも	20 g	コチュジャン	1 g
		つきこんにゃく	10 g	塩	0.3 g	たまねぎ	15 g	油	1 g
		れんこん	5 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	豚肉	15 g
		まいたけ	5 g	バジルペースト	3 g	こまつな	10 g	レタス	15 g
		こまつな	10 g	生揚げ	20 g	赤みそ	5 g	たまねぎ	20 g
		水	80 g	焼き豚	5 g	信州みそ	4 g	にんじん	10 g
		煮干し	3 g	もずく	8 g	だし昆布	0.5 g	えのきたけ	5 g
		酒	1 g	はくさい	15 g	けずり節	1.5 g	チンゲンサイ	10 g
		砂糖	1 g	にんじん	10 g	水	100 g	だし昆布	0.5 g
		しょうゆ	1 g	たまねぎ	10 g	こんぶふりかけ	1 袋	ガラスープ	4 g
		塩	0.6 g	チンゲンサイ	10 g	牛乳	1 本	油	1 g
		さけ(フレーク)	15 g	油	1 g			水	100 g
		白ごま	1 g	ガラスープ	4 g			塩	0.6 g
		砂糖	0.5 g	だし昆布	0.5 g			こしょう	0.02 g
		しょうゆ	1 g	水	100 g			味付けいりこ	1 袋
		みりん	0.5 g	塩	0.6 g			牛乳	1 本
		油	0.5 g	こしょう	0.02 g				
		牛乳	1 本	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) 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 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 牛乳		米飯 中華丼 肉団子のスープ 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	76 g	米	80 g	米	80 g
		水	112 g	大麦(米粒麦)	4 g	水	112 g	水	112 g
		ウインナーソーセージ	2 本	水	112 g	豚肉	25 g	豚肉	30 g
		油	0.5 g	まぐろ油漬	10 g	じゃがいも	25 g	しょうが	0.5 g
		たまねぎ	8 g	茎わかめ	3 g	かぼちゃ	20 g	しょうゆ	1 g
		なす	5 g	キャベツ	20 g	たまねぎ	10 g	酒	1 g
		ズッキーニ	5 g	にんじん	10 g	油	1 g	生揚げ	20 g
		トマト	5 g	酢	1 g	塩	0.4 g	キャベツ	20 g
		ホールトマト(缶)	3 g	油	2 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g
		にんにく	0.05 g	しょうゆ	0.5 g	ウスターソース	0.5 g	葉ねぎ	5 g
		ブイヨン(缶)	0.6 g	砂糖	0.3 g	でんぷん	1 g	ガラスープ	2 g
		塩	0.05 g	塩	0.2 g	米パン粉	2 g	ごま油	1 g
		こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	油	2 g	塩	0.1 g
		砂糖	0.2 g	豚肉	40 g	豆腐(冷)	30 g	こしょう	0.01 g
		オリーブ油	0.5 g	たまねぎ	45 g	油揚げ	3 g	しょうゆ	1 g
		鶏肉	30 g	じゃがいも	25 g	だいこん	20 g	でんぷん	1 g
		じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	肉だんご(チキン)	25 g
		キャベツ	20 g	しめじ	8 g	にんじん	10 g	とうがん	15 g
		にんじん	10 g	マッシュルーム	8 g	チンゲンサイ	8 g	たまねぎ	15 g
		だいこん	10 g	エリンギ	5 g	煮干し	4 g	にんじん	10 g
		こまつな	10 g	グリーンピース	3 g	水	100 g	生しいたけ	5 g
		ガラスープ	4 g	セロリ	1 g	信州みそ	4 g	チンゲンサイ	10 g
		だし昆布	0.5 g	油	1 g	赤みそ	5 g	だし昆布	0.5 g
		水	80 g	トマトピューレ	8 g	つぼ漬	10 g	ガラスープ	4 g
		塩	0.6 g	トマトケチャップ	8 g	牛乳	1 本	水	100 g
		こしょう	0.02 g	ウスターソース	1 g			塩	0.6 g
		うめじそふりかけ	1 袋	米粉ハヤシルウ	4 g			こしょう	0.02 g
		牛乳	1 本	上新粉	1 g			油	1 g
				ブイヨン(缶)	4 g			牛乳	1 本
				水	60 g				
				塩	0.5 g				
				こしょう	0.02 g				
				ヨーグルトドリンク	1 本				

