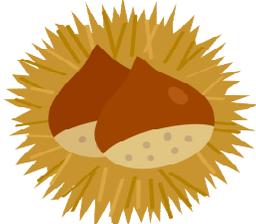


# 令和6年 10月 学校給食献立表 (1~6年生)

\* 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
<p>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。</p>	1 米飯 おでん 豚汁 納豆 牛乳	2 米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳	3 米飯 鶏肉の紅茶煮 豆腐のスープ 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	4 米飯 シェパーズパイ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳
7 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつまいものみそ汁 うめじそふりかけ (袋) 牛乳	8 麦ごはん だいこんサラダ ポークカレー ヨーグルトドリンク	9 米飯 いかと切り干しのソースいため 春雨スープ しば漬 味付けいりこ 牛乳	10 ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ 牛乳	11 米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり 牛乳
14 	15 <お月見献立(十三夜)> 炊き込みご飯 ごまみそ団子 みぞれ鍋 牛乳	16 米飯 マーボ丼 レタススープ 牛乳	17 米飯 牛肉のトマトソース煮 白いんげんのスープ 棒チーズ 牛乳	18 米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん 中華スープ さかなふりかけ (袋) 牛乳
21 米飯 さわらのごまマヨ風味焼き 八宝菜 わかめふりかけ (袋) 牛乳	22 米飯 豚肉のしょうがいため きつねうどん 牛乳	23 米飯 ツナのハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛乳	24 米飯 チキンチキンごぼう みそ汁 切り干しベーコン ヨーグルトドリンク	25 米飯 さばキムチ 豚肉と豆腐のうま煮 手巻きのり 牛乳
28 米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 牛乳	29 <読書週間献立> チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳	30 <読書週間献立> 米飯 くじびきハンバーグ (カクテルソース) じゃがいものみそ汁 さかなつくだ煮 (袋) 牛乳	31 <読書週間献立> 米飯 焼きウインナーとキャベツのソテー ごちそうトウクパ ぶどうゼリー 牛乳	

箕面市教育委員会

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](https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku)

# みのお はたけ 箕面の畑だより



7月下じゅん、止々呂美にある中上さんの畑を訪問しました。中上さんは畑の他に、山で「しいたけの原木さいばい」や「炭づくり」をされています。

しいたけは毎年2000本ものクヌギの原木を使ってさいばいしています。



山のけいしゃ地には、止々呂美の特産であるくりやゆずの木が植えられていました。くりの木にはゴルフボールくらいの大きさの緑色のイガがついていました。この時期のイガは少しやわらかく、成熟とともに茶色く固くなります。

畑では「紅はるか」という種類のさつまいもの葉が青々としげっていました。主に観光のいもほり体験用ですが、一部は給食にも納品していただいています。



冬にははくさいとゆずを給食に納品していただく予定です。はくさいは、とうもろこしの収かく後の畑にたい肥を加えて土づくりを行い、8月に種をまいて育てます。このように、同じ畑で1年の間に異なる2種類の作物を育てることを「二毛作」といいます。二毛作を行うことで、畑の土の中の栄養がバランスよく使われるので土の健康が保たれ、作物が元気に育ちます。



中上さんは「農業祭に出品するような、大きくておいしいはくさいを給食にも届けたいと思っています。気持ちをこめて作っているので味わってください。」とおっしゃっていました。給食に登場するのが楽しみです。

	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	540	22.3	18.2	369	1.9	203	0.36	0.49	20
中学年	651	25.0	19.5	376	2.2	217	0.40	0.51	22
高学年	722	27.0	20.5	383	2.5	230	0.44	0.53	24

## 読書週間こん立

10月27日～11月9日は読書週間です。

今年も、本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

### 29日(火)「豆乳スイートポテト」～「ルルとララのスイートポテト」より～

小学生の女の子ルルとララの小さなおかし屋さんには、様々なお客さんがやってきます。森のコンサートで歌を上手に歌えるか不安なアライグマのサリーに、ルルとララはさつまいもを使ったステキなおかしをふるまいます。

### 30日(水)「くじびきハンバーグ」～「給食のおにいさん」より～

コンクールで優勝するほどのうで前を持ちながら、給食調理員として働くことになった料理人の佐々目。子どもぎらいなかれを待っていたのは、様々な問題をかかえた登場人物たち。すべてのトラブルは、「給食室」で解決！ 笑いと感動、そしてスパイスも効いた食育＆青春小説。

### 31日(木)「ごちそうトックパ」～「トックパをたべよう」より～

ツェリンは、ばあちゃんの作るスープ、「トックパ」が大好き！ 「今夜はごちそうスープを食べにおいでよ」と、みんなをさそいます。ところが、料理の真っ最中、停電で真っ暗に！みんなの夕食はどうなるのでしょうか？ツェリンの大活やくでおいしいごちそうスープができるお話です。



# 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

		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)	
		米飯 おでん 豚汁 納豆 牛乳		米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳		米飯 鶏肉の紅茶煮 豆腐のスープ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 シェパーズパイ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 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
		ミニごぼう天	1 個	塩さば	1 切	鶏肉	70 g	牛肉	10 g
		こんにゃく 1/8カット	1 個	油	1 g	紅茶	0.5 g	豚肉	25 g
		だいこん	40 g	鶏肉	15 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	25 g
		だし昆布	0.5 g	はくさい	25 g	水	20 g	ピーマン(青)	5 g
		水	40 g	だいこん	15 g	酢	3 g	トマトピューレ	5 g
		しょうゆ	5 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	3 g	トマトケチャップ	5 g
		砂糖	3 g	にんじん	10 g	みりん	1 g	塩	0.3 g
		豚肉	25 g	こまつな	10 g	焼き豚	5 g	こしょう	0.01 g
		さつまいも	20 g	だし昆布	0.5 g	豆腐(冷)	20 g	油	1 g
		たまねぎ	15 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	20 g	水	5 g
		にんじん	10 g	水	100 g	キャベツ	15 g	でんぷん	1 g
		れんこん	5 g	塩	0.6 g	にんじん	10 g	じゃがいも	30 g
		葉ねぎ	5 g	しょうゆ	1 g	えのきたけ	5 g	ブイヨン(缶)	2 g
		赤みそ	5 g	豚肉	20 g	ほうれんそう	10 g	塩	0.1 g
		信州みそ	4 g	にんじん	5 g	ガラスープ	4 g	水	10 g
		けずり節	1.5 g	白ごま	1.5 g	だし昆布	0.5 g	鶏肉	15 g
		水	100 g	砂糖	0.5 g	水	100 g	キャベツ	20 g
		納豆(カップ)	1 個	しょうゆ	1 g	塩	0.6 g	たまねぎ	15 g
		牛乳	1 本	みりん	0.5 g	こしょう	0.02 g	にんじん	10 g
				油	1 g	しょうゆ	1 g	だいこん	5 g
				牛乳	1 本	こんぶふりかけ	1 袋	こまつな	8 g
						牛乳	1 本	だし昆布	0.5 g
								ガラスープ	5 g
								油	1 g
								水	100 g
								塩	0.6 g
								こしょう	0.02 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
								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

10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)	
米飯 牛肉とごぼうのいため煮 さつまいものみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 牛乳		麦ごはん だいこんサラダ ポークカレー ヨーグルトドリンク		米飯 いかと切り干しのソースいため 春雨スープ しば漬 味付けいりこ 牛乳		ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ 牛乳		米飯 ブルコギ コーンスープ 韓国のり 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	68 g	米	80 g
水	112 g	大麦(米粒麦)	8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
牛肉	30 g	水	100.8 g	豚肉	25 g	たまねぎ	8 g	牛肉	30 g
ささがきごぼう	15 g	まぐろ油漬	10 g	切りいか(皮なし)	12 g	にんじん	4 g	にんにく	0.5 g
にんじん	10 g	だいこん	25 g	酒	1 g	にんにく	0.64 g	たまねぎ	15 g
つきこんにゃく	10 g	きゅうり	10 g	切り干し大根	4 g	ガラスープ	2.4 g	もやし	15 g
砂糖	1 g	にんじん	5 g	たまねぎ	10 g	塩	0.8 g	にんじん	10 g
しょうゆ	2 g	油	1 g	キャベツ	10 g	こしょう	0.01 g	切り干し大根	2 g
水	10 g	酢	2 g	油	1 g	油	1.6 g	葉ねぎ	5 g
みりん	1 g	塩	0.2 g	ウスターソース	5 g	米粉パン	1 個	ごま油	1 g
油	1 g	しょうゆ	0.3 g	塩	0.05 g	油	4 g	しょうゆ	3 g
焼き竹輪	5 g	砂糖	0.5 g	こしょう	0.01 g	きな粉	2 g	酒	2 g
さつまいも	30 g	豚肉	40 g	鶏肉	20 g	砂糖	1.5 g	砂糖	1 g
たまねぎ	15 g	じゃがいも	40 g	はるさめ	3 g	塩	0.05 g	りんごピューレ(缶)	1.5 g
にんじん	10 g	たまねぎ	45 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	45 g	白ごま	1 g
れんこん	5 g	にんじん	10 g	はくさい	20 g	塩	0.1 g	コチュジャン	1 g
こまつな	10 g	グリーンピース	3 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	20 g
赤みそ	5 g	にんにく	0.3 g	にら	5 g	たまねぎ	30 g	クリームコーン(缶)	20 g
信州みそ	4 g	しょうが	0.3 g	油	1 g	じゃがいも	25 g	ホールコーン	10 g
煮干し	3 g	油	1 g	ガラスープ	4 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g
水	100 g	ブイヨン(缶)	5 g	だし昆布	0.5 g	ホールコーン	10 g	にんじん	10 g
うめじそふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	7 g	水	100 g	ホールトマト(缶)	10 g	こまつな	10 g
牛乳	1 本	りんごピューレ(缶)	6 g	塩	0.6 g	さやいんげん	5 g	油	1 g
		ウスターソース	3 g	こしょう	0.02 g	トマトケチャップ	5 g	だし昆布	0.5 g
		しょうゆ	3 g	しょうゆ	1 g	ガラスープ	4 g	ガラスープ	4 g
		塩	0.6 g	しば漬	8 g	塩	0.5 g	水	100 g
		上新粉	4 g	味付けいりこ	1 袋	こしょう	0.02 g	塩	0.6 g
		油	3 g	牛乳	1 本	水	80 g	こしょう	0.02 g
		カレー粉	0.7 g			油	1 g	でんぷん	1 g
		水	60 g			でんぷん	1 g	韓国のり	1 袋
		ヨーグルトドリンク	1 本			スライスチーズ	1 枚	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

10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)	
		炊き込みご飯 ごまみそ団子 みぞれ鍋 牛乳		米飯 マーボ丼 レタススープ 牛乳		米飯 牛肉のトマトソース煮 白いんげんのスープ 棒チーズ 牛乳		米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん 中華スープ さかなふりかけ(袋) 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	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		鶏肉	8 g	豆腐(冷)	30 g	牛肉	40 g	鶏肉	40 g
		にんじん	4 g	豚肉	30 g	たまねぎ	25 g	しょうが	0.5 g
		えのきたけ	4 g	にんにく	0.2 g	にんじん	15 g	しょうゆ	1 g
		しめじ	4 g	しょうが	0.5 g	にんにく	0.3 g	酒	0.3 g
		酒	0.8 g	たまねぎ	15 g	パセリ	1 g	でんぷん	8 g
		しょうゆ	0.8 g	れんこん	5 g	ホールトマト(缶)	5 g	さつまいも	25 g
		塩	0.8 g	にんじん	5 g	トマトケチャップ	5 g	油	7 g
		みりん	0.8 g	チンゲンサイ	10 g	油	1 g	酢	2 g
		油	0.8 g	油	1 g	塩	0.3 g	砂糖	1.5 g
		だし昆布	0.08 g	ごま油	0.5 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g
		白玉団子	40 g	ガラスープ	2 g	鶏肉	20 g	水	10 g
		白ごま	4 g	赤みそ	4 g	白いんげん	5 g	焼き豚	10 g
		赤みそ	3 g	砂糖	1 g	たまねぎ	20 g	生揚げ	10 g
		砂糖	1.5 g	しょうゆ	1 g	じゃがいも	15 g	たまねぎ	20 g
		みりん	3.5 g	トウバンジャン	0.1 g	にんじん	10 g	はくさい	20 g
		酒	2 g	でんぷん	1 g	ブロッコリー	5 g	にんじん	10 g
		水	2 g	水	10 g	塩	0.6 g	チンゲンサイ	10 g
		油	2 g	鶏肉	20 g	こしょう	0.02 g	だし昆布	0.5 g
		豚肉	20 g	レタス	20 g	ブイヨン(缶)	4 g	ガラスープ	4 g
		豆腐(冷)	25 g	たまねぎ	20 g	水	100 g	水	100 g
		だいこん	25 g	だいこん	10 g	棒チーズ	1 本	しょうゆ	1 g
		はくさい	20 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g
		くずきり	2 g	葉ねぎ	5 g			こしょう	0.02 g
		にんじん	10 g	油	1 g			さかなふりかけ	1 袋
		根深ねぎ	10 g	だし昆布	0.5 g			牛乳	1 本
		ほうれんそう	8 g	ガラスープ	4 g				
		だし昆布	0.5 g	水	100 g				
		けずり節	1.5 g	しょうゆ	1 g				
		水	60 g	塩	0.6 g				
		塩	0.6 g	こしょう	0.02 g				
		しょうゆ	2 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

10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)	
米飯 さわらのごまマヨ風味焼き 八宝菜 わかめふりかけ(袋) 牛乳		米飯 豚肉のしょうがいため きつねうどん 牛乳		米飯 ツナのハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛乳		米飯 チキンチキンごぼう みそ汁 切り干しベーコン ヨーグルトドリンク		米飯 さばキムチ 豚肉と豆腐のうま煮 手巻きのり 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
さわら	1 切	豚肉	40 g	じゃがいも	40 g	鶏肉	50 g	さば水煮(缶)	30 g
酒	1 g	酒	1 g	まぐろ油漬	10 g	塩	0.1 g	白菜キムチ	15 g
塩	0.1 g	しょうが	1 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	10 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	15 g	こしょう	0.01 g	酒	2 g	にんにく	0.2 g
白ごま	1 g	にんじん	10 g	でんぷん	1 g	でんぷん	10 g	葉ねぎ	3 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	5 g	にら	5 g	油	2 g	ささがきごぼう	10 g	砂糖	1 g
豚肉	30 g	油	1 g	肉だんご(チキン)	40 g	でんぷん	3 g	コチュジャン	0.5 g
たまねぎ	30 g	砂糖	1 g	たまねぎ	45 g	油	6 g	しょうゆ	2 g
はくさい	30 g	しょうゆ	2 g	にんじん	15 g	白ごま	1.5 g	油	1 g
にんじん	10 g	油揚げ	0.5 枚	マッシュルーム	5 g	しょうゆ	2 g	でんぷん	0.2 g
たけのこ(水煮)	5 g	砂糖	2 g	エリンギ	5 g	みりん	2 g	豚肉	30 g
干しいたけ	0.5 g	しょうゆ	1 g	セロリ	1 g	砂糖	1 g	豆腐(冷)	35 g
根深ねぎ	10 g	水	10 g	ホールコーン	5 g	塩	0.1 g	キャベツ	20 g
チンゲンサイ	10 g	米粉平麺(太)	7 g	こまつな	10 g	水	10 g	たまねぎ	20 g
ガラスープ	6 g	はくさい	20 g	油	1 g	じゃがいも	20 g	にんじん	10 g
油	1 g	たまねぎ	15 g	トマトピューレ	8 g	たまねぎ	20 g	はるさめ	2 g
こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	トマトケチャップ	8 g	にんじん	10 g	チンゲンサイ	10 g
塩	0.6 g	こまつな	8 g	ウスターソース	1 g	えのきたけ	10 g	油	1 g
しょうゆ	1 g	だし昆布	0.5 g	米粉ハヤシルウ	4 g	はくさい	10 g	ガラスープ	4 g
でんぷん	2 g	けずり節	1.5 g	上新粉	1 g	ほうれんそう	8 g	水	80 g
水	80 g	水	100 g	ブイヨン(缶)	4 g	赤みそ	5 g	砂糖	0.5 g
わかめふりかけ	1 袋	しょうゆ	1 g	水	60 g	信州みそ	4 g	しょうゆ	1 g
牛乳	1 本	みりん	1 g	塩	0.5 g	煮干し	4 g	塩	0.6 g
		塩	0.6 g	こしょう	0.02 g	水	100 g	でんぷん	1 g
		牛乳	1 本	牛乳	1 本	ベーコン	3 g	手巻きのり	1 袋
						切り干し大根	2 g	牛乳	1 本
						葉ねぎ	1.5 g		
						油	0.3 g		
						しょうゆ	0.2 g		
						酒	0.5 g		
						塩	0.1 g		
						こしょう	0.01 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

10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)	
米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 牛乳		チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 くじびきハンバーグ(カクテルソース) じゃがいものみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳		米飯 焼きウインナーとキャベツのソテー ごちそうトウクパ ぶどうゼリー 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
米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	90.4 g	水	112 g	水	112 g
さんま	1 枚	鶏肉	8 g	牛肉	15 g	ウインナーソーセージ	2 本
でんぷん	6 g	たまねぎ	8 g	豚肉	25 g	油	1 g
油	4 g	にんじん	4 g	にんじん	10 g	キャベツ	20 g
しょうゆ	2 g	油	1.6 g	たまねぎ	20 g	塩	0.1 g
砂糖	1 g	ガラスープ	2.4 g	水	3 g	こしょう	0.01 g
みりん	1 g	塩	0.8 g	米パン粉	3 g	ウスターソース	0.5 g
水	5 g	こしょう	0.01 g	でんぷん	0.5 g	油	1 g
でんぷん	0.2 g	さつまいも	50 g	塩	0.3 g	鶏肉	30 g
生揚げ	15 g	豆乳	4 g	こしょう	0.01 g	米粉平麺(細)	5 g
さといも	10 g	砂糖	5 g	油	1 g	たまねぎ	20 g
はくさい	20 g	油	1 g	トマトケチャップ	3 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	豚肉	40 g	ウスターソース	2 g	カリフラワー	5 g
乱切りごぼう	10 g	たまねぎ	30 g	じゃがいも	30 g	グリーンピース	3 g
かぶ	10 g	キャベツ	30 g	生わかめ	2 g	ほうれんそう	10 g
こまつな	10 g	だいこん	20 g	たまねぎ	20 g	ホールトマト(缶)	8 g
けずり節	1.5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんにく	0.3 g
だし昆布	0.5 g	ブロッコリー	8 g	だいこん	10 g	しょうが	0.5 g
水	100 g	ブイヨン(缶)	4 g	葉ねぎ	5 g	クミン	0.2 g
塩	0.6 g	水	80 g	信州みそ	4 g	ガラムマサラ	0.1 g
しょうゆ	1 g	塩	0.6 g	赤みそ	5 g	チリパウダー	0.05 g
でんぷん	1 g	こしょう	0.02 g	けずり節	1.5 g	レモン果汁	0.5 g
牛乳	1 本	角チーズ	1 個	だし昆布	0.5 g	ガラスープ	4 g
		牛乳	1 本	水	100 g	水	100 g
				おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	塩	0.6 g
				牛乳	1 本	油	1 g
						ぶどうゼリー	1 個
						牛乳	1 本