

令和7年 8・9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
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。				
1 コーンライス 白身魚のバジル焼き 豆乳クリームシチュー 味付けいりこ 牛乳	2 米飯 なすのごまみそいため とうがん汁 牛乳	3 米飯 豚肉のいため物 中華スープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳	4 米飯 ピピンパ わかめスープ 牛乳	5 米飯 ゴーヤのかき揚げ 鶏みそ鍋 ゆずゼリー 牛乳
8 米飯 みかん缶 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク	9 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 牛乳	10 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 さかなつくだ煮（袋） 牛乳	11 キャロットライス かぼちゃの焼きコロケ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳	12 米飯 いわしのカレー焼き うま煮 牛乳
15 	16 米飯 チリコンカン コーンスープ ヨーグルトドリンク	17 米飯 さばのごまソース煮 豚汁 牛乳	18 米飯 和風ハンバーグ（おろしソース） 芋煮汁 牛乳	19 米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ わかめふりかけ（袋） 牛乳
22 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	23 	24 ガーリックライス さつまいもの豆乳グラタン 洋風スープ 牛乳	25 米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	26 米飯 ひじきスパゲティ 麦入りミネストローネ 味付けいりこ 牛乳
29 ツナと塩昆布の炊き込みご飯 筑前煮 すまし汁 牛乳	30 米飯 野菜ソテー チキンカレー ヨーグルトドリンク	 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://note.com/minohpakupaku		

箕面の畑だより

6月下旬、箕面市坊島にある森田さんの畑を訪問しました。
畑には、オクラ、なす、ピーマン、

トマト、かぼちゃ、いんげん、きゅうり、つるむらさきなど、いろいろな作物が育っていました。



＜オクラ＞森田さんは、緑色と白色の2種類のオクラを育てておられます。青々と元気な葉を広げており、見た目はどちらも似ていますが、よく観察すると葉っぱの形がちがいます。白色のオクラはやわらかく、生

で食べるのがおすすめです。訪問した時のくきの太さは約1 cm でしたが、成長すると3 cm 程度の太さになり、支柱などの支えをしなくても上に高くまっすぐのびていくそうです。オクラは5月の初めごろに植えて、7月には収穫します。

＜白なす＞なすと言えばむらさき色を思いますが、めずらしい白なすを育てられていました。つやつやとしたきれいな白色で、皮がうすくやわらかいのが特ちょうです。4月から植えて、6月から7月にかけて収穫します。



収穫直前の白なすは、とてもみずみずしくおいしそうでした。

森田さんは24さいで農業を始められて、今年で50年になるそうです。昨年度はじゃがいもやたまねぎ、こまつなを給食に入れたいただきました。たまねぎが苦手な子どもから「たまねぎが食べられるようになりました!」とお手紙をいただいた時は、とてもうれしく、やりがいを感じたそうです。自分の作った野菜を食べてくれる子どもたちを思いうかべると、暑くて大変な時期もがんばれるそうです。「がん張っておいしい野菜を作るので、たくさん食べてください!」とお話されていました。

	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	527	21.1	17.6	384	1.8	210	0.31	0.45	21
中学年	635	23.6	18.8	391	2.2	226	0.35	0.47	22
高学年	707	25.5	19.8	398	2.4	242	0.39	0.48	24



調理方法

～8・9月の献立より～



★ゴーヤのかき揚げ（9月5日の献立）

- ① にがうりは縦半分に切り、白いわたをスプーンで取り除いて薄切りにする。
- ② 竹輪は半分に切って薄切り、ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、モロヘイヤは1 cmに切る。
- ④ ボウルに①～③の材料と塩・上新粉を混ぜる。水を少しずつ加え、まとまる固さに調整する。
- ⑤ ひと口サイズにして、180℃の油で中まで火が通るように色よく揚げる。

★かぼちゃの焼きコロッケ（9月11日の献立）

- ① じゃがいもとかぼちゃはひと口大に切り、それぞれやわらかく茹でて一緒にボウルに入れてつぶしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたたまねぎと豚肉（ひき肉）をいためて塩とこしょうで味付けする。
- ④ 米パン粉と油を混ぜておく。
- ⑤ ①のボウルに③とウスターソース・でんぷんを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱の器に⑤をのばし入れ、上から④をふってオーブンでパン粉にこげめがつく程度に焼く。

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7年

			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
			米飯 だいこんサラダ ハヤシライス 角チーズ 牛乳			米飯 豚肉とつぼ漬のいため物 団子汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳			米飯 かぼちゃのそぼろ煮 ラーメン風とん汁 牛乳		
						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
						水	112 g	水	112 g	水	112 g
						まぐろ油漬	10 g	豚肉	30 g	鶏肉	25 g
						だいこん	25 g	つぼ漬	10 g	油	1 g
						きゅうり	10 g	たまねぎ	10 g	かぼちゃ	30 g
						にんじん	5 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g
						油	1 g	にら	5 g	さやいんげん	5 g
						酢	2 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	3 g
						しょうゆ	0.3 g	油	1 g	砂糖	1.5 g
						塩	0.2 g	鶏肉	20 g	みりん	1 g
						砂糖	0.5 g	白玉団子	25 g	水	15 g
						豚肉	25 g	たまねぎ	15 g	でんぷん	0.3 g
						たまねぎ	45 g	はくさい	10 g	豚肉	20 g
						じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	にんにく	0.2 g
						にんじん	15 g	こまつな	10 g	しょうが	0.3 g
						しめじ	5 g	けずり節	1.5 g	油揚げ	3 g
						こまつな	10 g	だし昆布	0.5 g	たまねぎ	20 g
						セロリ	1 g	水	100 g	糸こんにゃく	20 g
						油	1 g	塩	0.6 g	だいこん	15 g
						トマトピューレ	8 g	しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
						トマトケチャップ	8 g	さかなふりかけ	1 袋	こまつな	10 g
						ウスターソース	1 g	牛乳	1 本	油	1 g
						米粉ハヤシルウ	4 g			赤みそ	3 g
						上新粉	1 g			信州みそ	4 g
						ブイヨン(缶)	4 g			塩	0.2 g
						水	60 g			だし昆布	0.5 g
						塩	0.5 g			けずり節	1.5 g
						こしょう	0.02 g			水	100 g
						角チーズ	1 個			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7年

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)		
米飯 みかん缶 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク			米飯 中華サラダ マーボ豆腐 牛乳			米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳			キャロットライス かぼちゃの焼きコロッケ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳			米飯 いわしのカレー焼き うま煮 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	
みかん(缶)	45 g		鶏肉	15 g		鶏肉	1 本		にんじん	8 g		いわし開き	1 枚	
鶏肉	45 g		キャベツ	20 g		塩	0.2 g		ガラスープ	2.4 g		酒	1 g	
たまねぎ	40 g		にんじん	10 g		こしょう	0.01 g		塩	0.8 g		塩	0.2 g	
じゃがいも	30 g		きゅうり	10 g		水	5 g		こしょう	0.01 g		カレー粉	0.3 g	
かぼちゃ	10 g		白ごま	1 g		上新粉	6 g		油	1.6 g		油	3 g	
にんじん	10 g		ねりごま	0.5 g		玄米フレーク	12 g		豚肉	25 g		豚肉	30 g	
なす	5 g		ごま油	1 g		油	4 g		じゃがいも	25 g		生揚げ	15 g	
ピーマン(青)	5 g		酢	1.5 g		豆腐(冷)	20 g		かぼちゃ	20 g		キャベツ	25 g	
にんにく	0.3 g		砂糖	1 g		だいこん	20 g		たまねぎ	10 g		たまねぎ	20 g	
しょうが	0.3 g		しょうゆ	0.3 g		たまねぎ	15 g		油	1 g		にんじん	10 g	
油	1 g		塩	0.2 g		キャベツ	10 g		塩	0.4 g		だいこん	10 g	
ガラスープ	5 g		豆腐(冷)	50 g		にんじん	10 g		こしょう	0.01 g		チンゲンサイ	10 g	
りんごピューレ(缶)	6 g		豚肉	25 g		葉ねぎ	5 g		ウスターソース	0.5 g		でんぷん	1 g	
トマトケチャップ	7 g		たまねぎ	30 g		煮干し	4 g		でんぷん	1 g		油	1 g	
ウスターソース	3 g		にんじん	10 g		水	100 g		米パン粉	2 g		ガラスープ	4 g	
しょうゆ	3 g		たけのこ(水煮)	5 g		信州みそ	4 g		油	2 g		水	80 g	
塩	0.6 g		葉ねぎ	5 g		赤みそ	5 g		鶏肉	15 g		しょうゆ	1 g	
上新粉	4 g		しょうが	0.3 g		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋		たまねぎ	20 g		塩	0.6 g	
油	3 g		赤みそ	6 g		牛乳	1 本		キャベツ	20 g		牛乳	1 本	
カレー粉	0.7 g		ガラスープ	1 g					にんじん	10 g				
水	60 g		水	80 g					チンゲンサイ	10 g				
ヨーグルトドリンク	1 本		トウバンジャン	0.1 g					油	1 g				
			しょうゆ	1 g					塩	0.6 g				
			でんぷん	1 g					こしょう	0.02 g				
			油	1 g					ガラスープ	5 g				
			牛乳	1 本					水	100 g				
									棒チーズ	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]

『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7年

9月29日(月)			9月30日(火)								
ツナと塩昆布の炊き込みご飯 筑前煮 すまし汁 牛乳			米飯 野菜ソテー チキンカレー ヨーグルトドリンク								
食品名	中学年		食品名	中学年							
米	80 g		米	80 g							
水	112 g		水	112 g							
塩昆布	2 g		ベーコン	8 g							
まぐろ油漬	12 g		キャベツ	30 g							
塩	0.16 g		たまねぎ	10 g							
鶏肉	30 g		にんじん	5 g							
こんにゃく	10 g		油	1 g							
ごぼう	10 g		塩	0.2 g							
れんこん	8 g		こしょう	0.01 g							
にんじん	5 g		鶏肉	40 g							
さやいんげん	5 g		しょうが	0.3 g							
水	20 g		しょうゆ	1 g							
油	2 g		たまねぎ	45 g							
しょうゆ	3 g		じゃがいも	20 g							
砂糖	1.5 g		かぼちゃ	20 g							
みりん	0.5 g		にんじん	10 g							
生揚げ	20 g		さやいんげん	5 g							
だいこん	20 g		にんにく	0.3 g							
はくさい	20 g		塩	0.6 g							
にんじん	10 g		油	1 g							
ほうれんそう	8 g		ガラスープ	5 g							
だし昆布	1 g		トマトケチャップ	7 g							
けずり節	1.5 g		ウスターソース	3 g							
水	100 g		しょうゆ	2 g							
塩	0.6 g		りんごピューレ(缶)	6 g							
しょうゆ	1 g		上新粉	4 g							
牛乳	1 本		油	3 g							
			カレー粉	0.7 g							
			水	60 g							
			ヨーグルトドリンク	1 本							