

令和7年 10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	
一ヶ月 平均		火		水		木		金	
エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄	
(kcal)		(g)		(g)		(mg)		(mg)	
中学生		30.2		24.1		385		2.7	
ビタミン		A		B1		B2		C	
(μgRAE)		(mg)		(mg)		(mg)		(mg)	
中学生		258		0.54		0.54		31	
6 <お月見献立(十五夜)> 米飯 ごまみそ団子 沢煮椀 塩昆布 切り干しベーコン 牛乳		7 米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ(袋) ケチャップ煮 牛乳		8 米飯 豚肉と根菜の煮物 さつまいものみそ汁 わかめふりかけ(袋) にしんの塩焼き 牛乳		9 米飯 さつまいものガレット ミートボールシチュー 豚肉のバジルソテー 牛乳		10 米飯 鶏肉のから揚げ にゅうめん汁 しば漬 じゃがいもの塩こうじ焼き 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。 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。		14 米飯 さつまいもの肉じゃが すまし汁 納豆 ツナのカレーソテー 牛乳		15 米飯 豚キムチ丼 春雨スープ のり塩ポテト 牛乳		16 米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 鶏そぼろ みかんゼリー 牛乳		17 <リクエスト献立> ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ ドレッシングサラダ 牛乳	
20 米飯 豚肉のしょうがいため さといものみそ汁 さかなふりかけ(袋) だいこんの甘酢あえ 牛乳		21 米飯 酢の物 うま煮 昆布つくだ煮(袋) 鶏肉の照り焼き 牛乳		22 混ぜ込みにらチャーハン だいこんもち 塩ラーメン 味付けいりこ 牛乳		23 米飯 あじのから揚げ(ピリ辛ソース) 五目汁 ゆかりふりかけ(袋) 野菜のポン酢しょうゆいため 牛乳		24 <リクエスト献立> チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳	
27 米飯 いか入り中華丼 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳		28 米飯 白身魚のから揚げ 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 豚肉とごぼうのいため煮 牛乳		29 <読書週間献立> 米飯 もやしのソースいため みぞれ鍋 牛肉のしぐれ煮 牛乳		30 <読書週間献立> 米飯 ガーリックチキンステーキ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ ポテトサラダ 牛乳		31 <読書週間献立> ターメリックライス 焼きりんご ガラゴのカレー 野菜ソテー ヨーグルトドリンク	

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://note.com/minohpakupaku>



箕面の畑だより

「訪問予定の畑の野菜が猛暑の影響であまり育っていないので、市外になります野菜が育っている別の畑を見に行きませんか？」とご提案をいただき、8月下旬、豊能町にある南谷さんの畑を訪問しました。広くて緑豊かな畑では、根深ねぎ、にんじんなどが育てられていました。



【根深ねぎ】

2月に種まきをした根深ねぎが、葉を伸ばして大きく育っていました。気温が上がって24℃を超えると、成長がゆるやかになり休眠をするので、肥料などをやらず、そっとしておかないといけないそうです。休眠中は、根深ねぎの葉が自分で天然の保護膜となる口ウのような白い粉を出して、水分の蒸発を防いでいるそうです。そして、朝晩の気温が下がってくる時期になると、また活動を始めます。根深ねぎが育ってくると、白い部分を長くするために「土寄せ」といって土を被せていく作業を繰り返します。このとき、雑草も土に混ぜ込んで被せるため、雑草を抜く手間が省けます。また、ねぎに付く虫はかえるが食べてくれるので、農薬を使う必要がないそうです。これから更に育て、11月頃に収穫予定です。

【にんじん】

10日ほど前に種をまいたにんじんが、土から小さな芽を出していました。これから涼しくなる時期にむけて、どんどん成長していくそうです。にんじんは種をまいてから90日～100日で収穫できるので、11月頃の収穫になります。



南谷さんは、常に環境に優しい農業を心がけて作物を育てられています。例えば、なすを育てている畑には、最後は土にかえるようにとうもろこしの皮からできているマルチシートが使われていました。元々訪問予定だった畑でも根深ねぎやにんじんが育っていて、学校給食に入れていただく予定です。楽しみにしていてくださいね。



読書週間献立



10月27日(月)～11月9日(日)は読書週間です！
今年も本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。

○29日(水)「みぞれ鍋」「牛肉のしぐれ煮」…「ゆきうさぎのお品書き」より

亡き祖母のあとを継いで、小料理屋「ゆきうさぎ」の若店長となった大樹。店には、謎の野良猫に導かれ、様々な客が訪れます。大樹の作るおいしい料理で心も満たされる、ほっこりやさしい物語です。

○30日(木)「ガーリックチキンステーキ」「コンソメスープ」「(中)ポテトサラダ」…「のはらキッチンへぜひどうぞ」より

さやかは、洋食レストランのひとり娘。お父さんの作る料理は、月に2回、キッチンカーで訪れる病院でもいろんな人をニコリ笑顔にしてくれます。コックさんは、食べてくれる人が今、どんな気持ちでいるのか想像しながら今日も腕をふるっているのです。

○31日(金)「ターメリックライス」「ガラゴのカレー」「焼きりんご」…「うちにかえったガラゴ」より

ガラゴは、世界中を旅するかばん屋さん。お客さんにぴったりなかばんを売っています。でも、冬が近づくと店じまいをしてうちに帰ります。おふろの準備をしていると、玄関のドアをたたく音が……。おふろで楽しく温まった後は、食卓を囲んで仲間たちとのにぎやかなひとときのはじまりです。



「リクエスト給食」が始まるよ♪

みんなの「もう一度食べたい給食」を教えてね！

「リクエスト給食」とは？

…対象の2校の子どもたちに、前年の同じ月の献立の中から「もう一度食べたい給食」についてアンケートをとります。そのアンケート結果から、採用するリクエスト献立を決定します！※給食回数や行事等により、実施する月としない月があります。

今月のリクエスト給食

10月17日(金)：第一中学校 10月24日(金)：萱野北小学校



週 間 献 立 表

令和7年

『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

					10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
					米飯 ブルコギ トック チヂミ 牛乳		米飯 豚肉とさつまいもの甘酢あん 豆乳のみそ汁 煮浸し 牛乳		米飯 焼きとうもろこし 豚すき煮 ソースいため 牛乳	
					食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
					米	100 g	米	100 g	米	100 g
					水	140 g	水	140 g	水	140 g
					豚肉	42 g	豚肉	42 g	カットコーン	1 個
					にんにく	0.6 g	しょうゆ	1.2 g	塩	0.5 g
					たまねぎ	30 g	酒	0.36 g	しょうゆ	2 g
					にんじん	12 g	でんぷん	9.6 g	みりん	2 g
					切り干し大根	2.2 g	さつまいも	36 g	油	1 g
					葉ねぎ	6 g	油	8.4 g	豚肉	38.5 g
					ごま油	1.2 g	酢	3.6 g	生揚げ	22 g
					しょうゆ	3.6 g	砂糖	3 g	はくさい	38.5 g
					酒	2.4 g	しょうゆ	3.6 g	たまねぎ	22 g
					砂糖	1.2 g	水	24 g	にんじん	11 g
					りんごピューレ(缶)	1.8 g	豆腐(冷)	16.5 g	根深ねぎ	11 g
					白ごま	1.8 g	油揚げ	3.3 g	油	1.1 g
					コチュジャン	1.2 g	豆乳	11 g	しょうゆ	5.5 g
					鶏肉	16.5 g	だいこん	22 g	砂糖	3.3 g
					トック	22 g	たまねぎ	22 g	酒	1.1 g
					はくさい	22 g	にんじん	11 g	水	44 g
					にんじん	11 g	こまつな	11 g	牛肉	15 g
					えのきたけ	5.5 g	信州みそ	4.4 g	キャベツ	25 g
					こまつな	11 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	10 g
					だし昆布	0.55 g	煮干し	4.4 g	にんじん	5 g
					ガラスープ	4.4 g	水	99 g	白ごま	1 g
					水	110 g	鶏肉	20 g	塩	0.2 g
					しょうゆ	1.1 g	はくさい	30 g	こしょう	0.01 g
					塩	0.66 g	にんじん	10 g	ウスターソース	2 g
					こしょう	0.02 g	花かつお	0.3 g	油	1 g
					まぐろ油漬	12 g	水	5 g	牛乳	1 本
					にんじん	6 g	しょうゆ	2 g		
					にら	6 g	みりん	1 g		
					じゃがいも	15 g	砂糖	0.3 g		
					上新粉	5 g	牛乳	1 本		
					塩	0.1 g				
					しょうゆ	0.3 g				
					油	2.5 g				
					牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和7年

『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

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
米飯 ごまみそ団子 沢煮椀 塩昆布 切り干しベーコン 牛乳		米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ(袋) ケチャップ煮 牛乳		米飯 豚肉と根菜の煮物 さつまいものみそ汁 わかめふりかけ(袋) にしんの塩焼き 牛乳		米飯 さつまいものガレット ミートボールシチュー 豚肉のバジルソテー 牛乳		米飯 鶏肉のから揚げ にゅうめん汁 しば漬 じゃがいもの塩こうじ焼き ヨーグルトドリンク	
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
白玉団子	48 g	鶏肉	66 g	豚肉	30 g	さつまいも	60 g	鶏肉	72 g
白ごま	4.8 g	たまねぎ	12 g	ごぼう	12 g	砂糖	3 g	塩	0.36 g
赤みそ	3.6 g	しょうが	0.36 g	こんにゃく	12 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
砂糖	1.8 g	カレー粉	0.36 g	れんこん	9.6 g	肉だんご(チキン)	33 g	にんにく	0.24 g
みりん	4.2 g	豆乳	4.8 g	にんじん	6 g	だいず	5.5 g	酒	2.4 g
酒	2.4 g	ウスターソース	3.6 g	さやいんげん	6 g	たまねぎ	49.5 g	でんぶん	12 g
水	2.4 g	酒	1.2 g	水	24 g	にんじん	16.5 g	油	7.2 g
油	2.4 g	塩	0.18 g	油	2.4 g	エリンギ	11 g	豚肉	16.5 g
鶏肉	22 g	油	1.2 g	しょうゆ	3.6 g	ホールコーン	5.5 g	米粉麺	5.5 g
たまねぎ	27.5 g	ウイナーソーセージ	11 g	砂糖	1.8 g	こまつな	11 g	はくさい	22 g
にんじん	11 g	キャベツ	27.5 g	みりん	0.6 g	セロリ	1.1 g	だいこん	16.5 g
ささがきごぼう	11 g	じゃがいも	16.5 g	鶏肉	16.5 g	油	1.2 g	にんじん	11 g
れんこん	8.8 g	たまねぎ	11 g	さつまいも	27.5 g	トマトピューレ	9.6 g	ほうれんそう	11 g
こまつな	11 g	にんじん	11 g	たまねぎ	16.5 g	トマトケチャップ	9.6 g	油	1.1 g
けずり節	1.65 g	チンゲンサイ	11 g	にんじん	11 g	ウスターソース	1.2 g	けずり節	1.65 g
だし昆布	0.55 g	ブイヨン	4.4 g	だいこん	11 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	だし昆布	0.55 g
水	110 g	油	1.1 g	葉ねぎ	5.5 g	上新粉	1.2 g	水	110 g
しょうゆ	1.1 g	水	110 g	油	1.1 g	ガラスープ	4.8 g	しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g	塩	0.66 g	煮干し	3.3 g	水	72 g	塩	0.66 g
塩昆布	2.2 g	こしょう	0.02 g	赤みそ	5.5 g	塩	0.6 g	しば漬	9.6 g
ベーコン	15 g	うめじそふりかけ	1 袋	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.02 g	じゃがいも	45 g
切り干し大根	5 g	牛肉	25 g	水	110 g	豚肉	50 g	たまねぎ	10 g
葉ねぎ	5 g	たまねぎ	20 g	わかめふりかけ	1 袋	れんこん	10 g	塩こうじ	3 g
油	1 g	にんじん	5 g	にしん	1 切	バジルペースト	2 g	油	1 g
しょうゆ	0.6 g	ピーマン(青)	5 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	ヨーグルトドリンク	1 本
酒	1.5 g	油	1 g	油	1 g	こしょう	0.01 g		
塩	0.2 g	トマトケチャップ	4 g	牛乳	1 本	オリーブ油	1 g		
こしょう	0.01 g	ウスターソース	0.5 g			牛乳	1 本		
牛乳	1 本	砂糖	0.5 g						
		塩	0.1 g						
		こしょう	0.01 g						
		牛乳	1 本						

週 間 献 立 表

令和7年

『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

令和7年

『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

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
米飯 豚肉のしょうがいため さといものみそ汁 さかなふりかけ(袋) だいこんの甘酢あえ 牛乳			米飯 酢の物 うま煮 昆布つくだ煮(袋) 鶏肉の照り焼き 牛乳			混ぜ込みにらチャーハン だいこんもち 塩ラーメン 味付けいりこ 牛乳			米飯 あじのから揚げ(ピリ辛ソース) 五目汁 ゆかりふりかけ(袋) 野菜のボン酢しょうゆいため 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		
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	90 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	113 g	
豚肉	60 g		焼き竹輪	8.8 g		油	2 g		あじ	1 枚		鶏肉	12 g	
酒	1.2 g		キャベツ	16.5 g		豚肉	20 g		塩	0.12 g		たまねぎ	10 g	
しょうが	1.2 g		きゅうり	22 g		にら	5 g		でんぷん	9.6 g		にんじん	5 g	
たまねぎ	12 g		にんじん	5.5 g		たまねぎ	5 g		油	5 g		油	2 g	
にんじん	12 g		油	1.1 g		にんにく	0.3 g		にんにく	0.6 g		ガラスープ	3 g	
にら	6 g		酢	1.65 g		しょうが	0.2 g		白ごま	0.6 g		塩	1 g	
油	1.2 g		砂糖	1.65 g		油	0.5 g		油	0.36 g		こしょう	0.01 g	
砂糖	1.8 g		しょうゆ	0.33 g		塩	0.25 g		しょうゆ	2.4 g		さつまいも	54 g	
しょうゆ	2.4 g		塩	0.22 g		こしょう	0.01 g		砂糖	1.2 g		豆乳	4.2 g	
油揚げ	3.3 g		豚肉	38.5 g		しょうゆ	0.5 g		みりん	1.2 g		砂糖	5.4 g	
豆腐(冷)	16.5 g		生揚げ	27.5 g		まぐろ油漬	12 g		コチュジャン	1.2 g		油	1.2 g	
さといも	22 g		さつまいも	27.5 g		だいこん	36 g		水	6 g		豚肉	38.5 g	
はくさい	27.5 g		はくさい	22 g		切り干し大根	2.2 g		でんぷん	0.24 g		たまねぎ	33 g	
にんじん	11 g		たまねぎ	11 g		葉ねぎ	3.6 g		鶏肉	27.5 g		キャベツ	33 g	
しめじ	5.5 g		にんじん	5.5 g		でんぷん	3.6 g		だいこん	27.5 g		だいこん	22 g	
葉ねぎ	5.5 g		こまつな	5.5 g		上新粉	3.6 g		はくさい	22 g		にんじん	11 g	
信州みそ	4.4 g		油	1.1 g		塩	0.12 g		れんこん	5.5 g		ブロッコリー	8.8 g	
赤みそ	5.5 g		けずり節	1.65 g		しょうゆ	0.6 g		にんじん	5.5 g		ブイヨン	4.4 g	
煮干し	4.4 g		だし昆布	0.55 g		ごま油	2.4 g		こまつな	11 g		水	88 g	
水	110 g		水	88 g		鶏肉	11 g		油	1.1 g		塩	0.66 g	
さかなふりかけ	1 袋		しょうゆ	1.1 g		米粉スパゲティ	6.6 g		だし昆布	0.55 g		こしょう	0.02 g	
鶏肉	20 g		塩	0.66 g		キャベツ	22 g		けずり節	1.65 g		角チーズ	1 個	
だいこん	20 g		こんぶつくだ煮	1 袋		にんじん	11 g		水	110 g		牛乳	1 本	
きゅうり	15 g		鶏肉	60 g		たまねぎ	11 g		塩	0.66 g				
塩	0.2 g		砂糖	1.5 g		もやし	11 g		しょうゆ	1.1 g				
しょうゆ	1.5 g		しょうゆ	2.5 g		ホールコーン	5.5 g		ゆかりふりかけ	1 袋				
酢	1 g		油	1 g		チンゲンサイ	8.8 g		ロースハム	10 g				
油	1 g		牛乳	1 本		油	1.1 g		たまねぎ	20 g				
砂糖	1 g					だし昆布	0.55 g		キャベツ	15 g				
牛乳	1 本					ガラスープ	4.4 g		にんじん	10 g				
						水	110 g		ゆず果汁	1.5 g				
						塩	0.66 g		しょうゆ	1 g				
						こしょう	0.02 g		砂糖	0.3 g				
						味付けいりこ	1 袋		塩	0.1 g				
						牛乳	1 本		油	1 g				
									牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和7年

『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

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
米飯 いか入り中華丼 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳			米飯 白身魚のから揚げ 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 豚肉とごぼうのいため煮 牛乳			米飯 もやしのソースいため みぞれ鍋 牛肉のしぐれ煮 牛乳			米飯 ガーリックチキンステーキ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ ポテトサラダ 牛乳			ターメリックライス 焼きりんご ガラゴのカレー 野菜ソテー ヨーグルトドリンク		
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	110 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		カレー粉	0.1 g	
豚肉	42 g		ホキ	60 g		ウインナーソーセージ	24 g		鶏肉	60 g		ターメリック	0.1 g	
花いか	6 g		酒	1.2 g		もやし	18 g		にんじん	12 g		水	154 g	
酒	1.2 g		塩	0.3 g		たまねぎ	18 g		さやいんげん	6 g		りんご	1/6 個	
生揚げ	18 g		こしょう	0.01 g		チンゲンサイ	7.2 g		にんにく	0.6 g		砂糖	3 g	
キャベツ	24 g		でんぶん	9.6 g		塩	0.24 g		酒	0.6 g		レモン果汁	0.3 g	
にんじん	12 g		油	6 g		こしょう	0.01 g		塩	0.36 g		豚肉	44 g	
チンゲンサイ	6 g		鶏肉	16.5 g		ウスターソース	1.2 g		こしょう	0.05 g		じゃがいも	38.5 g	
ガラスープ	2.4 g		だいこん	22 g		油	1.2 g		油	1.2 g		たまねぎ	49.5 g	
油	1.2 g		たまねぎ	22 g		鶏肉	33 g		豚肉	11 g		にんじん	11 g	
塩	0.48 g		にんじん	11 g		根深ねぎ	1.1 g		たまねぎ	22 g		こまつな	11 g	
こしょう	0.01 g		れんこん	8.8 g		酒	1.1 g		だいこん	16.5 g		にんにく	0.33 g	
しょうゆ	1.2 g		こまつな	8.8 g		しょうゆ	0.55 g		キャベツ	16.5 g		しょうが	0.33 g	
でんぶん	1.2 g		油	1.1 g		信州みそ	0.33 g		にんじん	11 g		油	1.2 g	
ごま油	0.6 g		信州みそ	4.4 g		塩	0.06 g		こまつな	8.8 g		ブイヨン	6 g	
鶏肉	22 g		赤みそ	5.5 g		でんぶん	0.33 g		ブイヨン	5.5 g		トマトケチャップ	8.4 g	
生わかめ	2.2 g		だし昆布	0.55 g		豆腐(冷)	27.5 g		油	1.1 g		ウスターソース	3.6 g	
たまねぎ	22 g		けずり節	1.65 g		だいこん	27.5 g		水	110 g		砂糖	1.2 g	
はくさい	22 g		水	110 g		はくさい	22 g		塩	0.66 g		しょうゆ	3.6 g	
にんじん	11 g		こんぶふりかけ	1 袋		糸こんにゃく	11 g		こしょう	0.02 g		塩	0.72 g	
えのきたけ	8.8 g		豚肉	20 g		にんじん	11 g		ちりめんじゃこ	7.2 g		上新粉	4.8 g	
だし昆布	0.55 g		たまねぎ	20 g		生しいたけ	5.5 g		バジル	0.06 g		油	3.6 g	
ガラスープ	4.4 g		にんじん	10 g		しゅんぎく	5.5 g		白ごま	1.2 g		カレー粉	0.84 g	
水	110 g		ささがきごぼう	10 g		だし昆布	0.55 g		オリーブ油	1.2 g		水	72 g	
塩	0.66 g		油	1 g		けずり節	1.65 g		塩	0.18 g		牛肉	25 g	
こしょう	0.02 g		酒	1 g		水	66 g		焼き竹輪	5 g		キャベツ	20 g	
しょうゆ	1.1 g		砂糖	1 g		塩	0.66 g		じゃがいも	40 g		にんじん	10 g	
油	1.1 g		しょうゆ	2 g		しょうゆ	2.2 g		たまねぎ	5 g		ピーマン(青)	5 g	
黄桃(缶)	25 g		みりん	1 g		牛肉	12 g		にんじん	5 g		油	1 g	
洋なし(缶)	25 g		牛乳	1 本		ささがきごぼう	7.2 g		きゅうり	5 g		塩	0.3 g	
牛乳	1 本					しょうが	0.36 g		油	1 g		こしょう	0.01 g	
						油	1.2 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
						酒	1.2 g		塩	0.1 g				
						砂糖	1.2 g		こしょう	0.01 g				
						しょうゆ	1.2 g		牛乳	1 本				
						牛乳	1 本							