



# 令和8年 6月 学校給食献立表 (7~9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																																		
1 米飯 ピピンパ 春雨スープ れんこんのいため物 牛乳	2 米飯 ポークビーンズ ポテトスープ ツナサラダ 牛乳	3 米飯 いりうの花 ちゃんこ煮 昆布ふりかけ (袋) さわらの西京焼き 牛乳	4 〈かみかみ献立〉 米飯 かみかみかきあげ 根菜の豚汁 納豆 じゃがいものカレーいため 牛乳	5 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス カクテルゼリー 牛乳																																		
8 米飯 バンバンジー いか入り中華煮 のり塩ポテト 牛乳	9 〈リクエスト献立〉 米飯 豚肉の竜田揚げ 生揚げのみそ汁 ひじきの煮物 牛乳	10 さけピラフ ドイツ風ポテトサラダ トマトスープ スライスチーズ 焼きウインナー 牛乳	11 米飯 なすのみそいため サンラータン麺 キャベツのソテー 牛乳	12 米飯 鶏肉の紅茶煮 コンソメスープ さかなふりかけ (袋) 焼きとうもろこし 牛乳																																		
15 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 トマトのみそ汁 コーンサラダ 牛乳	16 米飯 たらとじゃがいものBBQ焼き ごま豆乳スープ ゆかりふりかけ (袋) はくさいの蒸し煮 牛乳	17 混ぜ込みにらチャーハン わらびもち レタススープ 牛肉のいため物 牛乳	18 〈リクエスト献立〉 コーンライス 鶏肉のマーマレード煮 ドラキュラスープ 野菜のオープン焼き ヨーグルトドリンク	19 米飯 ゴーヤのマヨバンジャンいため うま煮 さけそぼろ りんごゼリー 牛乳																																		
22 米飯 さばのごまソース煮 かぼちゃのみそ汁 ひじきのつくだ煮 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳	23 〈沖縄慰霊の日献立〉 米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば わかめふりかけ (袋) ゴーヤチャンプルー 牛乳	24 ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳	25 米飯 チンジャオロース 中華スープ うめじそふりかけ (袋) えだまめの塩ゆで 牛乳	26 麦ごはん だいこんサラダ キーマカレー 白桃缶 ヨーグルトドリンク																																		
29 米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 竹輪の磯辺焼き 牛乳	30 米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ きんぴらごぼう 牛乳	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <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> </div>			<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3"></th> <th colspan="9">一ヶ月 平均</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th> <th rowspan="2">脂質 (g)</th> <th rowspan="2">カルシウム (mg)</th> <th rowspan="2">鉄 (mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A (<math>\mu</math>gRAE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学生</td> <td>789</td> <td>29.6</td> <td>23.2</td> <td>376</td> <td>2.6</td> <td>263</td> <td>0.53</td> <td>0.53</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>		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 ( $\mu$ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	中学生	789	29.6	23.2	376	2.6	263	0.53	0.53	30
	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 ( $\mu$ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																													
中学生	789	29.6	23.2	376	2.6	263	0.53	0.53	30																													



# 箕面の畑だより

3月上旬、新稲地区にある井口さんの畑を訪問しました。この時期の畑では、葉ねぎ、そらまめ、ブロッコリー、たかななどが育っていました。

井口さんはもともと農業には興味がなかったそうですが、お子さんと一緒に農業体験をするうちに、作物が育つ楽しさを感じたそうです。箕面市農業公社で4年間農業について学び、今は独立されているいろいろな野菜を育てておられます。

## 〈葉ねぎ〉

ビニールハウスでは、たくさんの葉ねぎが育っていました。訪問した日も収穫した葉ねぎを学校に届けてくださっています。葉ねぎは種まきから収穫まで3～4か月かかります。まずは苗作りです。11月頃に種をまき、丈夫な苗になるように、20cm伸びたら上の部分を切るという作業を2～3回繰り返します。そうやって約40日かけて育てた苗を畑に植え、約40cmの長さになったら収穫するそうです。



## 〈そらまめ〉

11月頃に植えたそらまめが、約50cmの高さまで育って、きれいな花が咲いていました。近づくと花の香りもします。春になるともう少し背が高くなり、「そらまめ」の名前のおり空に向かって実がつくそうです。5月中旬頃になって実が熟し、空に向かっていたサヤが膨らんで地面の方へ下がってくると収穫の時期です。



井口さんは、子どもたちから手紙やメッセージが届くことがとてもうれしいと話しておられました。井口さんの野菜が給食に登場する日が楽しみです。

# ～食中毒予防の三原則～

6月～9月は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため、細菌による食中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。食事や料理をする時は、食中毒を防ぐための3つのキーワード「つけない・ふやさない・やっつける」を意識して食中毒を予防しましょう。

- ① 細菌をつけないよう  
料理や食事の前に手を洗いましょう
- ② 細菌をふやさないよう  
冷蔵庫などで保管しましょう
- ③ 細菌をやっつけるよう  
しっかり加熱しましょう



## ★給食室での衛生管理★ ～学校給食では、こんな工夫をしています～

◎しっかりこまめに手洗いする  
作業前はもちろん、作業中もこまめに手を洗います。



◎野菜はていねいに洗う  
野菜は3つのシンクを使い、水をかえながら3回以上洗って、汚れや細菌を取り除きます。

◎エプロンや道具を使い分ける  
野菜・肉などの原材料についている細菌が他の食材につかないように、食品の種類や作業によってエプロンや道具を使い分けています。

◎時間管理をする  
できあがったものを長時間置かないように、食べる時間から逆算して作業を始める時間や順番を決め、調理します。



◎中心温度を確認する  
食材の中心までしっかり加熱できているか、3か所の温度を確かめて仕上げています。



◎できあがったものは特に清潔に扱う  
できあがった給食は、専用のエプロンや使い捨て手袋をして、特に清潔に扱います。



## 今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！～

実施日	リクエストした学校
6月9日(火)	東小学校
6月18日(木)	西南小学校



# 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

令和8年

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
米飯 ピビンパ 春雨スープ れんこんのいため物 牛乳		米飯 ポークビーンズ ポテトスープ ツナサラダ 牛乳		米飯 いりうの花 ちゃんこ煮 昆布ふりかけ(袋) さわらの西京焼き 牛乳		米飯 かみかみかきあげ 根菜の豚汁 納豆 じゃがいものカレーいため 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 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	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
豚肉	48 g	豚肉	24 g	鶏肉	30 g	焼き竹輪	9.6 g	鶏肉	16.5 g
葉ねぎ	3.6 g	だいず	36 g	凍り豆腐(粉)	3.3 g	ひじき	0.55 g	キャバツ	27.5 g
にんにく	0.36 g	れんこん	12 g	たまねぎ	18 g	切り干し大根	2.2 g	にんじん	5.5 g
油	1.2 g	たまねぎ	12 g	ごぼう	9.6 g	たまねぎ	24 g	ホールコーン	5.5 g
しょうゆ	2.4 g	チンゲンサイ	9.6 g	にんじん	6 g	にんじん	6 g	油	1.1 g
砂糖	1.2 g	ホールトマト(缶)	9.6 g	葉ねぎ	3.6 g	上新粉	9.6 g	酢	1.1 g
切り干し大根	4.4 g	トマトケチャップ	7.2 g	だし汁	12 g	でんぷん	4.8 g	塩	0.22 g
にんじん	12 g	ブイヨン	2.4 g	油	1.2 g	水	3.6 g	砂糖	0.33 g
チンゲンサイ	12 g	水	24 g	しょうゆ	2.4 g	塩	0.24 g	こしょう	0.01 g
しょうゆ	1.2 g	油	1.2 g	砂糖	1.2 g	油	7.2 g	白ごま	1.65 g
コチュジャン	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	豚肉	16.5 g	豚肉	16.5 g	豚肉	33 g
鶏肉	22 g	塩	0.12 g	白玉団子	27.5 g	キャバツ	22 g	たまねぎ	49.5 g
はるさめ	3.3 g	こしょう	0.01 g	はくさい	27.5 g	にんじん	11 g	じゃがいも	44 g
たまねぎ	22 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	22 g	れんこん	5.5 g	にんじん	16.5 g
キャバツ	16.5 g	じゃがいも	33 g	にんじん	11 g	ごぼう	5.5 g	こまつな	11 g
にんじん	5.5 g	たまねぎ	33 g	ほうれんそう	11 g	つきこんにゃく	5.5 g	セロリ	1.1 g
ほうれんそう	5.5 g	にんじん	16.5 g	油	1.1 g	こまつな	11 g	油	1.2 g
油	1.1 g	クリームコーン(缶)	11 g	けずり節	1.65 g	赤みそ	5.5 g	トマトピューレ	9.6 g
ガラスープ	4.4 g	ホールコーン	11 g	だし昆布	0.55 g	信州みそ	4.4 g	トマトケチャップ	9.6 g
水	110 g	こまつな	11 g	水	110 g	けずり節	1.65 g	ウスターソース	1.2 g
塩	0.66 g	塩	0.66 g	塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.1 g	水	110 g	上新粉	1.2 g
しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	ごんぷりかけ	1袋	納豆(カップ)	1個	ブイヨン	4.8 g
白ごま	1.65 g	水	88 g	さわら西京焼き	1切	牛肉	10 g	水	72 g
ごま油	0.55 g	まぐろ油漬	10 g	油	1 g	じゃがいも	30 g	塩	0.6 g
焼き竹輪	5 g	キャバツ	20 g	牛乳	1本	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g
れんこん	20 g	にんじん	10 g			さやいんげん	5 g	黄桃(缶)	20 g
つきこんにゃく	10 g	きゅうり	10 g			油	1 g	カットゼリー(なし)	25 g
にんじん	10 g	油	1 g			カレー粉	0.2 g	牛乳	1本
ごぼう	5 g	酢	1 g			塩	0.2 g		
油	1 g	塩	0.2 g			牛乳	1本		
砂糖	1 g	砂糖	0.3 g						
しょうゆ	2 g	こしょう	0.01 g						
みりん	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

令和8年

6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
米飯 バンバンジー いか入り中華煮 のり塩ポテト 牛乳		米飯 豚肉の竜田揚げ 生揚げのみそ汁 ひじきの煮物 牛乳		さけピラフ ドイツ風ポテトサラダ トマトスープ スライスチーズ 焼きウインナー 牛乳		米飯 なすのみそいため サンラータン麺 キャベツのソテー 牛乳		米飯 鶏肉の紅茶煮 コンソメスープ さかなふりかけ(袋) 焼きとうもろこし 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	27.5 g	豚肉	72 g	さけ(フレーク)	10 g	なす	36 g	鶏肉	72 g
きゅうり	22 g	しょうが	0.36 g	にんじん	5 g	油	2.4 g	紅茶	0.36 g
にんじん	11 g	塩	0.12 g	油	2 g	豚肉	24 g	水	24 g
白ごま	1.1 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	3 g	たまねぎ	24 g	しょうゆ	3.6 g
ねりごま	1.1 g	しょうゆ	2.4 g	塩	1 g	ピーマン(青)	6 g	砂糖	1.2 g
酢	2.2 g	酒	1.2 g	じゃがいも	40 g	しょうが	0.36 g	豚肉	16.5 g
砂糖	1.1 g	でんぶん	12 g	たまねぎ	10 g	油	1.2 g	キャベツ	22 g
しょうゆ	1.65 g	油	7.2 g	にんじん	6 g	信州みそ	2.4 g	たまねぎ	22 g
油	1.1 g	生揚げ	16.5 g	油	2 g	赤みそ	1.2 g	にんじん	11 g
豚肉	33 g	たまねぎ	27.5 g	酢	0.6 g	砂糖	0.84 g	だいこん	11 g
切りいか(皮なし)	11 g	だいこん	22 g	塩	0.2 g	鶏肉	16.5 g	パセリ	0.55 g
豆腐(冷)	16.5 g	じゃがいも	11 g	こしょう	0.01 g	生揚げ	22 g	パイヨン	4.4 g
キャベツ	27.5 g	にんじん	5.5 g	砂糖	0.2 g	米粉麺	5.5 g	油	1.1 g
たまねぎ	27.5 g	こまつな	11 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	22 g	水	110 g
にんじん	11 g	赤みそ	5.5 g	塩	0.11 g	にんじん	11 g	塩	0.66 g
チンゲンサイ	11 g	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.01 g	たけのこ(水煮)	5.5 g	こしょう	0.02 g
しょうが	0.33 g	煮干し	3.3 g	たまねぎ	22 g	チンゲンサイ	11 g	さかなふりかけ	1袋
ガラスープ	4.4 g	水	110 g	キャベツ	22 g	油	1.1 g	カットコーン	1個
水	55 g	ひじき	0.5 g	にんじん	11 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.5 g
油	1.1 g	牛肉	10 g	油	1.1 g	水	110 g	しょうゆ	2 g
塩	0.66 g	たまねぎ	15 g	ホールトマト(缶)	5.5 g	酢	2.2 g	みりん	2 g
こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	トマトケチャップ	8.8 g	しょうゆ	1.1 g	油	1 g
しょうゆ	2.2 g	れんこん	5 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	牛乳	1本
でんぶん	2.2 g	さやいんげん	5 g	水	110 g	こしょう	0.02 g		
じゃがいも	50 g	油	1 g	砂糖	0.11 g	チリパウダー	0.06 g		
青のり	0.1 g	砂糖	1 g	塩	0.55 g	ごま油	1.1 g		
でんぶん	1 g	しょうゆ	2 g	こしょう	0.01 g	まぐろ油漬	10 g		
油	2 g	みりん	1 g	スライスチーズ	1枚	キャベツ	25 g		
塩	0.3 g	牛乳	1本	ウインナーソーセージ	2本	たまねぎ	10 g		
こしょう	0.01 g			油	1 g	にんじん	5 g		
牛乳	1本			牛乳	1本	油	1 g		
						塩	0.2 g		
						こしょう	0.01 g		
						牛乳	1本		

# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)	
米飯 牛肉とごぼうのいため煮 トマトのみそ汁 コーンサラダ 牛乳		米飯 たらとじゃがいものBBQ焼き ごま豆乳スープ ゆかりふりかけ (袋) はくさいの蒸し煮 牛乳		混ぜ込みならチャーハン わらびもち レタススープ 牛肉のいため物 牛乳		コーンライス 鶏肉のマーマレード煮 ドラキュラスープ 野菜のオープン焼き ヨーグルトドリンク		米飯 ゴーヤのマヨバンジャンいため うま煮 さけそぼろ りんごゼリー 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	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
牛肉	24 g	たら	42 g	油	2 g	ホールコーン	10 g	豚肉	24 g
ごぼう	12 g	塩	0.36 g	豚肉	25 g	ガラスープ	3 g	酒	1.2 g
にんじん	12 g	酒	1.2 g	にら	7 g	塩	1 g	たまねぎ	12 g
糸こんにゃく	12 g	でんぷん	12 g	たまねぎ	5 g	こしょう	0.01 g	にがうり	6 g
葉ねぎ	6 g	油	3.6 g	にんにく	0.3 g	油	2 g	ピーマン (青)	6 g
白ごま	1.2 g	じゃがいも	36 g	しょうが	0.2 g	鶏肉	72 g	にんじん	12 g
砂糖	2.4 g	油	3.6 g	油	0.5 g	しょうゆ	3.6 g	油	1.2 g
しょうゆ	3.6 g	にんにく	0.12 g	塩	0.25 g	なつみかんマーマレード	7.2 g	塩	0.48 g
みりん	1.2 g	りんごピューレ	8.4 g	こしょう	0.01 g	酒	1.2 g	こしょう	0.01 g
油	1.2 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	0.5 g	水	24 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g
水	24 g	しょうゆ	1.2 g	わらびもち	1袋	ワインナーソーセージ	16.5 g	トウバンジャン	0.12 g
ベーコン	13.2 g	ウスターソース	1.2 g	肉だんご (チキン)	22 g	たまねぎ	33 g	鶏肉	16.5 g
油	1.1 g	油	0.6 g	レタス	27.5 g	にんじん	16.5 g	たまねぎ	33 g
トマト	16.5 g	鶏肉	16.5 g	たまねぎ	22 g	だいこん	11 g	はくさい	33 g
じゃがいも	22 g	しょうが	0.33 g	じゃがいも	16.5 g	ホールトマト (缶)	11 g	じゃがいも	22 g
はくさい	22 g	キャベツ	27.5 g	にんじん	11 g	紫キャベツ	8.8 g	にんじん	11 g
にんじん	11 g	たまねぎ	16.5 g	油	1.1 g	ビート (缶)	5.5 g	チンゲンサイ	11 g
こまつな	11 g	にんじん	11 g	ガラスープ	5.5 g	トマトケチャップ	11 g	油	1.1 g
煮干し	3.3 g	チンゲンサイ	11 g	水	110 g	チリパウダー	0.06 g	ガラスープ	4.4 g
水	110 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	オリーブ油	1.1 g	水	88 g
信州みそ	4.4 g	赤みそ	3.3 g	塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g
赤みそ	5.5 g	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.02 g	水	110 g	塩	0.66 g
ホールコーン	20 g	ねりごま	2.2 g	牛肉	25 g	塩	0.55 g	こしょう	0.02 g
キャベツ	15 g	豆乳	22 g	たまねぎ	20 g	砂糖	0.33 g	でんぷん	2.2 g
にんじん	5 g	ガラスープ	3.3 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	さけ (フレイク)	24 g
きゅうり	5 g	だし昆布	0.55 g	ピーマン (青)	5 g	まぐろ油漬	15 g	白ごま	1.2 g
レモン果汁	2 g	水	88 g	塩	0.2 g	ズッキーニ	15 g	砂糖	0.6 g
砂糖	0.3 g	塩	0.11 g	こしょう	0.01 g	さつまいも	15 g	しょうゆ	1.2 g
油	1 g	ゆかりふりかけ	1袋	油	1 g	たまねぎ	15 g	みりん	0.6 g
塩	0.3 g	ロースハム	10 g	牛乳	1本	油	1 g	油	1.2 g
こしょう	0.01 g	はくさい	35 g			塩	0.2 g	りんごゼリー	1個
牛乳	1本	にんじん	5 g			こしょう	0.01 g	牛乳	1本
		しょうゆ	1 g			ヨーグルトドリンク	1本		
		塩	0.1 g						
		こしょう	0.01 g						
		牛乳	1本						



# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月29日(月)		6月30日(火)							
米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 竹輪の磯辺焼き 牛乳		米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ きんぴらごぼう 牛乳							
食品名	中学	食品名	中学						
米	100 g	米	100 g						
水	140 g	水	140 g						
豚肉	24 g	なす	36 g						
だいず	24 g	油	2.4 g						
生揚げ	12 g	豚肉	36 g						
にんじん	6 g	たまねぎ	24 g						
ひじき	1.1 g	しょうが	0.36 g						
砂糖	1.2 g	にんにく	0.24 g						
しょうゆ	3.6 g	葉ねぎ	6 g						
だし汁	1.2 g	油	1.2 g						
油	1.2 g	信州みそ	2.4 g						
鶏肉	27.5 g	赤みそ	1.2 g						
はくさい	22 g	砂糖	1.2 g						
だいこん	11 g	しょうゆ	1.8 g						
にんじん	11 g	トウバンジャン	0.12 g						
れんこん	11 g	でんぷん	1.2 g						
葉ねぎ	5.5 g	水	6 g						
けずり節	1.65 g	鶏肉	22 g						
だし昆布	1.1 g	生わかめ	2.2 g						
水	110 g	たまねぎ	22 g						
しょうゆ	1.1 g	はくさい	22 g						
塩	0.66 g	にんじん	11 g						
ちりめんじゃこ	4.8 g	えのきたけ	5.5 g						
セロリ	4.8 g	ガラスープ	4.4 g						
油	1.2 g	水	110 g						
砂糖	1.2 g	塩	0.66 g						
しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.02 g						
白ごま	1.2 g	しょうゆ	1.1 g						
焼き竹輪	1 本	油	1.1 g						
青のり	0.2 g	味付けいりこ	1 袋						
油	1 g	平天	5 g						
牛乳	1 本	ごぼう	15 g						
		にんじん	15 g						
		つきこんにゃく	10 g						
		ピーマン (青)	5 g						
		砂糖	1 g						
		みりん	1 g						
		しょうゆ	2 g						
		油	1 g						
		牛乳	1 本						