

令和8年 7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
 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		1 <リクエスト献立> ピラフ たらのから揚げ (バーベキューソース) かぼちゃのポタージュ フルーツカクテル ヨーグルトドリンク	2 米飯 たこ入りお好み焼き 和風ポトフ さかなふりかけ (袋) ひじきの煮物 牛乳	3 米飯 照り焼きハンバーグと野菜ソテー 豆腐のみそ汁 じゃがいものおかか煮 牛乳
	6 <リクエスト献立> 米飯 えだまめの塩ゆで ハヤシライス 角チーズ 和風サラダ 牛乳	7 <七夕献立> 米飯 鶏肉の甘辛焼き にゅうめん汁 ぶどうゼリー 切り干しベーコン 牛乳	8 こぎつねごはん 竹輪のゆかり揚げ トマトん汁 ソースいため 牛乳	9 米飯 ガパオ コンソメスープ 味付けいりこ 焼きコロケ 牛乳
	13 <平和学習の献立> 麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 塩昆布 さばの塩焼き 牛乳	14 キャロットライス ムサカ キャベツのスープ スライスチーズ 牛乳	15 米飯 肉じゃが とうがんのみそ汁 うめじそふりかけ (袋) 竹輪とツナのいため物 牛乳	16 米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー カクテルゼリー 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。



大阪青山大学と箕面市のコラボ献立『とうとうとランチ』

7月10日(金) くらだいのつみれスープ

「とうとうとランチ」とは、岡山県の方言「とうとう (いよいよ、ついに)」と、子どもが使う言葉「とと (魚)」を組み合わせた名前です。「いよいよ魚の給食がやってくるからぜひ食べてほしい!」という学生たちの気持ちがこめられています。学生が作成した魚について食育ポスターを掲示していますので、お楽しみに!!



	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)
中学生	808	30.4	22.9	435	3.1	289	0.47	0.55	36

箕面の畑だより

収穫したたまねぎは、ほかの品種よりも成長が早く、春先に収穫できる「早生（わせ）」という品種です。11月頃に植え、4月末から5月頃に葉が倒れると収穫の合図です。訪問した5月上旬には、葉が倒れて収穫時期を迎えたたまねぎがたくさん並んでいました。



雑草除けのためのマルチと呼ばれる黒いビニールシートをかけたうねに、約500個のたまねぎが植えられていました。収穫時にはそのうねからたまねぎを引き抜きます。収穫したたまねぎは直径10cmを超えるのもあり、ずっしりとした重みがありました。

たまねぎは、うねからすると抜けますが、腰をかがめた作業のため、収穫は思った以上に体力が必要でした。収穫したたまねぎは、1～2cmほど葉の根元を残して切り落とします。葉の一部を残しておくことで、乾燥すると共に切り口が閉じて、腐りにくく日持ちが良くなるそうです。農業公社のたまねぎは、4月からの給食に登場しています。7月にも登場する予定です。楽しみですね。



5月上旬、新稲地区にある農業公社の畑を訪問し、たまねぎの収穫体験をしました。



調理方法 7月の献立より

★たこ入りお好み焼き（2日の献立）

- ① たこは小さく切る。（生の場合はゆでる）
- ② キャベツは千切りにし、塩をふって、しんなりさせておく。
- ③ 花かつおは乾煎りし、手でもんで細かくしておく。
- ④ じゃがいもは皮をむき、ゆでて潰す。
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせ、でんぷんと水を加えてさらに混ぜて生地を作る。（水は少しずつ加え、粉っぽさがなくなるくらいに調整する。）
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤の生地を広げて焼く。
- ⑦ トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせる。
- ⑧ 生地の内面が焼きあがったら⑦のソースを塗る。

※給食では小麦粉の代わりに、じゃがいもとでんぷんで生地を作ります。



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
7月1日（水）	南小学校
7月6日（月）	西小学校



箕面産野菜をたっぷり使った おにぎりランチ大募集！

募集期間	令和8年7月1日（水曜日）から 令和8年9月30日（水曜日）
募集内容	①おにぎりが主食であること ②箕面産の野菜を使うこと 庭でとれた野菜でもOK！
対象	箕面市在住・在学・在勤のかた（年齢問わず）

応募は [こちら](#)



お子さんと一緒に
ぜひ、ご応募ください！

詳しくは、箕面市ホーム
ページをみてね♪



← 昨年の作品を
ブログで [チェック](#)

応募者全員のおにぎりランチをブログで紹介します！

なお、応募作品は第16回箕面食育フェア（令和8年11月28日（土曜日）開催予定）にて展示し、投票をおこないます。投票数の多かった作品5点程度に記念品をプレゼントします！

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

					7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
					ピラフ たらのから揚げ（バーベキューソース） かぼちゃのポタージュ フルーツカクテル ヨーグルトドリンク		米飯 たこ入りお好み焼き 和風ポトフ さかなふりかけ（袋） ひじきの煮物 牛乳		米飯 照り焼きハンバーグと野菜ソテー 豆腐のみそ汁 じゃがいものおかか煮 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	126 g	水	140 g	水	140 g
					たまねぎ	8 g	たこ	12 g	鶏豚ハンバーグ	1 個
					ホールコーン	6 g	キャベツ	30 g	油	1 g
					にんじん	5 g	塩	0.24 g	しょうゆ	3 g
					ガラスープ	3 g	花かつお	0.55 g	みりん	3 g
					塩	1 g	じゃがいも	24 g	砂糖	1 g
					こしょう	0.01 g	でんぱん	3.6 g	水	4 g
					油	2.5 g	水	9.6 g	でんぱん	0.1 g
					たら	72 g	油	2.4 g	ベーコン	6 g
					塩	0.36 g	トマトケチャップ	2.4 g	キャベツ	12 g
					酒	1.2 g	ウスターソース	3.6 g	ホールコーン	6 g
					でんぱん	12 g	豚肉	38.5 g	にんじん	6 g
					油	7.2 g	たまねぎ	27.5 g	油	1.2 g
					しょうが	0.36 g	だいこん	22 g	塩	0.24 g
					にんにく	0.12 g	にんじん	16.5 g	こしょう	0.01 g
					りんごピューレ	8.4 g	さやいんげん	3.3 g	豆腐（冷）	27.5 g
					砂糖	1.2 g	油	1.1 g	油揚げ	3.3 g
					しょうゆ	1.2 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	22 g
					ウスターソース	1.2 g	ガラスープ	4.4 g	だいこん	16.5 g
					油	0.6 g	水	88 g	にんじん	11 g
					鶏肉	16.5 g	しょうゆ	0.55 g	葉ねぎ	5.5 g
					かぼちゃ	33 g	塩	0.55 g	けずり節	1.65 g
					たまねぎ	33 g	こしょう	0.02 g	だし昆布	0.55 g
					じゃがいも	27.5 g	さかなふりかけ	1 袋	水	110 g
					にんじん	11 g	ひじき	1 g	信州みそ	4.4 g
					パセリ	0.11 g	焼き竹輪	10 g	赤みそ	5.5 g
					豆乳	22 g	にんじん	10 g	じゃがいも	50 g
					ガラスープ	4.4 g	れんこん	10 g	花かつお	0.5 g
					水	88 g	赤こんにゃく	5 g	水	10 g
					塩	0.55 g	油	1 g	砂糖	1 g
					しょうゆ	0.55 g	砂糖	1.5 g	しょうゆ	2 g
					砂糖	0.22 g	しょうゆ	2 g	みりん	1 g
					こしょう	0.02 g	みりん	1 g	牛乳	1 本
					でんぱん	0.55 g	牛乳	1 本		
					和なし（缶）	25 g				
					みかん（缶）	25 g				
					ヨーグルトドリンク	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

7月6日(月)			7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
米飯 えだまめの塩ゆで ハヤシライス 角チーズ 和風サラダ 牛乳			米飯 鶏肉の甘辛焼き にゅうめん汁 ぶどうゼリー 切り干しベーコン 牛乳			こぎつねごはん 竹輪のゆかり揚げ トマトん汁 ソースいため 牛乳			米飯 ガパオ コンソメスープ 味付けいりこ 焼きコロッケ 牛乳			米飯 鶏肉と生揚げのいため煮 くらだいのつみれスープ 昆布ふりかけ (袋) カレーソテー 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	
えだまめ	24 g		鶏肉	72 g		鶏肉	20 g		鶏肉	48 g		鶏肉	42 g	
塩	0.36 g		たまねぎ	12 g		油揚げ	7 g		ピーマン (青)	3.6 g		生揚げ	24 g	
豚肉	38.5 g		しょうゆ	2.4 g		にんじん	3 g		ピーマン (赤)	3.6 g		たまねぎ	12 g	
たまねぎ	49.5 g		みりん	2.4 g		しょうが	0.1 g		たまねぎ	30 g		チンゲンサイ	12 g	
じゃがいも	44 g		酒	1.2 g		白ごま	1.3 g		油	1.2 g		油	1.2 g	
にんじん	16.5 g		油	1.2 g		しょうゆ	3 g		にんにく	0.24 g		しょうゆ	2.4 g	
しめじ	11 g		かまぼこ	8.8 g		みりん	1.5 g		酒	1.2 g		酒	1.2 g	
セロリ	1.1 g		米粉麺	5.5 g		砂糖	1 g		しょうゆ	2.4 g		砂糖	1.2 g	
油	1.2 g		たまねぎ	22 g		油	1 g		みりん	0.36 g		水	6 g	
トマトピューレ	9.6 g		はくさい	22 g		焼き竹輪	1 本		砂糖	1.2 g		白ごま	1.2 g	
トマトケチャップ	9.6 g		にんじん	11 g		上新粉	6 g		塩	0.36 g		ごま油	0.6 g	
ウスターソース	1.2 g		オクラ	5.5 g		でんぶん	6 g		こしょう	0.01 g		くらだい	27.5 g	
米粉ハヤシルウ	4.8 g		だし昆布	0.55 g		ゆかりふりかけ	0.4 g		バジルペースト	3.6 g		しょうが	0.33 g	
上新粉	1.2 g		けずり節	1.65 g		水	16 g		ウインナーソーセージ	16.5 g		でんぶん	1.1 g	
ブイヨン	4.8 g		水	110 g		油	8 g		キャベツ	22 g		塩	0.22 g	
水	72 g		塩	0.66 g		豚肉	16.5 g		たまねぎ	22 g		キャベツ	22 g	
塩	0.6 g		しょうゆ	1.1 g		トマト	16.5 g		にんじん	11 g		たまねぎ	22 g	
こしょう	0.02 g		ぶどうゼリー	1 個		はくさい	22 g		エリンギ	5.5 g		にんじん	11 g	
角チーズ	1 個		ベーコン	10 g		だいこん	16.5 g		こまつな	5.5 g		だいこん	11 g	
鶏肉	20 g		切り干し大根	4 g		たまねぎ	11 g		ブイヨン	5.5 g		だし昆布	0.55 g	
キャベツ	15 g		葉ねぎ	2 g		にんじん	11 g		油	1.1 g		ガラスープ	4.4 g	
ホールコーン	10 g		油	1 g		葉ねぎ	5.5 g		水	110 g		水	110 g	
きゅうり	5 g		しょうゆ	0.6 g		赤みそ	5.5 g		塩	0.66 g		酒	1.1 g	
油	1 g		酒	1.5 g		信州みそ	4.4 g		こしょう	0.02 g		塩	0.66 g	
酢	2 g		塩	0.2 g		煮干し	3.3 g		味付けいりこ	1 袋		こしょう	0.02 g	
しょうゆ	1 g		こしょう	0.01 g		水	110 g		牛肉	10 g		でんぶん	1.1 g	
塩	0.2 g		牛乳	1 本		牛肉	10 g		じゃがいも	45 g		こんぶふりかけ	1 袋	
砂糖	0.3 g					キャベツ	20 g		たまねぎ	15 g		ベーコン	5 g	
こしょう	0.01 g					たまねぎ	15 g		油	1 g		たまねぎ	20 g	
牛乳	1 本					にんじん	10 g		塩	0.4 g		じゃがいも	20 g	
						ピーマン (青)	3 g		こしょう	0.01 g		にんじん	5 g	
						油	1 g		ウスターソース	0.5 g		ホールコーン	5 g	
						ウスターソース	0.6 g		でんぶん	1 g		カレー粉	0.2 g	
						塩	0.2 g		米パン粉	2 g		塩	0.2 g	
						こしょう	0.01 g		油	2 g		油	1 g	
						牛乳	1 本		牛乳	1 本		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

7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)		
麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 塩昆布 さばの塩焼き 牛乳			キャロットライス ムサカ キャベツのスープ スライスチーズ 牛乳			米飯 肉じゃが とうがんのみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 竹輪とツナのいため物 牛乳			米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー カクテルゼリー 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	
米	95 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
大麦(米粒麦)	5 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
水	140 g		にんじん	10 g		豚肉	30 g		鶏肉	22 g	
豚肉	18 g		ガラスープ	3 g		じゃがいも	48 g		キャベツ	22 g	
かぼちゃ	48 g		塩	1 g		たまねぎ	30 g		にんじん	11 g	
にんじん	12 g		こしょう	0.01 g		にんじん	12 g		きゅうり	11 g	
さやいんげん	3.6 g		油	2 g		糸こんにゃく	9.6 g		油	2.2 g	
油	1.2 g		なす	30 g		油	1.2 g		酢	1.1 g	
しょうゆ	2.4 g		油	2.4 g		水	12 g		塩	0.22 g	
砂糖	1.2 g		豚肉	24 g		しょうゆ	3.6 g		砂糖	0.33 g	
みりん	1.2 g		たまねぎ	18 g		みりん	2.4 g		こしょう	0.01 g	
水	24 g		にんにく	0.12 g		砂糖	2.4 g		豚肉	38.5 g	
鶏肉	27.5 g		トマトピューレ	6 g		鶏肉	22 g		豚レバー	2.2 g	
生揚げ	11 g		トマトケチャップ	6 g		とうがん	22 g		たまねぎ	44 g	
じゃがいも	8.8 g		塩	0.12 g		はくさい	16.5 g		じゃがいも	33 g	
上新粉	8.8 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	11 g		かぼちゃ	22 g	
水	4.4 g		でんぱん	1.2 g		にんじん	11 g		なす	8.8 g	
たまねぎ	22 g		油	1.2 g		こまつな	5.5 g		にんじん	5.5 g	
だいこん	11 g		上新粉	2.16 g		信州みそ	4.4 g		ズッキーニ	5.5 g	
にんじん	5.5 g		豆乳	24 g		赤みそ	5.5 g		にんにく	0.33 g	
こまつな	11 g		ブイヨン	2.4 g		けずり節	1.65 g		しょうが	0.33 g	
煮干し	3.3 g		塩	0.24 g		だし昆布	0.55 g		油	1.2 g	
水	110 g		鶏肉	11 g		水	110 g		ガラスープ	6 g	
しょうゆ	1.1 g		キャベツ	22 g		うめじそふりかけ	1 袋		りんごピューレ	7.2 g	
塩	0.66 g		じゃがいも	22 g		焼き竹輪	10 g		トマトケチャップ	8.4 g	
塩昆布	2.2 g		たまねぎ	22 g		まぐろ油漬	10 g		ウスターソース	3.6 g	
塩さば	1 切		にんじん	11 g		たまねぎ	20 g		しょうゆ	3.6 g	
油	1 g		モロヘイヤ	5.5 g		チンゲンサイ	10 g		塩	0.72 g	
牛乳	1 本		ガラスープ	4.4 g		ホールコーン	5 g		上新粉	4.8 g	
			油	1.1 g		にんにく	0.2 g		油	3.6 g	
			水	110 g		油	1 g		カレー粉	0.84 g	
			塩	0.66 g		しょうゆ	1.2 g		水	72 g	
			こしょう	0.02 g		こしょう	0.01 g		白桃(缶)	25 g	
			スライスチーズ	1 枚		牛乳	1 本		カットゼリー(みかん)	25 g	
			牛乳	1 本					ヨーグルトドリンク	1 本	