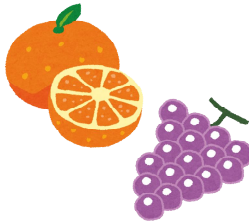


令和8年 7月 学校給食献立表 (1～6年生)

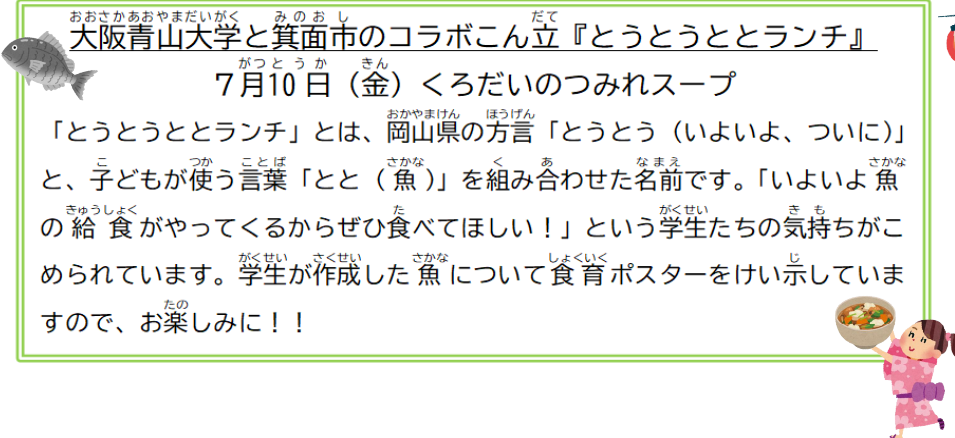
*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
★7月7日はセレクト給食です★ 1学期のセレクト給食は、フルーツゼリーです。 あらかじめ、「ぶどうゼリー」か「みかんゼリー」の どちらかを選んでもらっています。 あなたはどちらを選びましたか？ (こん立表には、「ぶどうゼリー」を選んだ場合の 栄養価をのせています。)		1 〈リクエスト献立〉 ピラフ たらのから揚げ (パ・バ・キューソース) かぼちゃのポタージュ 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) 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 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 牛乳	7 〈七夕献立〉 米飯 鶏肉の甘辛焼き にゅうめん汁 セレクトゼリー 牛乳 	8 こぎつねごはん 竹輪のゆかり揚げ トマトん汁 牛乳	9 米飯 ガパオ コンソメスープ 味付けいりこ 牛乳	10 〈大阪青山大学コラボ献立〉 米飯 鶏肉と生揚げのいため煮 くろだいのつみれスープ 昆布ふりかけ (袋) 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 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) 牛乳	16 米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー 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。

おおさかあおやまだいがく みのおし だて
大阪青山大学と箕面市のコラボこん立『とうとうとランチ』

7月10日 (金) くろ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けい示していま
すので、お楽しみに！！



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>



	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	529	21.6	16.8	410	1.7	228	0.34	0.45	23
中学年	640	24.4	18.1	417	2.0	247	0.38	0.47	25
高学年	714	26.4	19.2	423	2.2	266	0.42	0.49	28

みのお はたけ 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」という品種です。11月ごろに植え、4月末から5月ごろに葉がたおれると収穫の合図です。訪問した5月じゅんには、葉がたおれて収穫時期をむかえたたまねぎがたくさん並んでいました。

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。



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ぬきます。収穫したたまねぎは直径10cmをこえるのもあり、ずっしりとした重みがありました。

たまねぎは、うねからするとぬけますが、こし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、かんそうすると共に切り口が閉じて、くさ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。



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」



実施日	リクエストした学校
7月1日（水）	みなみしょうがっこう 南小学校
7月6日（月）	にししょうがっこう 西小学校



箕面産野菜をたっぷり使った

おにぎりランチ大ば集！

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 （年齢い問わず）



応は**こちら**



お子さんと一緒に
ぜひ、ご応募ください！

くわしくは、箕面市ホーム
ページをみてね♪



昨年（しんねん）の作品を
ブログでチェック

応募者全員（おふく）のおにぎりランチをブログで紹介（しょうかい）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）開会予定）にて展示、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 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） 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 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	100.8 g	水	112 g	水	112 g
					たまねぎ	6.4 g	たこ	10 g	鶏豚ハンバーグ	1 個
					ホールコーン	4.8 g	キャベツ	25 g	油	1 g
					にんじん	4 g	塩	0.2 g	しょうゆ	3 g
					ガラスープ	2.4 g	花かつお	0.5 g	みりん	3 g
					塩	0.8 g	じゃがいも	20 g	砂糖	1 g
					こしょう	0.01 g	でんぱん	3 g	水	4 g
					油	2 g	水	8 g	でんぱん	0.1 g
					たら	60 g	油	2 g	ベーコン	5 g
					塩	0.3 g	トマトケチャップ	2 g	キャベツ	10 g
					酒	1 g	ウスターソース	3 g	ホールコーン	5 g
					でんぱん	10 g	豚肉	35 g	にんじん	5 g
					油	6 g	たまねぎ	25 g	油	1 g
					しょうが	0.3 g	だいこん	20 g	塩	0.2 g
					にんにく	0.1 g	にんじん	15 g	こしょう	0.01 g
					りんごピューレ	7 g	さやいんげん	3 g	豆腐（冷）	25 g
					砂糖	1 g	油	1 g	油揚げ	3 g
					しょうゆ	1 g	だし昆布	0.5 g	たまねぎ	20 g
					ウスターソース	1 g	ガラスープ	4 g	だいこん	15 g
					油	0.5 g	水	80 g	にんじん	10 g
					鶏肉	15 g	しょうゆ	0.5 g	葉ねぎ	5 g
					かぼちゃ	30 g	塩	0.5 g	けずり節	1.5 g
					たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g	だし昆布	0.5 g
					じゃがいも	25 g	さかなふりかけ	1 袋	水	100 g
					にんじん	10 g	牛乳	1 本	信州みそ	4 g
					パセリ	0.1 g			赤みそ	5 g
					豆乳	20 g			牛乳	1 本
					ガラスープ	4 g				
					水	80 g				
					塩	0.5 g				
					しょうゆ	0.5 g				
					砂糖	0.2 g				
					こしょう	0.02 g				
					でんぱん	0.5 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](#)

[illegible]

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 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) 牛乳			米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク		
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	76 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
大麦 (米粒麦)	4 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
水	112 g		にんじん	8 g		豚肉	25 g		鶏肉	20 g	
豚肉	15 g		ガラスープ	2.4 g		じゃがいも	40 g		キャベツ	20 g	
かぼちゃ	40 g		塩	0.8 g		たまねぎ	25 g		にんじん	10 g	
にんじん	10 g		こしょう	0.01 g		にんじん	10 g		きゅうり	10 g	
さやいんげん	3 g		油	1.6 g		糸こんにゃく	8 g		油	2 g	
油	1 g		なす	25 g		油	1 g		酢	1 g	
しょうゆ	2 g		油	2 g		水	10 g		塩	0.2 g	
砂糖	1 g		豚肉	20 g		しょうゆ	3 g		砂糖	0.3 g	
みりん	1 g		たまねぎ	15 g		みりん	2 g		こしょう	0.01 g	
水	20 g		にんにく	0.1 g		砂糖	2 g		豚肉	35 g	
鶏肉	25 g		トマトピューレ	5 g		鶏肉	20 g		豚レバー	2 g	
生揚げ	10 g		トマトケチャップ	5 g		とうがん	20 g		たまねぎ	40 g	
じゃがいも	8 g		塩	0.1 g		はくさい	15 g		じゃがいも	30 g	
上新粉	8 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	10 g		かぼちゃ	20 g	
水	4 g		でんぱん	1 g		にんじん	10 g		なす	8 g	
たまねぎ	20 g		油	1 g		こまつな	5 g		にんじん	5 g	
だいこん	10 g		上新粉	1.8 g		信州みそ	4 g		ズッキーニ	5 g	
にんじん	5 g		豆乳	20 g		赤みそ	5 g		にんにく	0.3 g	
こまつな	10 g		ブイヨン	2 g		けずり節	1.5 g		しょうが	0.3 g	
煮干し	3 g		塩	0.2 g		だし昆布	0.5 g		油	1 g	
水	100 g		鶏肉	10 g		水	100 g		ガラスープ	5 g	
しょうゆ	1 g		キャベツ	20 g		うめじそふりかけ	1 袋		りんごピューレ	6 g	
塩	0.6 g		じゃがいも	20 g		牛乳	1 本		トマトケチャップ	7 g	
塩昆布	2 g		たまねぎ	20 g					ウスターソース	3 g	
牛乳	1 本		にんじん	10 g					しょうゆ	3 g	
			モロヘイヤ	5 g					塩	0.6 g	
			ガラスープ	4 g					上新粉	4 g	
			油	1 g					油	3 g	
			水	100 g					カレー粉	0.7 g	
			塩	0.6 g					水	60 g	
			こしょう	0.02 g					ヨーグルトドリンク	1 本	
			スライスチーズ	1 枚							
			牛乳	1 本							