

令和8年 8・9月 学校給食献立表 (小学生)

*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																																																					
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。  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			27 麦ごはん ツナサラダ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク	28 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース ラーメン風とん汁 牛乳																																																					
31 米飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	1 米飯 チンジャオロース チキンスープ さかなふりかけ（袋） 牛乳	2 キャロットライス ピザ風ポテト レタススープ スライスチーズ 牛乳	3 〈リクエスト献立〉 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	4 米飯 豚丼 五目汁 牛乳																																																					
7 〈大阪青山大学コラボ献立〉 米飯 くろだいの甘辛から揚げ ちゃんこ煮 のりかつおふりかけ（袋） 牛乳	8 米飯 チリコンカン コンソメスープ 棒チーズ 牛乳	9 米飯 にしのしょうが煮 豚汁 牛乳	10 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮（袋） 牛乳	11 米飯 切り干し大根のツナサラダ ハヤシライス 牛乳																																																					
14 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ゆずゼリー 牛乳	15 米飯 さわらの塩こうじ焼き うま煮 つぼ漬 牛乳	16 コーンライス ひじきスパゲティ 洋風スープ 味付けいりこ 牛乳	17 米飯 ハンバーグ（きのこあんかけ） のっぺい汁 うめじそふりかけ（袋） 牛乳	18 〈リクエスト献立〉 米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ ヨーグルトドリンク																																																					
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 米飯 フルーツカクテル チキンカレー ヨーグルトドリンク	25 〈お月見献立〉 米飯 みたらし団子 鶏みそ鍋 豚そぼろ 牛乳																																																					
28 ガーリックライス 白身魚のトマトソース焼き ポトフ 角チーズ 牛乳	29 米飯 プルコギ 中華スープ 牛乳	30 米飯 さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	<table><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 (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>低学年</td><td>541</td><td>23.0</td><td>18.5</td><td>378</td><td>1.8</td><td>198</td><td>0.35</td><td>0.48</td><td>18</td></tr><tr><td>中学年</td><td>650</td><td>25.7</td><td>19.8</td><td>386</td><td>2.1</td><td>213</td><td>0.39</td><td>0.49</td><td>20</td></tr><tr><td>高学年</td><td>722</td><td>27.7</td><td>20.9</td><td>392</td><td>2.4</td><td>227</td><td>0.42</td><td>0.51</td><td>22</td></tr></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 (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	低学年	541	23.0	18.5	378	1.8	198	0.35	0.48	18	中学年	650	25.7	19.8	386	2.1	213	0.39	0.49	20	高学年	722	27.7	20.9	392	2.4	227	0.42	0.51	22
	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	541	23.0	18.5	378	1.8	198	0.35	0.48	18																																																
中学年	650	25.7	19.8	386	2.1	213	0.39	0.49	20																																																
高学年	722	27.7	20.9	392	2.4	227	0.42	0.51	22																																																

みのお はたけ 箕面の畑だより

6月中じゅん、外院地区の
長谷川さんの畑を訪問しました。
1か月前に種をまいたこまつなが

大きく成長し、収穫の時期をむかえて
いました。葉っぱがまっすぐのびて巻いて
いないのが、水分があって元気に育っている
こまつなです。

こまつなの品種は、季節に合わせて春・
秋用、夏用、冬用があり、収穫予定の夏用

の品種は少しからみがあるそうです。種をまいて3日程度で発芽し、1

か月程で収穫します。この時期は、ナメクジや小さなカ
タツムリが出るため、食べられないように退治したり、毎日
の水やりが欠かせません。ですが、暑い日中は作業ができ
ず、早朝や、夕方から夜にかけて作業するため、短時間で
スムーズに作業が進められるよう、いろいろな農業用の
機械を使用されています。実際に、耕運機で簡単に土を耕

し、種まき機で種を植えるところを見せていただきました。種をまくう
ねを作る時は、成長に差が出ないようにするため、水や肥料がまんべん
なくいきわたるよう、なるべく平らにすることが大事だそうです。



耕運機



平らなうね



種まき機



10kg入る
納品用のかご

長谷川さんは「子どもたちにはおいしく食べてほしい！
作るのが楽しい！」とお話してくださいました。大切に育てられたこま
つなを、給食で味わっていただきましょう。



調理方法 9月の献立より

★ピザ風ポテト（2日の献立）

〈生地を作る〉

- ① ジャガイモをせん切りにする。
- ② でんぷん・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、1人分ずつ薄くのばして焼く。

〈ピザ風ソースを作る〉

- ④ ウィナーソーセージは小口切り、ズッキーニは小さめのいちよう切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、ウィナーソーセージ、ズッキーニ、ホールコーンを炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったら、トマトケチャップ、ウスターソース、水を入れて調味する。

〈生地とソースを合わせる〉

- ⑦ 生地の上にソースをかける。



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！～



美し日	リクエストした学校
9月3日(木)	北小学校
9月18日(金)	萱野小学校



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』



9月7日(月)くろだいの甘辛から揚げ

大阪青山大学の学生が考えた、岡山県のくろだいをを使ったこん立の第二だんが
登場します。学生が作成した海や魚のことをしょうかいしている食育ポスター
をけい示していますので、ぜひ見てください!!

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してください

						8月27日(木)		8月28日(金)	
						麦ごはん ツナサラダ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース ラーメン風とん汁 牛乳	
						食品名	中学年	食品名	中学年
						米	76 g	米	80 g
						大麦（米粒麦）	4 g	水	112 g
						水	112 g	鶏肉	40 g
						まぐろ油漬	10 g	しょうゆ	1.5 g
						キャベツ	25 g	凍り豆腐（サイコロ）	3 g
						きゅうり	10 g	でんぷん	4 g
						にんじん	5 g	上新粉	4 g
						油	1 g	油	5 g
						酢	2 g	たまねぎ	10 g
						しょうゆ	0.8 g	砂糖	1.5 g
						塩	0.2 g	しょうゆ	0.7 g
						砂糖	0.5 g	トウバンジャン	0.1 g
						豚肉	40 g	トマトケチャップ	3 g
						なす	10 g	水	7 g
						油	1 g	油	1 g
						じゃがいも	30 g	豚肉	20 g
						たまねぎ	35 g	にんにく	0.2 g
						にんじん	10 g	しょうが	0.3 g
						かぼちゃ	15 g	たまねぎ	20 g
						トマト	10 g	糸こんにゃく	20 g
						にんにく	0.3 g	かぼちゃ	10 g
						しょうが	0.3 g	にんじん	10 g
						油	1 g	こまつな	10 g
						ブイヨン	5 g	油	1 g
						りんごピューレ	6 g	赤みそ	3 g
						トマトケチャップ	7 g	信州みそ	4 g
						ウスターソース	3 g	塩	0.2 g
						しょうゆ	3 g	煮干し	3 g
						塩	0.6 g	水	100 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		

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してください

8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)	
米飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひじきのつくだ煮 牛乳		米飯 チンジャオロース チキンスープ さかなふりかけ (袋) 牛乳		キャロットライス ピザ風ポテト レタススープ スライスチーズ 牛乳		米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 じゃこのつくだ煮 牛乳		米飯 豚丼 五目汁 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
鶏肉	60 g	豚肉	50 g	にんじん	8 g	鶏肉	1 本	豚肉	40 g
たまねぎ	15 g	ピーマン (青)	8 g	ガラスープ	2.4 g	塩	0.2 g	しょうが	0.5 g
砂糖	1 g	たけのこ (水煮)	8 g	塩	0.8 g	こしょう	0.01 g	酒	1 g
しょうゆ	2 g	しょうが	0.5 g	こしょう	0.01 g	水	5 g	生揚げ	15 g
油	1 g	にんにく	0.2 g	油	1.6 g	上新粉	6 g	たまねぎ	10 g
豆腐 (冷)	25 g	ガラスープ	1 g	じゃがいも	50 g	玄米フレーク	12 g	しょうゆ	2 g
油揚げ	2 g	油	1 g	でんぶん	1 g	油	4 g	砂糖	1 g
だいこん	20 g	砂糖	1 g	油	1 g	生揚げ	20 g	みりん	1 g
はくさい	25 g	しょうゆ	2 g	塩	0.3 g	だいこん	15 g	油	1 g
にんじん	5 g	鶏肉	20 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	15 g	でんぶん	0.1 g
葉ねぎ	3 g	じゃがいも	20 g	ウイナーソーセージ	8 g	キャベツ	15 g	鶏肉	25 g
だし昆布	1 g	たまねぎ	25 g	ズッキーニ	5 g	にんじん	10 g	はくさい	20 g
けずり節	1.5 g	にんじん	10 g	ホールコーン	5 g	葉ねぎ	5 g	にんじん	10 g
水	100 g	チンゲンサイ	10 g	油	1 g	けずり節	1.5 g	だいこん	15 g
塩	0.6 g	ガラスープ	8 g	トマトケチャップ	3 g	だし昆布	0.5 g	こまつな	10 g
しょうゆ	1 g	水	100 g	ウスターソース	1 g	水	100 g	けずり節	1.5 g
油	1 g	塩	0.6 g	水	3 g	信州みそ	4 g	だし昆布	1 g
ひじき	0.8 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	20 g	赤みそ	5 g	水	100 g
にんじん	5 g	さかなふりかけ	1 袋	レタス	20 g	ちりめんじゃこ	6 g	しょうゆ	1 g
白ごま	1 g	牛乳	1 本	たまねぎ	25 g	白ごま	1 g	塩	0.6 g
砂糖	1 g			にんじん	10 g	砂糖	1 g	油	1 g
しょうゆ	1.5 g			油	1 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
酒	1 g			だし昆布	0.5 g	みりん	1 g		
油	1 g			ガラスープ	4 g	牛乳	1 本		
水	5 g			水	100 g				
牛乳	1 本			しょうゆ	1 g				
				塩	0.6 g				
				こしょう	0.02 g				
				スライスチーズ	1 枚				
				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してください

[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してください

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ゆずゼリー 牛乳		米飯 さわらの塩こうじ焼き うま煮 つぼ漬 牛乳		コーンライス ひじきスパゲティ 洋風スープ 味付けいりこ 牛乳		米飯 ハンバーグ（きのこあんかけ） のっぺい汁 うめじそふりかけ（袋） 牛乳		米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ 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	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
鶏肉	15 g	さわら	1 切	ホールコーン	12 g	ポークハンバーグ	1 個	鶏肉	60 g
キャベツ	20 g	塩こうじ	3 g	ガラスープ	2.4 g	油	1 g	塩	0.1 g
にんじん	10 g	油	1 g	塩	0.8 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g
きゅうり	10 g	鶏肉	25 g	こしょう	0.01 g	しめじ	3 g	にんにく	0.1 g
ホールコーン	3 g	生揚げ	15 g	油	1.6 g	エリンギ	3 g	酒	2 g
白ごま	1 g	はくさい	25 g	ベーコン	12 g	葉ねぎ	2 g	でんぶん	8 g
ねりごま	0.5 g	たまねぎ	20 g	ひじき	0.5 g	油	1 g	油	6 g
ごま油	1 g	にんじん	10 g	砂糖	0.5 g	しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	10 g
酢	1.5 g	えのきたけ	5 g	しょうゆ	1 g	でんぶん	0.1 g	コチュジャン	2 g
砂糖	1 g	こまつな	8 g	油	1 g	水	1 g	トマトケチャップ	2 g
しょうゆ	0.3 g	油	1 g	米粉スパゲティ	5 g	鶏肉	15 g	砂糖	1 g
塩	0.2 g	だし昆布	0.5 g	にんじん	10 g	さといも	10 g	みりん	1 g
豆腐(冷)	45 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	15 g	水	5 g
豚肉	25 g	しょうゆ	1 g	糸こんにゃく	5 g	だいこん	15 g	豚肉	15 g
たまねぎ	30 g	みりん	1 g	にんにく	0.2 g	はくさい	10 g	はるさめ	3 g
にんじん	10 g	塩	0.3 g	油	1 g	にんじん	10 g	キャベツ	15 g
たけのこ(水煮)	5 g	でんぶん	1 g	水	5 g	ほうれんそう	10 g	たまねぎ	15 g
葉ねぎ	5 g	つぼ漬	10 g	塩	0.1 g	だし昆布	1 g	にんじん	10 g
しょうが	0.3 g	牛乳	1 本	こしょう	0.01 g	けずり節	1.5 g	だいこん	10 g
赤みそ	6 g			鶏肉	25 g	水	100 g	チンゲンサイ	10 g
ガラスープ	1 g			はくさい	10 g	塩	0.6 g	油	1 g
水	80 g			たまねぎ	15 g	しょうゆ	1 g	ガラスープ	4 g
トウバンジャン	0.1 g			にんじん	10 g	でんぶん	1 g	だし昆布	0.5 g
しょうゆ	1 g			かぼちゃ	15 g	うめじそふりかけ	1 袋	水	100 g
でんぶん	1 g			こまつな	5 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g
油	1 g			ガラスープ	5 g			こしょう	0.02 g
ゆずゼリー	1 個			油	1 g			しょうゆ	1 g
牛乳	1 本			水	100 g			ヨーグルトドリンク	1 本
				塩	0.6 g				
				こしょう	0.02 g				
				味付けいりこ	1 袋				
				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してください

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
									米飯 フルーツカクテル チキンカレー ヨーグルトドリンク			米飯 みたらし団子 鶏みそ鍋 豚そぼろ 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	
						水	112 g		水	112 g		水	112 g	
						白桃(缶)	25 g		白玉団子	40 g		白玉団子	40 g	
						みかん(缶)	25 g		砂糖	3 g		砂糖	3 g	
						鶏肉	45 g		しょうゆ	2 g		しょうゆ	2 g	
						しょうが	0.3 g		水	20 g		水	20 g	
						しょうゆ	1 g		でんぷん	0.5 g		でんぷん	0.5 g	
						じゃがいも	20 g		鶏肉	35 g		鶏肉	35 g	
						かぼちゃ	20 g		油揚げ	3 g		油揚げ	3 g	
						たまねぎ	45 g		はくさい	20 g		はくさい	20 g	
						にんじん	10 g		だいこん	20 g		だいこん	20 g	
						さやいんげん	5 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g	
						にんにく	0.3 g		ごぼう	10 g		ごぼう	10 g	
						塩	0.6 g		赤こんにゃく	5 g		赤こんにゃく	5 g	
						油	1 g		えのきたけ	5 g		えのきたけ	5 g	
						ガラスープ	5 g		こまつな	10 g		こまつな	10 g	
						トマトケチャップ	7 g		赤みそ	5 g		赤みそ	5 g	
						ウスターソース	3 g		信州みそ	4 g		信州みそ	4 g	
						しょうゆ	2 g		だし昆布	0.5 g		だし昆布	0.5 g	
						りんごピューレ	6 g		けずり節	1.5 g		けずり節	1.5 g	
						上新粉	4 g		水	80 g		水	80 g	
						油	3 g		しょうゆ	1 g		しょうゆ	1 g	
						カレー粉	0.7 g		豚肉	20 g		豚肉	20 g	
						水	60 g		にんじん	3 g		にんじん	3 g	
						ヨーグルトドリンク	1 本		白ごま	1 g		白ごま	1 g	
									砂糖	0.5 g		砂糖	0.5 g	
									しょうゆ	1 g		しょうゆ	1 g	
									みりん	0.5 g		みりん	0.5 g	
									油	1 g		油	1 g	
									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[ここをクリックしてください](#)

9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)					
ガーリックライス 白身魚のトマトソース焼き ポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 ブルコギ 中華スープ 牛乳		米飯 さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ふりかけ (袋) 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				
にんじん	4 g	豚肉	45 g	塩さば	1 切				
にんにく	0.64 g	酒	0.5 g	油	1 g				
ガラスープ	2.4 g	しょうゆ	1 g	鶏肉	20 g				
塩	0.8 g	にんにく	0.2 g	かぼちゃ	20 g				
こしょう	0.01 g	しょうが	0.2 g	キャベツ	20 g				
油	1.6 g	たまねぎ	15 g	にんじん	10 g				
ホキ	50 g	にんじん	5 g	こまつな	10 g				
酒	1 g	チンゲンサイ	5 g	だし昆布	1 g				
ズッキーニ	10 g	砂糖	1 g	けずり節	1.5 g				
たまねぎ	5 g	しょうゆ	1 g	水	100 g				
ホールトマト (缶)	10 g	みりん	0.3 g	赤みそ	5 g				
トマトケチャップ	3 g	コチュジャン	0.5 g	信州みそ	4 g				
ウスターソース	1 g	油	1 g	こんぶふりかけ	1 袋				
砂糖	0.3 g	鶏肉	25 g	牛乳	1 本				
塩	0.1 g	豆腐 (冷)	20 g						
油	1 g	たまねぎ	10 g						
鶏肉	40 g	はくさい	20 g						
じゃがいも	20 g	にんじん	5 g						
たまねぎ	20 g	こまつな	10 g						
キャベツ	15 g	だし昆布	0.5 g						
にんじん	10 g	ガラスープ	4 g						
パセリ	0.3 g	白ごま	1 g						
ブイヨン	4 g	水	100 g						
水	80 g	塩	0.6 g						
塩	0.6 g	こしょう	0.02 g						
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g						
角チーズ	1 個	油	1 g						
牛乳	1 本	牛乳	1 本						