

実施日	献立名	食品名					栄養価	食品名					栄養価																																																																																																																																			
		g	g	g	g	g		g	g	g	g																																																																																																																																					
23日(月)	チキンピラフ	精白米	75	鶏肉	25	玉ねぎ	10	なたね油	0.5	塩	0.8	こしょう	0.01	ごいくちしょうゆ	1	トマトジュース	7	チキンブイヨン	10	フランフルトソーセージ	15	じゃがいも	50	キャベツ	30	玉ねぎ	25	にんじん	20	塩	0.4	うすくちしょうゆ	1	酒	1	削り節	1	水	50	ツナ	10	にんじん	30	玉ねぎ	5	なたね油	0.5	塩	0.2	こしょう	0.01	レモン果汁	0.7	酢	1	さとう	1	ごはん	精白米	70	鶏卵	25	はくさい	25	ほうれんそう	15	にんじん	10	うすくちしょうゆ	3.5	塩	0.2	こしょう	0.01	澱粉	0.5	だし昆布	0.3	削り節	3	水	130	牛肉	15	トッピング	25	玉ねぎ	35	にんじん	10	青ねぎ	7	干し椎茸	0.5	にんにく	0.3	なたね油	0.5	さとう	2	ごいくちしょうゆ	3	酒	0.5	塩	0.1	こしょう	0.01	白ごま油	0.5	水	10																																
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																																																																																																																		
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																			
	572	22.5	15.9	2.4	270	74	1.6	3.1	448	0.53	0.48	37	7.5																																																																																																																																			
	24日(火)	ちいさいコッペパン	コッペパン	1	こしょう	0.01	ウスターソース	1	とんかつソース	3	トマト水煮	10	トマトケチャップ	10	キャベツ	40	さわかめ(塩)	0.5	柑橘ドレッシング	1袋	ごはん	精白米	75	鶏肉	25	酒	0.5	ごいくちしょうゆ	0.3	じゃがいも	50	玉ねぎ	25	にんじん	25	糸こんにゃく	40	なたね油	0.5	さとう	2.5	ごいくちしょうゆ	0.3	削り節	10~15	水	10~15	さば	1枚	土しょうが	1	さとう	3	ごいくちしょうゆ	4	みりん	1	水	25	ひじき(乾)	1	ごいくちしょうゆ	0.5	さとう	0.3	みりん	0.5	削り節	0.1	水	3	赤しそ粉末	0.5	白ごま	0.3																																																																					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																																																																																																																	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																		
		561	19.8	14.9	1.8	286	69	1.7	3.1	352	0.44	0.52	18	2.7																																																																																																																																		
		25日(水)	ごめこカレーライス	ごはん	1	精白米	85	鶏肉	25	じゃがいも	50	玉ねぎ	15	なたね油	0.3	玉ねぎ	35	にんじん	1	にんにく	0.3	土しょうが	0.7	なたね油	0.5	カレー粉	0.8	ローリエ	0.02	クミン	0.05	ポークブイヨン	8	トマトケチャップ	6	ウスターソース	2	とんかつソース	2	ごいくちしょうゆ	2	りんご果汁	7	(米粉)	20	(水)	7	水	60~70	切り干し大根(乾)	2.5	酢	1	さとう	0.8	ごいくちしょうゆ	0.1	なたね油	0.8	ミックスゼリー(缶)	80	黄桃(和梨)	1	みかん	1	コッペパン	1	コッペパン	1	鶏肉	15	マカロニ	5	おおむぎ(押麦)	3	玉ねぎ	35	キャベツ	30	にんじん	10	トマト水煮	15	トマトケチャップ	7	なたね油	0.5	塩	0.6	ごはん	精白米	75	鶏卵	25	はくさい	25	ほうれんそう	15	にんじん	10	うすくちしょうゆ	3.5	塩	0.2	こしょう	0.01	澱粉	0.5	だし昆布	0.3	削り節	3	水	130	牛肉	15	トッピング	25	玉ねぎ	35	にんじん	10	青ねぎ	7	干し椎茸	0.5	にんにく	0.3	なたね油	0.5	さとう	2	ごいくちしょうゆ	3	酒	0.5	塩	0.1	こしょう	0.01	白ごま油	0.5	水	10
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																																																																																																																
kcal			g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																		
642			23	11.8	1.7	270	74	1.6	3.1	232	0.71	0.44	56	7.1																																																																																																																																		
26日(木)			おさつパン	おさつパン	1	鶏肉	5	キャベツ	20	にんじん	10	玉ねぎ	10	青ねぎ	2	塩	0.2	うすくちしょうゆ	3.5	だし昆布	0.3	あじ	1枚	ごしょう	0.01	小麦粉	8	(パン粉)	12	バジル(粉)	0.2	フライ油(なたね油)	7	ごはん	精白米	75	鶏肉	25	酒	0.5	ごいくちしょうゆ	0.3	じゃがいも	50	玉ねぎ	25	にんじん	25	糸こんにゃく	40	なたね油	0.5	さとう	2.5	ごいくちしょうゆ	0.3	削り節	10~15	水	10~15	さば	1枚	土しょうが	1	さとう	3	ごいくちしょうゆ	4	みりん	1	水	25	ひじき(乾)	1	ごいくちしょうゆ	0.5	さとう	0.3	みりん	0.5	削り節	0.1	水	3	赤しそ粉末	0.5	白ごま	0.3																																																								
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																																																																																																																
	kcal		g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																																																																		
	663		29.2	20.9	2.6	335	80	2.1	2.1	172	0.79	0.76	20	4.5																																																																																																																																		



19日(木)イタリアンひじき
 季節のパプリカを入れて、カラフルに仕上げました。
 ひじきの洋風メニューです！
 (材料・分量は献立表を参照)

作り方

- ①ベーコンは、1cmに切る。ひじきは水で戻し、丁寧に洗う。
- ②にんじんせん切り、にんにくはみじん切り。
ピーマン・パプリカはせん切りにする。
- ③油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを炒め、にんじん・ひじきを炒める。
- ④水と調味料を加えて煮る。
水分がなくなってきたら、ピーマン・パプリカを入れて炒り煮する。
水分がほとんどなくなれば出来上がり。

〈デニッシュパンの学校〉

17日(火)
 吹田第一・吹田第二・吹田第三・吹田東・吹田南・吹田第六
 千里第一・岸部第一・豊津第一・豊津第二・山手・山田第二
 東山田・南山田・千里丘北・高野台・津雲台・千里たけみ

31日(火)
 千里第二・千里第三・千里新田・佐井寺・東佐井寺・
 岸部第二・江坂大池・片山・山田第一・山田第三・山田第五
 西山田・北山田・佐竹台・古江台・藤白台・青山台・桃山台

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。
 この「学校給食予定献立表」は20,820部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。


【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配缶分は、食品名欄に〈 〉で示しています。
例：2日(月)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。
 除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。



●給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧いただけます。

