

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

令和4年10月分(2022年)

すききらいをなくしましょう

食べものは、それぞれ大切な働きをしています。  
すききらいをしていると、栄養がたよって病気がかりやすくなったり、  
なおりにくくなります。なんでも食べてじょうぶな体をつくりましょう。



## 栄養三色

- 黄色の食品「エネルギーになる」  
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品「体をつくる」  
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品「体の調子をととのえる」  
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名				食品名				実施日	献立名	食品名				食品名															
		g	g	g	g	g	g	g	g			g	g	g	g	g	g	g													
3 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おでん ひじきのいために ちりめんふりかけ	精白米	80	黄	さとう	1.8	黄	ごはん	80	黄	精白米	80	黄	さば(水煮)	40	赤	白ねぎ	12	2	2											
		4 日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ かつおの ノルウェーふう	鶏肉	15	赤	ごいくちしょうゆ	3	黄	チーズパン	1	黄	鶏肉	5	黄	さつまいも	65	黄	フライ油(なたね油)	7	3										
				5 日 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう いためなます	精白米(具)	80	黄	なまり節	50	赤	やさいおこわ	40	黄	精白米	40	黄	青ねぎ	5	緑	塩	0.2	0.2								
						6 日 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう こめこ とうにゅうシチュー かんてんサラダ かんきつドレッシング	黒糖パン	1	黄	水	20	赤	ぎゅうにゅう	35	黄	絹厚揚げ	85	赤	切り干し大根(乾)	10	5	5	5							
								7 日 (金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ フルーツミックス	精白米	75	黄	玉ねぎ	30	緑	おやこどん	1	黄	ごはん	1	黄	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄				
										8 日 (土)	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ むしフランクフルト トマトケチャップ キャベツソテー	鶏肉	15	赤	にんじん	15	緑	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄		
												9 日 (日)	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ むしフランクフルト トマトケチャップ キャベツソテー	鶏肉	15	赤	にんじん	15	緑	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄	コッペパン	1	黄

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色	実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色																																																								
																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	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	μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																														
20日(木)	あげパン ぎゅうにゅう ごもくこめこめん うずらたまごと とりにくのあまずに	コッペパン フライ油 (なたね油) きな粉 さとう 豚肉 米粉めん はくさい にんじん 青ねぎ 干し椎茸 うすくちしょうゆ 塩 みりん だし昆布	1 7 9 7 10 30 25 10 5 0.5 3.5 0.3 0.6 0.3	1 黄 赤 黄	削り節 水 うずら卵 鶏肉 酢 こいくちしょうゆ さとう 水	2.5 150 35 25 3.5 3.5 0.5 5~10	赤 黄	28日(金)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう にくだんごのあまから	(ごはん) 精白米 (具) 豚肉 こいくちしょうゆ 酒 なると はくさい 玉ねぎ にんじん たけのこ (水煮) 青ねぎ 干し椎茸 なたね油	80 15 0.5 0.5 7 60 30 15 10 10 0.5 0.5	黄 赤 赤 黄	塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 澱粉 水 肉団子 (冷) さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 澱粉 水	0.2 0.01 4 10 2 5~10 40 1.2 1 1 0.5 30	黄 赤 赤 黄	21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さわらのにつけ ゆずふうみ てづくりふりかけ	精白米 豚肉 大根 たけのこ (水煮) にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 削り節 水 さわら みりん	80 10 15 10 10 10 10 3.5 0.2 0.3 2.5 130 1 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	酒 さとう こいくちしょうゆ 水 ゆず果汁 ひじき (乾) こいくちしょうゆ さとう みりん だし昆布 削り節 水 赤しそ粉末 白ごま	0.5 2.8 2.8 20 1.2 0.3 0.5 0.3 0.5 0.1 0.3 3 3 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	31日(月)	ごはん ぎゅうにゅう あなかけうどん こぶひら	精白米 豚肉 うどん はくさい にんじん 青ねぎ 土しょうが 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 澱粉 だし昆布	70 10 60 30 10 8 0.5 0.3 2 1.5 0.6 2.5 0.3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	削り節 水 牛肉 糸切り昆布 つきこんにやく つきこんにやく にんじん ごぼう 白ごま なたね油 こいくちしょうゆ さとう みりん	2.5 110 10 1 12 8 15 12 1 0.5 2.4 2 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	24日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	25日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう だいたいのトマトに ごまつなサラダ ごまドレッシング	コッペパン 牛肉 大豆 (乾) マカロニ ごまつなサラダ にんじん しめじ 塩 こしょう なたね油 トマトピューレ	1 20 15 8 40 20 7 0.6 0.1 0.5 10	1 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	トマトケチャップ ウスターソース コーンスターチ 水 小松菜 にんじん ごまドレッシング	7 1 1 40 35 10 1袋	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	26日(水)	ひろしまの たきごめごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ しろみざかなの てんぷら	精白米 広島菜 (乾) 鶏肉 きざみ揚げ はくさい にんじん 白ねぎ しめじ 春菊 塩 うすくちしょうゆ みりん	80 1.8 7 20 15 50 15 10 10 0.3 0.2 4 1	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	削り節 水 白身魚天ぷら (冷) フライ油 (なたね油)	1.5 70 1 7	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	27日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー にんじんの レモンふうみ	コッペパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩 こしょう バター なたね油 小麦粉 牛乳 水	1 20 55 40 20 0.5 0.5 0.6 0.01 1 2 3.5 30 30~40	1 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 赤 赤 赤	ツナ にんじん 玉ねぎ なたね油 塩 こしょう レモン果汁 酢 さとう	10 30 5 0.3 0.2 0.01 0.7 1 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さわらのにつけ ゆずふうみ てづくりふりかけ	精白米 豚肉 大根 たけのこ (水煮) にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 削り節 水 さわら みりん	80 10 15 10 10 10 10 3.5 0.2 0.3 2.5 130 1 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	酒 さとう こいくちしょうゆ 水 ゆず果汁 ひじき (乾) こいくちしょうゆ さとう みりん だし昆布 削り節 水 赤しそ粉末 白ごま	0.5 2.8 2.8 20 1.2 0.3 0.5 0.3 0.5 0.1 0.3 3 3 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	31日(月)	ごはん ぎゅうにゅう あなかけうどん こぶひら	精白米 豚肉 うどん はくさい にんじん 青ねぎ 土しょうが 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 澱粉 だし昆布	70 10 60 30 10 8 0.5 0.3 2 1.5 0.6 2.5 0.3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	削り節 水 牛肉 糸切り昆布 つきこんにやく つきこんにやく にんじん ごぼう 白ごま なたね油 こいくちしょうゆ さとう みりん	2.5 110 10 1 12 8 15 12 1 0.5 2.4 2 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	24日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	25日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう だいたいのトマトに ごまつなサラダ ごまドレッシング	コッペパン 牛肉 大豆 (乾) マカロニ ごまつなサラダ にんじん しめじ 塩 こしょう なたね油 トマトピューレ	1 20 15 8 40 20 7 0.6 0.1 0.5 10	1 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	トマトケチャップ ウスターソース コーンスターチ 水 小松菜 にんじん ごまドレッシング	7 1 1 40 35 10 1袋	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	26日(水)	ひろしまの たきごめごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ しろみざかなの てんぷら	精白米 広島菜 (乾) 鶏肉 きざみ揚げ はくさい にんじん 白ねぎ しめじ 春菊 塩 うすくちしょうゆ みりん	80 1.8 7 20 15 50 15 10 10 0.3 0.2 4 1	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	削り節 水 白身魚天ぷら (冷) フライ油 (なたね油)	1.5 70 1 7	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	27日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー にんじんの レモンふうみ	コッペパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩 こしょう バター なたね油 小麦粉 牛乳 水	1 20 55 40 20 0.5 0.5 0.6 0.01 1 2 3.5 30 30~40	1 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 赤 赤 赤	ツナ にんじん 玉ねぎ なたね油 塩 こしょう レモン果汁 酢 さとう	10 30 5 0.3 0.2 0.01 0.7 1 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																
22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																																																																
24日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとだいのん しおこうじに	精白米 さつまいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 鶏肉 大根 ごまこうじ さとう なたね油 こいくちしょうゆ	80 30 20 10 5 10 9 120 25 55 7 0.6 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 澱粉 煮干し 水 赤しそ粉末 白ごま	1 0.2 5 1 0.5 0.5 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																																																																
25日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう だいたいのトマトに ごまつなサラダ ごまドレッシング	コッペパン 牛肉 大豆 (乾) マカロニ ごまつなサラダ にんじん しめじ 塩 こしょう なたね油 トマトピューレ	1 20 15 8 40 20 7 0.6 0.1 0.5 10	1 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	トマトケチャップ ウスターソース コーンスターチ 水 小松菜 にんじん ごまドレッシング	7 1 1 40 35 10 1袋	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																																																																
26日(水)	ひろしまの たきごめごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ しろみざかなの てんぷら	精白米 広島菜 (乾) 鶏肉 きざみ揚げ はくさい にんじん 白ねぎ しめじ 春菊 塩 うすくちしょうゆ みりん	80 1.8 7 20 15 50 15 10 10 0.3 0.2 4 1	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	削り節 水 白身魚天ぷら (冷) フライ油 (なたね油)	1.5 70 1 7	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																																																																
27日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー にんじんの レモンふうみ	コッペパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩 こしょう バター なたね油 小麦粉 牛乳 水	1 20 55 40 20 0.5 0.5 0.6 0.01 1 2 3.5 30 30~40	1 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 赤 赤 赤	ツナ にんじん 玉ねぎ なたね油 塩 こしょう レモン果汁 酢 さとう	10 30 5 0.3 0.2 0.01 0.7 1 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																																																																

**【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：5日 (水)
- 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。

## 給食レシピ

~10月の献立より~  
(材料・分量は献立表を参考にしてください。)

**13日 (木) 大学芋**

作り方

- ① 鍋に水・黒砂糖・砂糖・しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、タレを作る。黒ごまを炒る。
- ② さつまいもは乱切りにし、160~180℃の油で揚げる。
- ③ ②に①のタレをからめ、炒った黒ごまをふり、仕上げる。

**31日 (月) あなかけうどん**

作り方

- ① 白菜は1cm短冊切り、人参はせん切り、土しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に豚肉・土しょうが・人参・白菜を入れて火を通す。調味し、水溶きでん粉を加えてとろみをつける。
- ③ うどん・青ねぎを加え仕上げる。

### 【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。

吹田市 × 国循

この取り組みに関する  
公式ホームページはこちら

# グルメな減塩! かるしお大作戦

今月のコラム **国循による「身近にある塩のお話」**

食べ物にはどれくらい「塩」が含まれているの? どうしたらわかるの?  
おやつを選ぶ時のポイントは? など、身近な塩のお話です。  
左の、二次元コードからご覧ください。

※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。

※吹田市ホームページのリニューアルに伴い、一時的にアクセスができない場合があります。御了承下さい。  
※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20,900部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。