

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11月分(2022年)

11月8日は、「いい歯の日」です

しっかりかむには、じょうぶな歯が必要です。
食べたあとは、歯みがきやブクブクうがいをしましょう。



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		栄養色	食品名		栄養色	実施日	献立名	食品名		栄養色	食品名		栄養色																													
		g	g		g	g				g	g		g	g																														
1日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう とうふスープ だいがくいもレンコン バター	コッペパン	1こ	黄	さつまいも	40	黄	10日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ てりやきふう ハンバーグ キャベツンテ	コッペパン	1こ	黄	しめじ	7	緑																													
		冷凍豆腐	25	赤	れんこん	25	黄			さとう	3	黄																																
		鶏肉	5	赤	フライ油(なたね油)	7	黄			はくさい	30	赤																																
		はくさい	20	緑	(さとう)	5	黄			こいくちしょうゆ	10	緑																																
		チンゲンサイ	15	緑	みりん	1	黄			にんじん	1	黄																																
		にんじん	10	緑	水	3	黄			えのき茸	7	黄																																
		塩	0.5	黄	バター	1こ	黄			白ねぎ	7	黄																																
		こしょう	0.01	黄						塩	0.2	黄																																
		うすくちしょうゆ	2	黄						うすくちしょうゆ	3.5	黄																																
		だし昆布	0.3	黄						だし昆布	0.3	黄																																
削り節	2.5	黄				削り節	3	黄																																				
水	120	黄				水	130	黄																																				
ハンバーグ(冷)	1こ	赤				玉ねぎ	10	赤																																				
玉ねぎ	1	赤																																										
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	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	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	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	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
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE B1 mg B2 mg C mg	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE B1 mg B2 mg C mg	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE B1 mg B2 mg C mg	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE B1 mg B2 mg C mg	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE B1 mg B2 mg C mg
590	18.5	23.1	2.3	335	67	1.6	1.8	206 0.72 0.67 35 4.3	540	23.7	19.8	3.0	309	67	1.6	1.7	156 0.89 0.74 29 4.8	543	22.9	13.6	1.5	304	84	1.9	3.3	260 0.63 0.55 40 3.6	543	21.9	16.4	1.9	324	82	2.4	3	209 0.61 0.47 12 3.3	554	22.1	12.9	2.1	324	105	4.5	2.9	198 0.58 0.44 22 4.3
2日 (水)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう じゃこサラダ	こめこカレーライス	85	黄	トマトケチャップ	6	黄	11日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ カレーんこん あじつけのり	ごはん	80	黄	水	70	黄																													
		精白米	25	赤	ウスターソース	2	黄			鶏肉	20	赤																																
		(カレー)	2	黄	こいくちしょうゆ	2	黄			はくさい	7	赤																																
		豚肉	55	赤	りんご果汁	5	黄			酒	50	緑																																
		じゃがいも	15	黄	(米粉)	20	黄			にんじん	15	緑																																
		玉ねぎ	0.5	黄	水	60~70	黄			白ねぎ	10	緑																																
		なたね油	13	黄	ちりめんじゃこ	7	赤			えのき茸	10	黄																																
		玉ねぎ	35	黄	なたね油	1.5	黄			しめじ	10	緑																																
		にんじん	20	緑	キャベツ	35	緑			みずな	5	緑																																
		にんにく	0.3	緑	大根	10	黄			うすくちしょうゆ	0.2	黄																																
土しよが	0.3	緑	にんじん	10	黄	みりん	4	黄																																				
塩	0.7	黄	(酢)	1	黄	削り節	1	黄																																				
なたね油	0.5	黄	さとう	1.5	黄	水	1.5	黄																																				
カレー粉	0.8	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄																																							
ローリエ	0.02	黄																																										
クミン	0.05	黄																																										
ポークブイヨン	8	黄																																										
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	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	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	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									
625	26	13.4	2.1	309	83	1.6	3.2	281 0.72 0.43 37 7.8	543	22.9	13.6	1.5	304	84	1.9	3.3	260 0.63 0.55 40 3.6	543	21.9	16.4	1.9	324	82	2.4	3	209 0.61 0.47 12 3.3	554	22.1	12.9	2.1	324	105	4.5	2.9	198 0.58 0.44 22 4.3									
4日 (金)	ツナおこわ ぎゅうにゅう かきたまじる こうやどうふのごもくに	精白米	40	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	14日 (月)	マーボーどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ガトーショコラ	マーボーどん	80	黄	澱粉	0.8	黄																													
		もち米	35	黄	鶏肉	15	赤			水	15~20	赤																																
		ツナ	15	赤	はくさい	0.3	赤			精白米(具)	80	黄																																
		にんじん	5	赤	だし昆布	3	黄			豚肉	40	赤																																
		しめじ	5	赤	削り節	3	黄			はくさい	20	赤																																
		削り節	0.5	黄	水	130	黄			こいくちしょうゆ	0.3	黄																																
		こいくちしょうゆ	5	黄	高野豆腐	10	赤			酒	0.5	黄																																
		酒	2	黄	にんじん	10	黄			にんじん	5	緑																																
		塩	0.1	黄	三度豆	0.5	黄			たけのこ(水煮)	15	緑																																
		鶏卵	25	赤	干し椎茸	0.3	黄			白ねぎ	5	緑																																
はくさい	25	赤	うすくちしょうゆ	4	黄	にんにく	0.3	緑																																				
にんじん	10	緑	さとう	3.2	黄	なたね油	0.5	黄																																				
ほうれんそう	10	緑	みりん	1.5	黄	水	0.8	黄																																				
塩	0.2	黄	削り節	1	黄	さとう	0.8	黄																																				
			水	60	黄	こいくちしょうゆ	2	黄																																				
						赤味噌	4	赤																																				
						トウパンジャン	0.08	黄																																				
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	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	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	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									
558	24.1	16.8	2.8	335	81	2.5	3	348 0.44 0.52 16 2.4	618	21.9	16.4	1.9	324	82	2.4	3	209 0.61 0.47 12 3.3	618	21.9	16.4	1.9	324	82	2.4	3	209 0.61 0.47 12 3.3	618	21.9	16.4	1.9	324	82	2.4	3	209 0.61 0.47 12 3.3									
7日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ひじきのいために	精白米	80	黄	削り節	0.5	黄	15日 (火)	コッペパン またはデニッシュパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー くきわかめのサラダ かんきつドレッシング	コッペパン	1こ	黄	酒	209	黄																													
		豚肉	20	赤	水	15~20	赤			ウスターソース	1	黄																																
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	きざみ揚げ	3	黄			さとう	0.3	黄																																
		酒	0.3	黄	ひじき(乾)	3	黄			なたね油	55	黄																																
		平天	20	赤	つき赤こんにやく	7	黄			(小麦粉)	20	黄																																
		じゃがいも	55	黄	なたね油	1.8	黄			水	50	黄																																
		玉ねぎ	50	黄	さとう	0.5	黄			にんじん	20	黄																																
		にんじん	20	黄	こいくちしょうゆ	3	黄			なたね油	0.5	黄																																
		土しよが	0.8	黄	酒	1	黄			塩	0.4	黄																																
		こいくちしょうゆ	1	黄	高野豆腐	10	赤			こしょう	0.01	黄																																
さとう	3	黄	にんじん	10	黄	トマトピューレ	10	緑																																				
なたね油	0.5	黄	三度豆	0.5	黄	トマトケチャップ	8	緑																																				
			干し椎茸	0.3	黄																																							
			うすくちしょうゆ	4	黄																																							
			さとう	3.2	黄																																							
			みりん	1.5	黄																																							
			削り節	1	黄																																							
			水	60	黄																																							
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	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	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	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									
563	22	12.3	1.6	315	95	8.8	2.9	243 0.64 0.47 22 8.4	565	23.6	19.7	2.6	303	73	1.6	3.1	239 0.76 0.73 40 9.6	565	23.6	19.7	2.6	303	73	1.6	3.1	239 0.76 0.73 40 9.6																		
8日 (火)	げんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかてんぷら かみかみまめ	精白米	60	黄	大豆(乾)	10	赤	16日 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう みそおでん はくさいの おかかいため てづくりふりかけ	コッペパン	1こ	黄	絹厚揚げ	25	赤																													
		スーパー玄米	10	黄	さとう	2	黄			豚肉	15	赤																																
		豚肉	15	赤	こいくちしょうゆ	0.7	黄			ひとくちごぼう天	15	赤																																
		はくさい	20	赤	水	20~25	黄			大根	40	赤																																
		さつまいも	20	黄						里芋	15	黄																																
		にんじん	20	黄						にんじん	30	黄																																
		ごぼう	10	黄						板こんにやく	20	黄																																
		青ねぎ	5	黄						赤味噌	7	赤																																
		赤味噌	9	赤						さとう	2	黄																																
		煮干し	2.5	黄						こいくちしょうゆ	2	黄																																
水	120	黄				削り節	0.5	黄																																				
						水	40	黄																																				
						はくさい	65	緑																																				
						なたね油	0.5	黄																																				
						こいくちしょうゆ	0.8	黄																																				
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	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	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	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									
632	27	21.2	1.7	349	114	2.7	3.3	170 0.59 0.44 15 5.1	554	22.1	12.9	2.1	324	105	4.5	2.9	198 0.58 0.44 22 4.3	554	22.1	12.9	2.1	324	105	4.5	2.9	198 0.58 0.44 22 4.3																		
9日 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンポトフ はくさいとさけの クリームパンネ	コッペパン	1こ	黄	鮭	25	赤	17日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフスー いわしのこうみフライ	コッペパン	1こ	黄	いわし	1枚	赤																													
		鶏肉	15	赤	マカロニ	7	黄			塩	0.1	黄																																
		じゃがいも	40	黄	はくさい	40	赤			こしょう	0.01	黄																																
		キャベツ	35	黄	にんにく	0.1	黄			小麦粉	8	黄																																
		玉ねぎ	30	黄	オリーブ油	0.5	黄			(パン粉)	15	黄																																
		にんじん	10	黄	牛乳	15	黄			パザル(粉)	0.3	黄																																
		塩	0.5	黄	生クリーム	5	黄			フライ油(なたね油)	7	黄																																
		こしょう	0.01	黄	塩	0.3	黄																																					
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こしょう	0.01	黄																																					
		酒	1	黄	酒	1	黄																																					
削り節	1	黄	ナチュラルチーズ	2	赤																																							
水	50	黄																																										
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	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																														

実施日	献立名	食品名							赤黄色	食品名	赤黄色	実施日	献立名	食品名							赤黄色	食品名	赤黄色		
		g	g	g	g	g	g	g						g	g	g	g	g	g	g				g	g
18日(金)	ごはん ぎゅうにゅう トックたまごスープ きりぼしだいこんの キムチいため	精白米	80	黄	削り節	3	赤	デニッシュパン	1こ	黄	29日(火)	デニッシュパン またはコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ	デニッシュパン (コッペパン)	1こ	黄	なたね油	0.5	黄							
		鶏卵	25	赤	水	120	赤	豚肉	15	赤			さとう	0.3	黄										
		トック	15	黄	豚肉	15	赤	玉ねぎ	5	赤			トマトピューレ	9	黄										
		キャベツ	15	黄	酒	0.5	赤	ベーコン	15	赤			トマトケチャップ	7	黄										
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	0.3	緑	大豆(乾)	15	赤			ウスターソース	1	黄										
		ほうれんそう	10	緑	切り干し大根(乾)	6	緑	玉ねぎ	45	赤			水	30~40	黄										
		うすくちしょうゆ	3.5	黄	にんじん	10	緑	じゃがいも	40	赤			ブロッコリー	25	緑										
		塩	0.2	黄	はくさいキムチ	10	黄	にんじん	15	赤			ホールコーン	10	緑										
		ごしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄	塩	0.6	黄			マヨネーズ	1袋	黄										
		澱粉	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1.2	黄	こしょう	0.01	黄															
だし昆布	0.3	黄		1.5	黄																				
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
556	20.1	12.9	1.7	297	72	1.6	2.8	314	0.59	0.52	18	3.2	697	25.7	38.7	2.0	312	98	2.4	2.9	227	0.94	0.76	56	11.8

21日(月)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さわにわん さわらのしょうがに	精白米	75	黄	ほうれんそう	10	緑	だいこんピラフ	1	黄	30日(水)	だいこんピラフ ぎゅうにゅう ごめこクリームスープ キャベツの さっぱりいため	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄							
		鶏肉	10	赤	うすくちしょうゆ	3.5	黄	ベーコン	8	赤			塩	0.6	黄										
		さつまいも	10	黄	塩	0.2	黄	玉ねぎ	5	赤			ごしょう	0.01	黄										
		にんじん	10	緑	削り節	2.5	赤	なたね油	0.5	赤			米粉	4	黄										
		しめじ	5	緑	だし昆布	0.3	赤	大根	20	赤			水	15	赤										
		塩	0.2	黄	水	130	赤	にんじん	5	赤			牛乳	30	赤										
		酒	2	黄	さわら	1	赤	うすくちしょうゆ	1	赤			生クリーム	2	赤										
		うすくちしょうゆ	5	黄	土しょうが	1.8	赤	塩	0.7	赤			水	60	赤										
		削り節	0.5	黄	さとう	1	赤	ごしょう	0.01	赤			ツナ	15	赤										
		豚肉	5	赤	こいくちしょうゆ	2.5	赤	チキンピジョン	10	赤			キャベツ	40	赤										
大根	30	赤	酒	1	赤	鶏肉	15	赤	にんじん	5	赤														
にんじん	10	緑	みりん	0.8	赤	じゃがいも	35	赤	こいくちしょうゆ	1.5	赤														
えのき茸	10	緑	水	20	赤	玉ねぎ	35	赤	酢	2	黄														

549	26	14.2	2.4	261	79	1.8	3	229	0.53	0.62	14	2.3	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	----	------	-----	-----	----	-----	---	-----	------	------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

22日(火)	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ リヨネーズポテト	食パン	1・2年	1枚	黄	ごしょう	0.01	黄	24日(木)	おさつパン ぎゅうにゅう はつぼうさい だいずのちゅうかに	おさつパン	1こ	黄	澱粉	1.8	黄								
		鶏肉	3~6年	2枚	黄	こいくちしょうゆ	1.5	赤			大豆(乾)	12	赤											
		しるいんげんまめ(乾)	8	赤	チキンピジョン	10	赤	鶏肉			15	赤												
		キャベツ	8	黄	さとう	0.5	黄	酒			0.5	赤												
		玉ねぎ	30	緑	水	60~70	黄	こいくちしょうゆ			0.3	赤												
		にんじん	10	緑	ベーコン	8	赤	にんじん			15	緑												
		セロリ	10	緑	じゃがいも	55	赤	白ねぎ			5	赤												
		トマト水煮	15	緑	玉ねぎ	10	赤	土しょうが			0.5	赤												
		トマトケチャップ	7	黄	パセリ	0.5	赤	さとう			1	赤												
		オリーブ油	0.6	黄	オリーブ油	0.4	赤	みりん			1	赤												
塩	0.5	黄	塩	0.2	赤	なつめ油	0.5	黄																

11月8日「いい歯の日」

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。
8日の給食には、「玄米ごはん」「かみかみ豆」など噛みごたえのある「かみかみメニュー」が登場します。



11月11日(金)「カレーんこん」

(材料・分量は献立表を参考にしてください)

【作り方】

- ①れんこんは3~5mmのいちょう切りにする。
- ②油を熱し、豚肉と下味の調味料を入れて炒める。
- ③れんこん・水を加え、れんこんに火が通ったら、調味料を加えて仕上げる。

〈デニッシュパンの学校〉

15日(火)
吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、千里第一、岸部第一
豊津第一、豊津第二、江坂大池、山手、片山、山田第二
山田第五、東山田、南山田、千里丘北、佐竹台、桃山台
29日(火)
吹田南、吹田第六、千里第二、千里第三、千里新田、佐井寺
東佐井寺、岸部第二、山田第一、山田第三、西山田、北山田
高野台、津雲台、古江台、藤白台、青山台、千里たけみ

【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もご覧いただけます。

クイズ! わたしはだれでしょう?

2つのヒントから料理を当てよう!

★「だし」というおいしいお汁をつかう料理だよ
★そのまま食べると塩辛いものを溶かして味付けするよ

親子で一緒に考えてみてね!

グルメな冨塚! かるしお大作戦

吹田市 × 冨塚

吹田市ホームページ

※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。