

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和5年9月分(2023年)

朝ごはんを食べましょう

朝食は一日の活動のもとになります。
きちんと食べて、規則正しい生活のリズムを
とりもどしましょう。



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								実施日	献立名	食品名																																																												
		g	g	g	g	g	g	g	g			g	g	g	g	g	g	g																																																						
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ なつやさいと ぎゅうにくのいためもの	精白米	75	黄	にんにく	0.1	緑	ごは	75	黄	にんじん	5	緑	精白米	75	黄	にんじん	5	緑	酒	1	赤	ごいくちしょうゆ	0.8	黄	みりん	0.5	黄	さとう	0.8	黄	水	5	水	やきのり	1袋	赤																																			
		4日 (月)	トマトとぶたにくの ビタミンどん ぎゅうにゅう きゅうりのサラダ マヨネーズ	精白米	80	黄	きゅうり	20	緑	ごめこ	85	黄	精白米	85	黄	梅ひしお	3	緑	精白米	85	黄	トマトケチャップ	8	緑	ウスターソース	2	黄	ごいくちしょうゆ	2	黄	りんご果汁	5	緑	米粉	7	黄	水	20	水	キャベツ	35	緑	大根	15	緑	にんじん	3	緑	酢	3	黄	なたね油	1.5	黄	さとう	1.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄	塩	0.2	水									
				5日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのソースに	精白米	75	黄	削り節	10~15	赤	ごは	75	黄	精白米	75	黄	かぼちゃ	3	緑	かぼちゃ	3	緑	ごいくちしょうゆ	0.3	黄	みりん	1.2	黄	さとう	1.5	黄	濃粉	0.2	黄	水	6	水	炒り大豆	10	赤	さとう	5	黄	水	1.2	水	きな粉	0.8	赤																						
						6日 (水)	かやくごはん ぎゅうにゅう かきたまじる きりぼしだいごんの いために	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	コッペ	1こ	黄	コッペ	1こ	黄	ベー	6	赤	コッペ	1こ	黄	ひじき(乾)	3.5	赤	にんじん	3	緑	ピーマン	3	緑	ホールコーン	10	緑	にんにく	0.1	緑	オリブ油	0.3	緑	ごいくちしょうゆ	0.5	黄	塩	0.2	水	ごしょう	0.01	黄	酒	0.5	水	水	5	水														
								7日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ コロッケ キャベツソテー かちチーズ	コッペ	1こ	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	たごめ	80	黄	精白米	80	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	精白米	80	黄	塩	0.2	水	ごいくちしょうゆ	2	黄	酒	2	水	みりん	1	黄	ごいくちしょうゆ	2.4	黄	塩	0.1	水	干野豆腐	12	赤	干し椎茸	0.5	緑	うすくちしょうゆ	2	黄	さとう	2.5	黄	みりん	1	黄	塩	0.2	水	えのき茸	10	緑	削り節	1.5	水	ほうれんそう	60	緑
										8日 (金)	ピラフ ぎゅうにゅう やさいスープ チリコンカン	精白米	80	黄	削り節	3	赤	ごは	75	黄	精白米	75	黄	切り干し大根(乾)	6	緑	精白米	75	黄	はくさい	15	赤	キムチ	10	赤	にんじん	15	黄	なたね油	0.5	黄	さとう	1.2	黄	ごいくちしょうゆ	1.5	黄																									

実施日	献立名	食品名					栄養価	食品名	栄養価	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	g				g	g						
20日 (水)	あなごどんぶり ぎゅうにゅう わかめじる からしあえ	<ごはん> 精白米	80	黄	青ねぎ	5	緑	コッペパン	1	黄	玉ねぎ	20	緑	玉ねぎ	20	緑	玉ねぎ	20	緑								
		<具> 刻み穴子味つき	40	赤	だし昆布	3.2	黄	鶏肉	15	赤	にんじん	3	黄	にんじん	3	黄	にんじん	3	黄								
		酒	1	黄	うすくちしょうゆ	0.3	黄	じゃがいも	40	黄	なたね油	0.2	黄	なたね油	0.2	黄	なたね油	0.2	黄								
		さとう	1	黄	削り節	3	黄	キャベツ	35	黄	酢	2.5	黄	酢	2.5	黄	酢	2.5	黄								
		みりん	1	黄	水	130	黄	玉ねぎ	30	黄	レモン果汁	1	黄	レモン果汁	1	黄	レモン果汁	1	黄								
		こいくちしょうゆ	1.8	黄	焼き豚	10	赤	にんじん	15	黄	塩	0.4	黄	塩	0.4	黄	塩	0.4	黄								
		濃粉	0.5	黄	キャベツ	45	黄	うすくちしょうゆ	0.1	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄	さとう	3	黄								
		水	20	黄	にんじん	5	黄	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄								
		わかめ(塩)	3	赤	なたね油	0.5	黄	削り節	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄								
		じゃがいも	30	黄	辛子(粉)	2	黄	水	50	黄	水	1	黄	水	1	黄	水	1	黄								
にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	鰹	45	黄	フライ油(なたね油)	7	赤	フライ油(なたね油)	7	赤	フライ油(なたね油)	7	赤										
えのき茸	7	黄	さとう	0.8	黄																						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		597	21.7	17.4	2.5		ビタミン					597	21.7	17.4	2.5	ビタミン											
		602	23.3	22.5	2.4	301	77	1.6	2.5	387	0.57	0.64	13	5	626	24.1	11.9	2.4	365	97	2.8	3.5	217	0.37	0.41	11	5.4

21日 (木)	あげパン ぎゅうにゅう ごもくごめこめん にんじんの レモンふうみ	コッペパン	1	黄	削り節	3	黄	ちらしずし	精白米	70	黄	きざみ揚げ	3	赤	きざみ揚げ	3	赤	きざみ揚げ	3	赤							
		フライ油(なたね油)	7	黄	水	150	黄	鶏肉	15	赤	ちりめんじゃこ	5	黄	里芋	25	黄	里芋	25	黄	里芋	25	黄					
		きな粉	9	黄	ツナ	10	赤	にんじん	30	黄	にんじん	5	黄	はくさい	20	黄	はくさい	20	黄	はくさい	20	黄					
		さとう	7	黄	にんじん	30	黄	ごぼう	5	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	にんじん	10	黄	にんじん	10	黄	にんじん	10	黄					
		鶏肉	15	赤	玉ねぎ	5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さとう	0.5	黄	青ねぎ	5	黄	青ねぎ	5	黄	青ねぎ	5	黄					
		米粉めん	30	黄	なたね油	0.3	黄	みりん	0.5	黄	さとう	1.5	黄	赤味噌	9	赤	赤味噌	9	赤	赤味噌	9	赤					
		はくさい	25	黄	塩	0.2	黄	ごしょう	0.01	黄	煮干し	0.5	黄	煮干し	2.5	黄	煮干し	2.5	黄	煮干し	2.5	黄					
		にんじん	10	黄	ごしょう	0.01	黄	削り節	0.5	黄	水	20	黄	水	120	黄	水	120	黄	水	120	黄					
		青ねぎ	5	黄	レモン果汁	0.7	黄	水	20	黄	白玉団子	40	黄	白玉団子	40	黄	白玉団子	40	黄	白玉団子	40	黄					
		干し椎茸	0.5	黄	酢	1	黄	酢	8	黄	あずき(乾)	12	黄	あずき(乾)	12	黄	あずき(乾)	12	黄	あずき(乾)	12	黄					
うすくちしょうゆ	3.5	黄	さとう	1	黄	塩	0.3	黄	さとう	7	黄	さとう	7	黄	さとう	7	黄	さとう	7	黄							
塩	0.3	黄							塩	0.1	黄	塩	0.1	黄	塩	0.1	黄	塩	0.1	黄							
みりん	0.6	黄							水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄							
だし昆布	0.3	黄							豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤							
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		602	23.3	22.5	2.4	301	77	1.6	2.5	387	0.57	0.64	13	5	626	24.1	11.9	2.4	365	97	2.8	3.5	217	0.37	0.41	11	5.4

22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと キャベツのいために いわしのしょうがに てつくりふりかけ	精白米	75	黄	土しょうが	1	緑	ごはん	精白米	75	黄	土しょうが	1	緑	ごはん	精白米	75	黄	土しょうが	1	緑						
		豚肉	30	赤	さとう	2.1	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	1.7	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	1.7	黄						
		酒	0.2	黄	酒	1	黄	ぶたにくと	酒	0.2	黄	酒	1	黄	ぶたにくと	酒	0.2	黄	酒	1	黄						
		塩	0.5	黄	みりん	0.4	黄	キャベツのいために	キャベツ	0.2	黄	みりん	0.4	黄	キャベツのいために	キャベツ	0.2	黄	みりん	0.4	黄						
		キャベツ	30	黄	削り節	0.3	黄	キャベツのいために	糸こんにゃく	30	黄	削り節	0.3	黄	キャベツのいために	糸こんにゃく	30	黄	削り節	0.3	黄						
		糸こんにゃく	30	黄	水	15	黄	いわしのしょうがに	ごぼう	12	黄	水	15	黄	いわしのしょうがに	ごぼう	12	黄	水	15	黄						
		ごぼう	12	黄	ひじき(乾)	1	赤	てつくりふりかけ	にんじん	10	黄	ひじき(乾)	1	赤	てつくりふりかけ	にんじん	10	黄	ひじき(乾)	1	赤						
		にんじん	10	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	にんじん	にら	10	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	にんじん	にら	10	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄						
		にら	10	黄	さとう	0.3	黄	なたね油	なたね油	0.5	黄	さとう	0.3	黄	なたね油	なたね油	0.5	黄	さとう	0.3	黄						
		なたね油	0.5	黄	みりん	0.1	黄	さとう	こいくちしょうゆ	4.5	黄	みりん	0.1	黄	さとう	こいくちしょうゆ	4.5	黄	みりん	0.1	黄						
さとう	0.3	黄	削り節	3	黄	削り節	削り節	0.3	黄	削り節	3	黄	削り節	削り節	0.3	黄	削り節	3	黄								
水	10	黄	赤しそ粉末	0.3	黄	白ごま	白ごま	0.5	黄	赤しそ粉末	0.3	黄	白ごま	白ごま	0.5	黄	赤しそ粉末	0.3	黄								
いわり(筒切り)	1尾	赤																									
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		551	27	13.3	1.6	335	89	2.8	3.4	270	0.47	0.58	29	4	602	23.3	22.5	2.4	301	77	1.6	2.5	387	0.57	0.64	13	5

25日 (月)	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう うずらたまご とりにくのあまずに	<ごはん> 精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄	ちゅうかどんぶり	<ごはん> 精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄	ちゅうかどんぶり	<ごはん> 精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄						
		豚肉	15	赤	こしょう	0.01	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	こしょう	0.01	黄						
		酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うずらたまご	豚肉	15	赤	うすくちしょうゆ	4	黄	うずらたまご	豚肉	15	赤	うすくちしょうゆ	4	黄						
		こいくちしょうゆ	0.5	黄	チキンブイヨン	10	黄	とりにくのあまずに	こいくちしょうゆ	0.5	黄	チキンブイヨン	10	黄	とりにくのあまずに	こいくちしょうゆ	0.5	黄	チキンブイヨン	10	黄						
		濃粉	2	黄	水	10~15	黄	なると	酒	0.5	黄	水	10~15	黄	なると	酒	0.5	黄	水	10~15	黄						
		水	10~15	黄	うずら卵	35	赤	キャベツ	なると	0.5	黄	うずら卵	35	赤	キャベツ	なると	0.5	黄	うずら卵	35	赤						
		うずら卵	35	赤	鶏肉	25	赤	玉ねぎ	キャベツ	55	黄	鶏肉	25	赤	玉ねぎ	キャベツ	55	黄	鶏肉	25	赤						
		鶏肉	25	赤	酢	3.5	黄	にんじん	玉ねぎ	30	黄	酢	3.5	黄	にんじん	玉ねぎ	30	黄	酢	3.5	黄						
		酢	3.5	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	たけのこ(水煮)	にんじん	15	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄	たけのこ(水煮)	にんじん	15	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄						
		こいくちしょうゆ	3.5	黄	さとう	0.5	黄	青ねぎ	たけのこ(水煮)	10	黄	さとう	0.5	黄	青ねぎ	たけのこ(水煮)	10	黄	さとう	0.5	黄						
さとう	0.5	黄	水	5~10	黄	干し椎茸	青ねぎ	5	黄	水	5~10	黄	干し椎茸	青ねぎ	5	黄	水	5~10	黄								
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		587	26.3	16.1	1.7	289	69	2.2	3.6	382	0.33	0.59	31	2.7	602	23.3	22.5	2.4	301	77	1.6	2.5	387	0.57	0.64	13	5

26日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに こまつなのびたし	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄						
		豚肉	20	赤	削り節	0.5	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	削り節	0.5	黄	ぎゅうにゅう	酒	0.3	黄	削り節	0.5	黄						
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	水	15~20	黄	じゃがいものそばろに	こいくちしょうゆ	0.3	黄	水	15~20	黄	じゃがいものそばろに	こいくちしょうゆ	0.3	黄	水	15~20	黄						
		酒	0.3	黄	鶏肉	30	赤	こまつなのびたし	酒	0.3	黄	鶏肉	30	赤	こまつなのびたし	酒	0.3	黄	鶏肉	30	赤						
		鶏肉	30	赤	うすくちしょうゆ	3	黄	平天	鶏肉	30	赤	うすくちしょうゆ	3	黄	平天	鶏肉	30	赤	うすくちしょうゆ	3	黄						
		うすくちしょうゆ	3	黄	酒	1	黄	じゃがいも	平天	55	黄	酒	1	黄	じゃがいも	平天	55	黄	酒	1	黄						
		酒	1	黄	削り節	0.3	黄	玉ねぎ	じゃがいも	55	黄	削り節	0.3	黄	玉ねぎ	じゃがいも	55	黄	削り節	0.3	黄						
		削り節	0.3	黄	水	20	黄	にんじん	玉ねぎ	50	黄	水	20	黄	にんじん	玉ねぎ	50	黄	水	20	黄						
		水	20	黄	小松菜	35	緑	土しょうが	にんじん	20	黄	小松菜	35	緑	土しょうが	にんじん	20	黄	小松菜	35	緑						
		小松菜	35	緑				こいくちしょうゆ	土しょうが	0.8	黄				こいくちしょうゆ	土しょうが	0.8	黄									
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		573	23.7	13	1.6	322	100	4.9	3	406	0.44	0.49	36	7.6	602	23.3	22.5	2.4	301	77	1.6	2.5	387	0.57	0.64	13	5

27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきと えだまめのにも	精白米	70	黄	削り節	2	黄	ごはん	精白米	70	黄	削り節	2	黄	ごはん	精白米	70	黄	削り節	2	黄
		豚肉	15	赤	水	110	黄	ぎゅうにゅう													