

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和5年5月分(2023年)

食事の前には手を洗いましょう

手には目に見えない細菌がたくさんついています。
手のひら、手のこう、ゆびの間、ゆび先、手くびも
ていねいにあらいましょう。
あらったあとにはせいつなハンカチでふきましょう。



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「体の調子をとのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名 g							食品名 g																																									
		精白米	豚肉	酒	塩	キャベツ	糸こんにやく	ごぼう	にんじん	にら	なたね油	さとう	こいくちしょうゆ	削り節	春巻き	フライ油(なたね油)																																		
1日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと キャベツのいために はるまき	精白米	75	黄	にら	10	緑	精白米	80	黄	赤味噌	4	赤	トウバンジャン	0.08	黄	澱粉	0.5	黄	水	5~10	黄																												
		豚肉	30	赤	なたね油	0.5	黄	小絹厚揚げ	35	赤	わかめ(塩)	3	赤	じゃがいも	30	赤	にんじん	10	緑	えのき茸	7	緑	玉ねぎ	0.5	緑	青ねぎ	10	緑	小松菜	10	緑	たけのこ(水煮)	5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	黄	にんにく	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	kcal		g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g																							
681		21.7	25.9	1.6	290	71	3.5	5.2	203	0.74	0.47	32	3.8	548		20.9	12.8	1.8	309	91	2.3	2.7	292	0.66	0.44	19	5																							
2日(火)	こぎつねずし ぎゅうにゅう すましじる ちまき	(ずしめし) 精白米	65	黄	だし昆布	0.1	黄	削り節	0.3	黄	水	20~25	黄	かまぼこ	10	赤	はくさい	30	緑	にんじん	10	緑	ほうれんそう	10	緑	えのき茸	7	緑	塩	0.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	黄	ちまき	1	黄				
		酢	7	黄	さとう	3	黄	さとう	7	黄	平天	20	赤	じゃがいも	55	黄	板こんにやく	25	黄	にんじん	20	緑	三豆	8	緑	白ごま	1	黄	なたね油	0.5	黄	さとう	1.8	黄	さとう	341	黄	86	2.1	3	303	0.59	0.45	41	7.9					
564		20	15	2.4	306	82	1.7	2.7	259	0.49	0.41	14	2.2	554		22.2	14.1	1.8	341	86	2.1	3	303	0.59	0.45	41	7.9																							
8日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのソースに	精白米	75	黄	煮干し	2.5	黄	水	120	黄	さば	1	赤	土しょうが	1	赤	ウスターソース	4	黄	さとう	4	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	酒	2	黄	水	20	黄																			
		豚肉	10	赤	じゃがいも	10	赤	はくさい	25	緑	にんじん	10	緑	ごぼう	10	緑	青ねぎ	5	緑	つきこんにやく	9	赤	赤味噌	10	赤																									
639		29.7	21.1	1.9	330	85	2.7	3.4	168	0.65	0.58	16	4.1	643		23.5	15.6	2.1	296	83	1.7	3	263	0.71	0.43	23	8.3																							
9日(火)	ごはん ぎゅうにゅう たまご レタスのスープ しょうゆトポックギ	精白米	70	黄	玉ねぎ	35	緑	にんじん	10	緑	青ねぎ	7	緑	干し椎茸	0.5	緑	にんにく	0.3	黄	なたね油	0.5	黄	さとう	2	黄	こいくちしょうゆ	3	黄	酒	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	黄	豚肉	15	赤	トポックギ	25	黄				
		鶏卵	25	赤	レタス	25	緑	玉ねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	うすくちしょうゆ	3.2	黄	塩	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	澱粉	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	黄	鶏肉	20	赤	インゲン豆ペースト	30	赤	じゃがいも	40	黄	玉ねぎ	15	緑	にんじん	40	緑	パセリ
553		19.9	13.4	1.7	276	61	1.5	2.7	303	0.54	0.5	10	2.6	643		23.5	15.6	2.1	296	83	1.7	3	263	0.71	0.43	23	8.3																							
10日(水)	たけのこピラフ ぎゅうにゅう いんげんまめの こめコクリムシチュウ じゃこサラダ	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄	塩	0.7	黄	こしょう	0.01	黄	(米粉)	2	黄	水	5	黄	牛乳	30	赤	ナチュラルチーズ	2	赤	水	30	赤	(ちりめんじゃこ)	6	赤	なたね油	1.5	黄	キャベツ	40	緑	にんじん	5	緑	酢	1.5	黄	さとう	3	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	
		ベーコン	7	赤	たけのこ(水煮)	15	緑	玉ねぎ	5	緑	なたね油	0.3	黄	にんじん	10	緑	塩	0.8	赤	こしょう	0.01	黄	チキンブイヨン	10	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	鶏肉	20	赤	インゲン豆ペースト	30	赤	じゃがいも	40	黄	玉ねぎ	15	緑	にんじん	40	緑	パセリ	0.5	緑				
607		24.6	16.3	2.7	363	91	1.6	3.4	299	0.34	0.5	37	7.7	647		25.6	28.5	2.9	328	93	2.4	2.6	222	0.88	0.72	33	10.9																							
11日(木)	おさつパン ぎゅうにゅう ピーフン ビーフンスープ いわしのこうみフライ	おさつパン	1	黄	削り節	3	黄	水	140	黄	いわし	1	赤	塩	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	小麦粉	8	黄	パン粉	15	黄	バジルチップ	0.3	黄	フライ油(なたね油)	7	黄																			
		ピーフン	10	黄	キャベツ	20	緑	にんじん	10	緑	玉ねぎ	10	緑	チンゲンサイ	10	緑	塩	0.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	だし昆布	0.3	黄																									
706		28.4	25.1	2.5	362	81	2.8	2.1	185	0.76	0.82	20	4.6	602		26.6	20.6	1.5	296	83	2.6	3	194	0.56	0.58	12	1.8																							

実施日	献立名	食品名					栄養 色	食品名					栄養 色
		g						g					
22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい とりにくとだいずの くろずに わかめふりかけ	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3	0.3	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄
		(豚肉)	15	赤	オイスターソース	0.3	0.3	(ツナ)	20	黄	塩	0.6	0.6
		酒	0.5		澱粉	1.5	1.5	こしょう	10	黄	こしょう	0.01	0.01
		(こいくちしょうゆ)	0.3		水	10	10	(米粉)	5	黄	にんにく	4	4
		キャベツ	55	緑	鶏肉	20	20	にんにく	0.5	黄	水	15	15
		玉ねぎ	35	緑	大豆(乾)	14	14	にんにく	0.3	黄	牛乳	1.5	1.5
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	2.4	2.4	塩	0.01	黄	ナチュラルチーズ	30	30
		たけのこ(水煮)	10	緑	黒砂糖	2.5	2.5	チキンブイヨン	10	黄	水	60	60
		にら	7	緑	黒酢	2.5	2.5	鶏肉	15	赤	キャベツ	30	30
		干し椎茸	0.3	黄	みりん	1	1	じゃがいも	35	黄	グリーンアスパラガス	10	10
なたね油	0.5	黄	酒	1	1	玉ねぎ	35	黄	ホールコーン	5	5		
塩	0.2		水	5	5	にんじん	10	緑	サウザンドレッシング	1袋	1袋		
こしょう	0.01		わかめふりかけ	1袋	1袋	パセリ	0.5	緑					
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	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
559	25.5	14.1	1.7	369	134	4.7	4.4	177	0.65	0.5	30	5.7	
23 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのもの	精白米	75	黄	削り節	0.3	0.3	精白米	75	黄	青ねぎ	5	緑
		(豚肉)	20	赤	水	10~15	10~15	(鶏肉)	15	赤	赤味噌	9	赤
		酒	0.5		きざみ揚げ	4	4	ごぼう	7	黄	煮干し	2.5	2.5
		(こいくちしょうゆ)	0.3		ひじき(乾)	4	4	(なたね油)	0.5	黄	水	120	120
		じゃがいも	55	黄	にんじん	2.5	2.5	こいくちしょうゆ	4.4	黄	高野豆腐	0.2	赤
		玉ねぎ	40	緑	にんじん	5	5	塩	0.1	黄	干し椎茸	12	緑
		にんじん	20	緑	こいくちしょうゆ	2.5	2.5	酒	2	黄	うすくちしょうゆ	2	2
		糸こんにやく	35	黄	さとう	2.3	2.3	削り節	1	黄	さとう	2.5	2.5
		なたね油	0.5	黄	酒	1.3	1.3	わかめ(塩)	3	赤	みりん	1	1
		さとう	2.5	黄	なたね油	0.5	0.5	じゃがいも	20	黄	塩	0.2	0.2
こいくちしょうゆ	5	黄	削り節	0.8	0.8	はくさい	25	黄	削り節	1.5	1.5		
			水	10~15	10~15	にんじん	10	緑	水	60	60		
536	18.9	12.6	1.5	333	97	3.6	2.8	281	0.63	0.45	21	9.2	
24 日 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの ために	(ごはん)						(ごはん)					
		精白米	80	黄	削り節	0.2	0.2	精白米	80	黄	酒	1.5	1.5
		(具)			水	20~30	20~30	(具)			鶏卵	25	赤
		鶏肉	20	赤	豚肉	10	10	牛肉	30	赤	はくさい	25	赤
		鶏卵	45	赤	切り干し大根(乾)	7	7	糸こんにやく	25	黄	ほうれんそう	15	緑
		かまぼこ	10	赤	にんじん	5	5	にんじん	20	緑	にんじん	10	緑
		玉ねぎ	65	緑	なたね油	0.5	0.5	玉ねぎ	15	黄	うすくちしょうゆ	3.2	3.2
		にんじん	10	緑	酒	1.5	1.5	ホールコーン	10	黄	塩	0.2	0.2
		青ねぎ	7	緑	さとう	1.5	1.5	三度豆	5	黄	こしょう	0.01	0.01
		こいくちしょうゆ	5.6	黄	こいくちしょうゆ	2.5	2.5	なたね油	0.5	黄	澱粉	0.5	0.5
さとう	1.2	黄	削り節	0.3	0.3	さとう	2.5	黄	だし昆布	0.3	0.3		
みりん	0.5		水	25	25	こいくちしょうゆ	5.5	黄	削り節	3	3		
酒	0.3					みりん	1.5		水	130	130		
598	27	15.4	1.8	311	79	2.1	3.3	307	0.57	0.6	13	3.5	
25 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいももちスープ こめこささみフライ キャベツの カレーふうみソテー	豚肉	5	赤	水	120	120	精白米	75	黄	削り節	1	1
		じゃがいももち	30	黄	米粉ささみフライ(冷)	1枚	1枚	鶏肉	15	赤	水	50	50
		玉ねぎ	30	緑	フライ油(なたね油)	7	7	じゃがいも	40	黄	(なまり)節	50	赤
		にんじん	10	緑	キャベツ	25	25	キャベツ	35	黄	澱粉	3	3
		チンゲンサイ	10	緑	にんじん	5	5	米粉	30	黄	米粉	1	1
		塩	0.4		干し椎茸	0.3	0.3	玉ねぎ	10	黄	フライ油(なたね油)	7	7
		こしょう	0.01		なたね油	1	1	にんじん	30	黄	トマトケチャップ	6	6
		うすくちしょうゆ	2		塩	0.15	0.15	塩	0.4		ウスターソース	3.5	3.5
		削り節	3		カレー粉	0.1	0.1	こしょう	0.01		さとう	1.5	1.5
								酒	1		水	4	4
602	25.9	20.8	2.9	301	66	1.4	2	206	0.75	0.7	19	4.4	
26 日 (金)	ガーリックツナピラフ ぎゅうにゅう こめこクリームスープ アスパラガスのサラダ サウザンドレッシング	精白米	75	黄	精白米	75	黄	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄
		(ツナ)	20	黄	(鶏肉)	15	赤	(ツナ)	20	黄	塩	0.6	0.6
		玉ねぎ	10	黄	ごぼう	7	7	こしょう	10	黄	こしょう	0.01	0.01
		にんじん	5	黄	(なたね油)	0.5	0.5	(米粉)	5	黄	にんにく	4	4
		にんにく	0.5	黄	こいくちしょうゆ	4.4	4.4	にんにく	0.5	黄	水	15	15
		塩	0.3		酒	2	2	塩	0.3		牛乳	1.5	1.5
		こしょう	0.01		削り節	1	1	チキンブイヨン	10	黄	ナチュラルチーズ	30	30
		鶏肉	15	赤	わかめ(塩)	3	3	鶏肉	15	赤	水	60	60
		じゃがいも	35	黄	じゃがいも	20	20	じゃがいも	35	黄	キャベツ	30	30
		玉ねぎ	35	黄	はくさい	25	25	玉ねぎ	35	黄	グリーンアスパラガス	10	10
にんじん	10	緑	にんじん	10	10	にんじん	10	緑	ホールコーン	5	5		
パセリ	0.5	緑	水	60	60	パセリ	0.5	緑	サウザンドレッシング	1袋	1袋		
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	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
592	22.7	17.4	1.5	310	70	1.4	2.9	217	0.26	0.49	32	5.5	
29 日 (月)	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう みそしる こうやどろふのもの	精白米	75	黄	精白米	75	黄	精白米	75	黄	青ねぎ	5	緑
		(鶏肉)	15	赤	(鶏肉)	15	赤	(鶏肉)	15	赤	赤味噌	9	赤
		ごぼう	7	黄	ごぼう	7	黄	ごぼう	7	黄	煮干し	2.5	2.5
		(なたね油)	0.5	黄	(なたね油)	0.5	黄	(なたね油)	0.5	黄	水	120	120
		こいくちしょうゆ	4.4	黄	こいくちしょうゆ	4.4	黄	こいくちしょうゆ	4.4	黄	高野豆腐	0.2	赤
		塩	0.1		酒	2	2	塩	0.1		干し椎茸	12	緑
		酒	2		削り節	1	1	酒	2		うすくちしょうゆ	2	2
		削り節	1		わかめ(塩)	3	3	削り節	1		さとう	2.5	2.5
		わかめ(塩)	3	赤	じゃがいも	20	20	わかめ(塩)	3	赤	みりん	1	1
		じゃがいも	20	黄	はくさい	25	25	じゃがいも	20	黄	塩	0.2	0.2
はくさい	25	黄	にんじん	10	10	はくさい	25	黄	削り節	1.5	1.5		
にんじん	10	緑	水	60	60	にんじん	10	緑	水	60	60		
539	24.4	14.4	2.8	398	90	2.8	3.3	172	0.42	0.41	17	4.3	
30 日 (火)	カラフルそぼろどん ぎゅうにゅう たまごスープ	(ごはん)						(ごはん)					
		精白米	80	黄	精白米	80	黄	精白米	80	黄	酒	1.5	1.5
		(具)			(具)			(具)			澱粉	0.2	0.2
		鶏肉	30	赤	鶏肉	30	赤	鶏肉	30	赤	鶏卵	25	赤
		牛肉	25	黄	牛肉	25	黄	牛肉	25	黄	はくさい	25	赤
		糸こんにやく	25	黄	糸こんにやく	25	黄	糸こんにやく	25	黄	ほうれんそう	15	緑
		にんじん	20	緑	にんじん	20	緑	にんじん	20	緑	にんじん	10	緑
		玉ねぎ	15	黄	玉ねぎ	15	黄	玉ねぎ	15	黄	うすくちしょうゆ	3.2	3.2
		ホールコーン	10	黄	ホールコーン	10	黄	ホールコーン	10	黄	塩	0.2	0.2
		三度豆	5	黄	三度豆	5	黄	三度豆	5	黄	こしょう	0.01	0.01
なたね油	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	澱粉	0.5	0.5		
さとう	2.5	黄	さとう	2.5	黄	さとう	2.5	黄	だし昆布	0.3	0.3		
こいくちしょうゆ	5.5	黄	こいくちしょうゆ	5.5	黄	こいくちしょうゆ	5.5	黄	削り節	3	3		
みりん	1.5		みりん	1.5		みりん	1.5		水	130	130		
583	22.4	16.9	1.9	287	76	2	3.9	367	0.5	0.56	18	3.3	
31 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンポトフ かつおの ノルウェーふう	精白米	75	黄	精白米	75	黄	精白米	75	黄	削り節	1	1
		鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	水	50	50
		じゃがいも	40	黄	じゃがいも	40	黄	じゃがいも	40	黄	(なまり)節	50	赤
		キャベツ	35	黄	キャベツ	35	黄	キャベツ	35	黄	澱粉	3	3
		米粉	30	黄	米粉	30	黄	米粉	30	黄	米粉	1	1
		玉ねぎ	10	黄	玉ねぎ	10	黄	玉ねぎ	10	黄	フライ油(なたね油)	7	7
		にんじん	30	黄	にんじん	30	黄	にんじん	30	黄	トマトケチャップ	6	6
		塩	0.4		塩	0.4		塩	0.4		ウスターソース	3.5	3.5
		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		さとう	1.5	1.5
		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		水	4	4
酒	1		酒	1		酒	1						
633	35.2	16.8	1.5	270	81	3.6	3.1	193	0.65	0.52	31	5.6	



吹田市と国循が取り組む、グルメな減塩！かるしお大作戦



今月のコラム

2023年1月より、吹田市の小学校では、おいしく減塩された給食の提供がはじまりました。前年度の取組のまとめと今年度の取組を紹介します！



～5月の献立より～

初夏を迎え、これから暑さも増してきます。今のうちに体力をつけられるよう、ごはんが進むメニューを紹介します。(材料・分量は献立表を参考にしてください。)

30日(火)カラフルそぼろ丼

- ①人参：あらみじん切り、玉ねぎ：短冊切り、三度豆：1cm切り、糸こんにやく：1cm長さに切る。
- ②三度豆、糸こんにやく、ホールコーンはさっと茹でておく。
- ③鍋に油を引き、牛肉を炒める。
- ④牛肉の色が変わったら、糸こんにやく、人参、玉ねぎを加えて炒め、火が通ったら調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤仕上げに水溶きでんぷんを入れてさっと絡め、ごはんにかける。

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部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・やまいも」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。

【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(火)
- 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。

※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。



保健給食室ホームページ

※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22,220部印刷し、1部当たりの単価は2.70円です。