

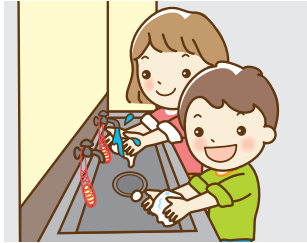
学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年5月分(2025年)

食事の前には手をあらいましょう

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、指の間、指先、手首も
石けんでいねいに洗いましょう。
洗ったあとはいけ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「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

実施日	献立名				食品名				栄養 三色	食品名				栄養 三色	実施日	献立名				食品名				栄養 三色	食品名				栄養 三色						
日	g	g	g	g	g	mg	mg	g	色	g	mg	mg	g	色	日	g	g	g	g	g	mg	mg	g	色	g	mg	mg	g	色						
1 日 (木)	あげパン	コッペパン	1	7	黄	こいくちしょうゆ	3	0.3	黄	13 日 (火)	ごはん	精白米	75	黄	さば	60	赤	さば	60	赤	さば	60	赤	さば	60	赤	さば	60	赤						
	ぎゅうにゅう	フライ油(なたね油)	9	7	黄	塩	1	3	黄		ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	土しろうが	1	黄	土しろうが	1	黄	土しろうが	1	黄	土しろうが	1	黄	土しろうが	1	黄						
	カレーこめこめん	〔きな粉〕	7	7	黄	鶏肉	10	赤	さわにわん		大根	25	赤	ウスターソース	4	黄	ウスターソース	4	黄	ウスターソース	4	黄	ウスターソース	4	黄	ウスターソース	4	黄	ウスターソース	4	黄				
	キャベツの	さとう	7	7	黄	なす	10	赤	さわにわん		にんじん	10	緑	さとう	4	黄	さとう	4	黄	さとう	4	黄	さとう	4	黄	さとう	4	黄	さとう	4	黄				
	おかかいため	鶏肉	10	赤	水	130	緑	さわにわん	ほうれんそう		10	緑	さわにわん	えのき茸	10	緑	さわにわん	3	黄	さわにわん	3	黄	さわにわん	3	黄	さわにわん	3	黄	さわにわん	3	黄				
		米粉めん	30	黄	キャベツ	45	緑	さわにわん	なす		10	赤	さわにわん	うすくちしょうゆ	3.2	黄	さわにわん	2	黄	さわにわん	2	黄	さわにわん	2	黄	さわにわん	2	黄	さわにわん	2	黄				
2 日 (金)	かつおのそぼろずし	〔さしみ〕	7	3.8	黄	大根	25	赤	黄	14 日 (水)	ちゅうかどん	〔ごはん〕	80	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	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄			
	ぎゅうにゅう	精白米	75	0.3	黄	なす	10	赤	黄		ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	4	黄			
	とうにゅうみそしる	酢	9	0.3	黄	にんじん	15	緑	黄		とりにくとだいずの	〔さしみ〕	15	赤	チキンブイヨン	10	黄	チキンブイヨン	10	黄	チキンブイヨン	10	黄	チキンブイヨン	10	黄	チキンブイヨン	10	黄	チキンブイヨン	10	黄			
	てまきのり	塩	0.3	0.3	黄	豆腐	15	赤	黄		くろずに	〔酒〕	0.5	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤			
		だし昆布	0.3	20	赤	赤味噌	7	赤	黄			〔こいくちしょうゆ〕	0.3	赤	大豆(乾)	14	赤	大豆(乾)	14	赤	大豆(乾)	14	赤	大豆(乾)	14	赤	大豆(乾)	14	赤	大豆(乾)	14	赤			
		なまり節	20	5	緑	うすくちしょうゆ	0.5	黄	黄			なると	7	赤	ごいんちしょうゆ	2.4	黄	ごいんちしょうゆ	2.4	黄	ごいんちしょうゆ	2.4	黄	ごいんちしょうゆ	2.4	黄	ごいんちしょうゆ	2.4	黄	ごいんちしょうゆ	2.4	黄			
7 日 (水)	ごはん	精白米	75	0.5	黄	削り節	10	赤	黄	15 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄	サクサクいわしフライ(冷)	1尾	黄			
	ぎゅうにゅう	〔豚肉〕	30	0.5	赤	きざみ揚げ	4	赤	黄		ぎゅうにゅう	鶏肉	5	赤	冷凍豆腐	30	赤	冷凍豆腐	30	赤	冷凍豆腐	30	赤	冷凍豆腐	30	赤	冷凍豆腐	30	赤	冷凍豆腐	30	赤			
	にくじゃが	糸こんにゃく	25	0.3	黄	ひしき(乾)	5	赤	黄		とうふスープ	冷凍豆腐	30	赤	はくさい	20	緑	はくさい	20	緑	はくさい	20	緑	はくさい	20	緑	はくさい	20	緑	はくさい	20	緑			
	ひじきのにも	酒	0.3	0.3	黄	にんじん	5	赤	黄		サクサクいわしフライ	はくさい	20	緑	チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑			
		こいくちしょうゆ	0.3	0.5	黄	こいくちしょうゆ	2.3	黄	黄		キャベツソテー	チンゲンサイ	15	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑			
		さとう	0.3	60	黄	酒	1	黄	黄			塩	0.4	0.01	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	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄			
8 日 (木)	おさつパン	おさつパン	1	20	黄	じゃがいも	30	黄	黄	16 日 (金)	ごはん	精白米	75	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄
	ぎゅうにゅう	ビーフン	10	20	黄	玉ねぎ	10	黄	黄		ぎゅうにゅう	肉団子(冷)	35	赤	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄			
	ビーフンスープ	キャベツ	10	10	緑	にんじん	10	緑	黄		ミートボールシチュー	じゃがいも	45	赤	水	40	赤	水	40	赤	水	40	赤	水	40	赤	水	40	赤	水	40	赤			
	アスパラガスの	にんじん	10	10	緑	グリーンアスパラガス	10	黄	黄		にんじんの	玉ねぎ	40	緑	ツナ	10	赤	ツナ	10	赤	ツナ	10	赤	ツナ	10	赤	ツナ	10	赤	ツナ	10	赤			
	かきあげ	小麦粉	10	10	緑	澱粉	3	黄	黄		レモンふうみ	にんじん	20	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑	玉ねぎ	5	緑			
		塩	0.2	0.2	黄	かつお節	0.3	赤	黄			セロリ	5	緑	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄	なたね油	0.3	黄			
9 日 (金)	スタミナどん	〔ごはん〕	80	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	黄	19 日 (月)	たけのこごはん	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄
	ぎゅうにゅう	精白米	80	0.3	黄	なたね油	0.5	黄	黄		ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	澱粉	0.5	黄	澱粉	0.5	黄	澱粉	0.5	黄	澱粉	0.5	黄	澱粉	0.5	黄	澱粉	0.5	黄			
	たまごスープ	〔さしみ〕	30	0.5	赤	鶏卵	25	赤	黄		かきたまじる	たけのこ(水煮)	20	緑	だし昆布	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄			
		酒	0.3	0.3	黄	はくさい	30	赤	黄		こうやどうふのもの	酒	1.5	赤	削り節	3	黄	削り節	3	黄	削り節	3	黄	削り節	3	黄	削り節	3	黄	削り節	3	黄			
		こいくちしょうゆ	0.3	0.3	黄	にんじん	10	緑	黄			こいくちしょうゆ	2.4	黄	水	130	緑	水	130	緑	水	130	緑	水	130	緑	水	130	緑	水	130	緑			
		玉ねぎ	45	0.3	黄	青ねぎ	5	緑	黄			うすくちしょうゆ	2	黄	高野豆腐	13	赤	高野豆腐	13	赤	高野豆腐	13	赤	高野豆腐	13	赤	高野豆腐	13	赤	高野豆腐	13	赤			
12 日 (月)	ツナピラフ	精白米	75	20	黄	〔米粉〕	4	黄	黄	20 日 (火)	こめカレーライス	〔ごはん〕	85	黄	ボークフイオン	8	黄	ボークフイオン	8	黄	ボークフイオン	8	黄	ボークフイオン	8	黄	ボークフイオン	8	黄	ボークフイオン	8	黄			
	ぎゅうにゅう	ツナ	20	10	緑	牛乳	30	赤	赤		ぎゅうにゅう	精白米	85	黄	トマトケチャップ	6	黄	トマトケチャップ	6	黄	トマトケチャップ	6	黄	トマトケチャップ	6	黄	トマトケチャップ	6	黄	トマトケチャップ	6	黄			
	こめクリームスープ	玉ねぎ	10	10	緑	ナチュラルチーズ	2	赤	赤		やさいの	〔カレー〕	25	赤	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄			
	きりぼしナポリタン	にんじん	1	1	緑	水	60	赤	赤		ドレスシングあえ	豚肉	25	赤	こいくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄			
		うすくちしょうゆ	0.5	0.5	黄	ベーコン	5	赤	赤			じゃがいも	15	赤	りんご果汁	7	黄	りんご果汁	7	黄	りんご果汁	7	黄	りんご果汁	7	黄	りんご果汁	7	黄	りんご果汁	7	黄			
		ごしょう	0.01	0.01	黄	切り干し大根(乾)	7	赤	黄			玉ねぎ	0.3	黄	〔米粉〕	20	黄	〔米粉〕	20	黄	〔米粉〕	20	黄	〔米粉〕	20	黄	〔米粉〕	20	黄	〔米粉〕	20	黄			

実施日	献立名	食品名	g	栄養 二色	食品名	g	栄養 二色	実施日	献立名	食品名	g	栄養 二色	食品名	g	栄養 二色
21日 (水)	ごはん	精白米	70	黄	水	130		29日 (木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	牛乳	30	赤
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	豚肉	15	赤		ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	ナチュラルチーズ	20	赤
	ごもくうどん	うどん	60	黄	つきこんにやく	17			クリームシチュー	じゃがいも	55	黄	水	30	
	あかこんにやくいり	はくさい	25	緑	つきこんにやく	8			じゃこサラダ	玉ねぎ	40	緑	ちりめんじゃこ	3	赤
	きんぴら	にんじん	10	緑	ごぼう	15	緑			にんじん	20	緑	なたね油	1.5	黄
22日 (木)		青ねぎ	5	緑	なたね油	0.5	黄	30日 (金)		パセリ	0.5	緑	キャベツ	40	緑
		干し椎茸	0.5	緑	さとう	1.2				なたね油	0.5	黄	にんじん	5	緑
		うすくちしょうゆ	3.5		みりん	1.5				塩	0.6		酢	3	黄
		塩	0.2		こいくちしょうゆ	3.2				こしょう	0.01	黄	さとう	1.5	黄
		みりん	0.6		削り節	0.2				調理用バター	1	黄	こいくちしょうゆ	0.3	
23日 (金)		だし昆布	0.3		水	5		31日 (土)	ごはん	精白米	75	黄	水	10	黄
		削り節	0.3						ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	コロッケ(冷)	1こ	赤
									ふたにくとキャベツの いために	酒	10		フライ油(なたね油)	7	黄
									コロッケ	塩	0.3				
										キャベツ	0.5	緑			
26日 (月)								27日 (火)		系こんにやく	30				
										ごぼう	12	緑			
										にんじん	15	緑			
										にら	10	緑			
										なたね油	0.5	黄			
28日 (水)								29日 (木)		さとう	2				
										こいくちしょうゆ	4.5	黄			
										削り節	0.3				

給食レシピ ～5月の献立から～



8日(木)

旬のアスパラガスをおいしく味わえる
春にぴったりのかき揚げです

アスパラガスのかき揚げ
＜かるしおアレンジメニュー＞

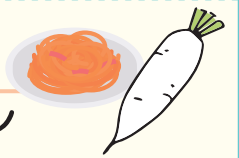
＜作り方＞（材料と分量は献立表を参考にしてください。）

- ①アスパラガスは5ミリ幅ななめ切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、竹輪半月切りにする。
- ②小麦粉・澱粉（片栗粉）・水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③具とかつお節を合わせたものと②を混ぜ合わせ、形を整えて160度の油で揚げる。

12日(月)

お弁当のおかずにも
ぴったりです

切り干しナポリタン



＜作り方＞（材料と分量は献立表を参考にしてください。）

- ①ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。切り干し大根は洗って5分程水につけ、5cm程度に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒め、少ししんなりしたら、切り干し大根を入れて炒める。（こげそうなら、水を足す。）火が通ったら、調味料を加えよくからめて仕上げる。

＜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・くるみ・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・バナナ・マカダミアナッツ・やまいも」は、そのも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。
- 筒切りの魚は、まれに卵が残ることがあります。

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分量は、食品名欄に＜＞で示しています。例：2日(金)
- 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。

保健給食室 ※本市の小学校給食に関する情報は、
ホームページ こちらの二次元コードからもご覧いただけます。



※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、御了承ください。

