

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年10月分(2025年)

すききらいをなくしましょう。

食^たべものは、それぞ^{たいせつ}れ大^{はたら}切^{はたら}な働^{はたら}きを^{はたら}して^{はたら}いま^{はたら}す。

すききらいを^{えいよう}していると、栄^{えいよう}養^{えいよう}が^{えいよう}かたよ^{えいよう}って病^{びょうき}気^{びょうき}にか^{びょうき}かり^{びょうき}やす^{びょうき}くな^{びょうき}ったり、

な^たお^たりに^たく^たなり^たま^たす。な^たん^たで^たも食^たべ^たて^たじ^たょう^たぶ^たな^た体^たをつ^たくり^たま^たし^たょう^た。



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	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
1 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに にびたし	精白米	80	黄	削り節	0.5	黄	9 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめスープ かきあげ チョコレートスプレッド	コッペパン	1こ	黄	にんじん	5	緑
		豚肉	15	赤	水	30	赤			鶏肉	10	赤	みつば(根みつば)	3	緑
		塩	0.2	黄	絹厚揚げ	30	赤			太春雨	8	黄	小麦粉	10	黄
		酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2.6	黄			はくさい	30	緑	澱粉	3	黄
		平天	20	赤	さとう	1.6	黄			にんじん	10	緑	かつお節	0.3	黄
		じゃがいも	55	黄	酒	0.5	黄			チンゲンサイ	10	緑	水	10	黄
		板こんにやく	25	黄	削り節	0.3	黄			干し椎茸	0.3	緑	フライ油(なたね油)	7	黄
		にんじん	20	緑	水	10	緑			塩	0.2	黄	チョコレートスプレッド	1袋	黄
		三度豆	8	緑	キャベツ	40	緑			うすくちしょうゆ	3.2	黄			
		白ごま	1	黄						だし昆布	0.3	黄			
2 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ かつおのチリソース	なたね油	0.5	黄				10 日 (金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ にんじんのレモンふうみ こめこブルーベリー タルト	「焼き竹輪 さつまいも 玉ねぎ	10	赤	ごしょう	0.01	黄
		さとう	1.8	黄						鶏肉	10	赤	うすくちしょうゆ	1.5	黄
		赤味噌	5	赤						牛肉	10	赤	酒	1	黄
										玉ねぎ	10	黄	削り節	1	黄
										「にんにく なたね油	0.7	黄	水	50	黄
										酒	0.5	黄	ツナ	10	赤
										さとう	1.2	黄	にんじん	30	緑
										ごいくちしょうゆ	0.4	黄	玉ねぎ	5	黄
										トウバンジャン	0.05	黄	なたね油	0.3	黄
										酢	5	黄	塩	0.2	黄
3 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい とりにくとだいずの しょうゆに	精白米	80	黄	玉ねぎ	10	緑	14 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ もちもちトッポギいり ぶたキムチ	精白米	80	黄	ごしょう	0.01	黄
		豚肉	15	赤	土しょうが	0.5	緑			鶏肉	20	赤	うすくちしょうゆ	1	黄
		酒	0.5	黄	にんにく	0.2	黄			牛肉	10	赤	酒	1	黄
		「ごいくちしょうゆ	0.3	黄	なたね油	0.1	黄			玉ねぎ	10	黄	削り節	1	黄
		はくさい	60	緑	酒	1.5	黄			「にんにく なたね油	0.7	黄	水	50	黄
		玉ねぎ	40	緑	さとう	1.2	黄			にんじん	5	黄	ツナ	10	赤
		にんじん	15	緑	ごいくちしょうゆ	0.4	黄			塩	0.8	黄	にんじん	30	緑
		たけのこ(水煮)	15	緑	トウバンジャン	0.05	黄			ごしょう	0.01	黄	玉ねぎ	5	黄
		青ねぎ	5	緑	トマトケチャップ	5	黄			チキンフィヨン	10	黄	なたね油	0.3	黄
		干し椎茸	0.3	黄	酢	0.6	黄			うすくちしょうゆ	2	黄	塩	0.2	黄
6 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる つきみだんご	精白米	80	黄	水	7	黄	15 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりなんばんうどん こうやどうふのもの のりつくだに	精白米	80	黄	水	110	黄
		豚肉	15	赤	鶏肉	20	赤			鶏肉	20	赤	高野豆腐	13	赤
		酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	0.3	黄			うどん	60	黄	干し椎茸	0.3	黄
		「ごいくちしょうゆ	0.3	黄	オイスターソース	1.8	黄			はくさい	30	黄	うすくちしょうゆ	2	黄
		なたね油	4.4	黄	鶏肉	20	赤			白ねぎ	10	黄	さとう	2.5	黄
		ごいくちしょうゆ	0.1	黄	大豆(乾)	14	赤			にんじん	10	緑	みりん	1	黄
		塩	0.2	黄	ごいくちしょうゆ	3	黄			青ねぎ	5	黄	塩	0.2	黄
		酒	2	黄	さとう	2	黄			「にんにく なたね油	0.3	黄	削り節	1.5	黄
		削り節	1	黄	水	5	黄			ごしょう	0.01	黄	水	60	黄
		きざみ揚げ	3	赤						うすくちしょうゆ	1.7	黄	のり佃煮	1袋	赤
7 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる てりやきふうハンバーグ じゃがいもとさに	精白米	80	黄	干し椎茸	0.3	緑	16 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ しろみざかなフライ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	なたね油	0.5	黄
		鶏肉	15	赤	塩	0.2	黄			じゃがいも	30	黄	塩	0.1	黄
		ごぼう	7	緑	ごいくちしょうゆ	1	黄			はくさい	20	黄	ごしょう	0.01	黄
		「なたね油	0.5	黄	みりん	4	黄			チンゲンサイ	10	黄			
		ごいくちしょうゆ	4.4	黄	澱粉	2	黄			にんじん	10	黄			
		塩	0.1	黄	削り節	3	黄			青ねぎ	5	黄			
		酒	2	黄	だし昆布	0.3	黄			「みりん 塩	5	黄	削り節	0.2	黄
		削り節	1	黄	水	120	黄			ごしょう	0.01	黄	水	1.5	黄
		きざみ揚げ	3	赤	白玉団子	35	黄			うすくちしょうゆ	1.7	黄	のり佃煮	60	赤
		大根	30	緑	あずき(乾)	12	黄			ごいくちしょうゆ	1.5	黄			
8 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかこんにやくいり きんぴら	精白米	80	黄	さとう	2.5	黄	17 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じゃこサラダ	精白米	85	黄	「ごしょう ごい りんご果汁	8	黄
		鶏肉	20	赤	ごいくちしょうゆ	4	黄			牛肉	25	赤	トマトケチャップ	6	黄
		鶏卵	45	赤	みりん	17	黄			じゃがいも	55	黄	ウスターソース	2	黄
		かまぼこ	10	赤	ごぼう	15	黄			玉ねぎ	15	黄	ごいくちしょうゆ	7	黄
		玉ねぎ	65	黄	なたね油	0.5	黄			「玉ねぎ なたね油	0.3	黄	りんご果汁	5	黄
		にんじん	10	緑	さとう	1.2	黄			水	35	黄	米粉	20	黄
		青ねぎ	7	緑	みりん	1.5	黄			にんじん	20	黄	「ちりめんじゃこ なたね油	1.5	赤
		ごいくちしょうゆ	5.3	黄	ごいくちしょうゆ	3.2	黄			にんにく	0.3	黄	キャベツ	40	黄
		さとう	1.2	黄	削り節	0.2	黄			塩	0.7	黄	「酢 さとう	5	黄
		みりん	0.5	黄	水	5	黄			なたね油	0.5	黄	カレー粉	1.5	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
20 日 (月)	ごはん	精白米	80	黄	鶏肉	25	赤	28 日 (火)	ごはん	精白米	80	黄	にんじん	5	緑
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	大根	60	赤		ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	こいくちしょうゆ	2.3	黄
	どさんこじる	じゃがいも	30	黄	塩こうじ	7	黄		おでん	平天	20	黄	さとう	1.8	黄
	とりにくとだいこんの しおこうじに	玉ねぎ	10	緑	さとう	0.6	黄		ひじきのもの	じゃがいも	45	黄	酒	1	黄
		にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄			大根	40	黄	なたね油	0.5	黄
		青ねぎ	5	緑	こいくちしょうゆ	2	黄			にんじん	20	黄	削り節	0.6	黄
21 日 (火)	とりのあまから	ホールコーン	5	緑	みりん	1	黄	スタミナどん	ぎゅうにゅう	板こんにゃく	25	黄	水	5	黄
		にんにく	0.2	緑	濃粉	1	黄			さとう	2	黄			
		土しょうが	0.3	赤	削り節	0.2	黄			こいくちしょうゆ	5	黄			
		赤味噌	5	赤	水	5	黄			削り節	0.5	黄			
		白味噌	4	赤						水	40	赤			
22 日 (水)	ふたにいため	煮干し	2.5	赤				あげパン	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	鶏卵	25	赤
		水	120	赤						酒	0.5	赤	トック	20	赤
										こいくちしょうゆ	0.3	赤	はくさい	20	赤
										玉ねぎ	15	赤	にんじん	10	赤
										にんじん	45	赤	青ねぎ	5	赤
23 日 (木)	まめとひじきのサラダ	塩	0.1	赤	みりん	1.5	黄	ツナピラフ	ぎゅうにゅう	にら	8	赤	うすくちしょうゆ	3.2	黄
		うすくちしょうゆ	1.4	赤	さとう	1.5	黄			にんにく	0.5	赤	塩	0.2	黄
		赤味噌	1	赤	濃粉	0.2	黄			土しょうが	0.5	赤	こしょう	0.01	黄
		コチジャン	3	赤	水	6	黄			トウバンジャン	0.1	赤	濃粉	0.5	黄
		削り節	2	赤						赤味噌	2	赤	だし昆布	0.3	黄
24 日 (金)	ジャーツァンどうふ	水	80	赤				きりぼしナポリタン	きゅうにゅう	オイスターソース	1	赤	水	120	赤

〈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、そのもの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。



給食レシピー ～10月の献立から～

30日(木) りっちゃんの元気サラダ

1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」という教材で、主人公のりっちゃんがお母さんのために作るサラダをイメージしています。

<作り方> (材料と分量は献立表を参考にしてください。)

- ①キャベツ・ロースハムは短冊切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②にんじん・コーン・キャベツ・きゅうりの順にゆで、ザルにあげておく。
- ③鍋に油をひき、ロースハムを炒めて、調味料と糸切り昆布を入れる。
- ④ひと煮立ちさせたら②の野菜を加え、かつお節をふる。



【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配伍分は、食品名欄に＜ ＞で示しています。例：8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。

保健給食室 ※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。



※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。