

実施日	献立名	食品名	g	栄養成分 色	食品名	g	栄養成分 色	実施日	献立名	食品名	g	栄養成分 色	食品名	g	栄養成分 色					
20 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	チキンピイオン	10	赤	28 日 (金)	ちゅうかどん	＜ごはん＞ 精白米	80	黄	塩	0.2	黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	白味噌	3	赤		ぎゅうにゅう	「具」 豚肉	20	赤	こしょう	0.01	黄					
	しろみそポークビーンズ	ベーコン	5	赤	水	30	緑		だいがくいも	「こいくちしょうゆ」 酒	0.5	赤	うすくちしょうゆ	4	黄					
	やさいのドレッシングあえ	大豆(乾)	15	赤	キャベツ	35	緑			「はくさい」 玉ねぎ	0.3	緑	チキンピイオン	10	黄					
	チョコレートスプレッド	玉ねぎ	45	黄	大根	15	緑			「にんじん」 こいくちしょうゆ	60	緑	濃粉	2	黄					
		じゃがいも	40	黄	にんじん	5	緑			「はくさい」 玉ねぎ	30	緑	水	10	黄					
		にんじん	15	黄	酢	3	黄			「さつまいも」 フライ油(なたね油)	60	黄		7	黄					
		塩	0.1	黄	なたね油	1.5	黄			「黒砂糖」 さとう	3	黄		3	黄					
		こしょう	0.01	黄	さとう	1.5	黄			「さとう」 こいくちしょうゆ	0.6	黄		3	黄					
		なたね油	0.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄			「水煮」 たけのこ	0.3	黄		3	黄					
	トマトピューレ	9	黄	塩	0.2	黄		「水煮」 青ねぎ	0.5	黄		3	黄							
	トマトケチャップ	7	黄	チョコレートスプレッド	1袋	黄		「水煮」 干し椎茸	0.3	黄		3	黄							
	ウスターソース	1	黄					「水煮」 なたね油	0.5	黄		3	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	
657	23.9	25.4	2.3	383	99	3.1	2.5	236 0.5 0.52 37	10.6	651	18.6	17.6	1.3	301	73	1.4	2.7	210 0.42 0.43 35	3.8	
21 日 (金)	ひろしまのたきこみごはん	精白米	70	黄	水	130	赤	25 日 (火)	ふきよせごはん	精白米	75	黄	青ねぎ	5	緑					
	ぎゅうにゅう	広島菜(乾)	1.6	緑	(焼き竹輪(1/4切))	2	赤		ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	赤味噌	9	赤					
	ごもくうどん	鶏肉	10	赤	米粉	2	黄		みそしる	さつまいも	15	黄	煮干し	2.5	黄					
	ちくわのこめこいそべあげ	うどん	60	黄	米粉	7	黄		いわしのしょうがに	にんじん	5	緑	水	120	赤					
		はくさい	30	緑	濃粉	2	赤			しめじ	5	緑	いわし(筒切り)	1尾	赤					
		にんじん	10	緑	あおさ	0.3	赤			塩	0.1	緑	土しょうが	1	緑					
		青ねぎ	5	緑	水	14	黄			酒	2	黄	さとう	2.1	黄					
		干し椎茸	0.3	緑	フライ油(なたね油)	7	黄			うすくちしょうゆ	5	黄	こいくちしょうゆ	1.7	黄					
		うすくちしょうゆ	3.5	黄						削り節	1	赤	酒	1	黄					
		塩	0.2	黄						冷凍豆腐	20	赤	みりん	0.4	黄					
	みりん	0.6	黄					きざみ揚げ	3	赤	削り節	0.3	黄							
	だし昆布	0.3	黄					はくさい	25	赤	水	15	黄							
	削り節	3	黄					にんじん	10	赤										
632	22.1	16.3	2.3	281	64	0.9	2.3	178 0.19 0.37 11	2	547	27	13	2.5	381	90	3.3	3.3	253 0.24 0.57 14	2.3	
26 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	ひじき(乾)	4	赤	27 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	牛乳	30	赤					
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	にんじん	5	赤		またはデニッシュパン	(デニッシュパン)	1	黄	ナチュラルチーズ	2	赤					
	にくじゃが	糸こんにゃく	35	赤	こいくちしょうゆ	2.3	黄		ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	水	30	赤					
	ひじきのにも	酒	0.5	黄	さとう	1.8	黄			じゃがいも	55	黄	ベーコン	5	赤					
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	酒	1	黄			玉ねぎ	40	緑	キャベツ	45	赤					
		さとう	0.3	黄	なたね油	0.5	黄			にんじん	20	緑	なたね油	0.5	黄					
		なたね油	0.5	黄	削り節	0.6	黄			パセリ	0.5	黄	塩	0.2	黄					
		じゃがいも	60	黄	水	5	黄			なたね油	0.5	黄	こしょう	0.01	黄					
		玉ねぎ	40	黄						塩	0.6	黄								
		にんじん	20	黄						こしょう	0.01	黄								
	こいくちしょうゆ	4.5	黄					調理用バター	1	黄										
	さとう	2	黄					なたね油	2	黄										
	削り節	0.5	黄					小麦粉	3.5	黄										
	水	10	黄																	
	鶏肉	10	赤																	
551	20.3	11.5	1.5	306	95	1.5	2.8	275 0.4 0.46 23	9.9	567	20.9	19.8	2.4	359	63	1	2.2	255 0.33 0.54 43	8.6	
27 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	牛乳	30	赤	28 日 (金)	ちゅうかどん	＜ごはん＞ 精白米	80	黄	塩	0.2	黄					
	またはデニッシュパン	(デニッシュパン)	1	黄	ナチュラルチーズ	2	赤		ぎゅうにゅう	「具」 豚肉	20	赤	こしょう	0.01	黄					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	水	30	赤		だいがくいも	「こいくちしょうゆ」 酒	0.5	赤	うすくちしょうゆ	4	黄					
	クリームシチュー	じゃがいも	55	黄	ベーコン	5	赤			「はくさい」 玉ねぎ	0.3	緑	チキンピイオン	10	黄					
	キャベツのサワーソテー	玉ねぎ	40	緑	キャベツ	45	赤			「にんじん」 こいくちしょうゆ	60	緑	濃粉	2	黄					
		にんじん	20	緑	なたね油	0.5	黄			「はくさい」 玉ねぎ	30	緑	水	10	黄					
		パセリ	0.5	黄	塩	0.2	黄			「さつまいも」 フライ油(なたね油)	60	黄		7	黄					
		なたね油	0.5	黄	こしょう	0.01	黄			「黒砂糖」 さとう	3	黄		3	黄					
		塩	0.6	黄						「さとう」 こいくちしょうゆ	0.6	黄		3	黄					
		こしょう	0.01	黄						「水煮」 たけのこ	0.3	黄		3	黄					
	調理用バター	1	黄					「水煮」 青ねぎ	0.5	黄		3	黄							
	なたね油	2	黄					「水煮」 干し椎茸	0.3	黄		3	黄							
	小麦粉	3.5	黄					「水煮」 なたね油	0.5	黄		3	黄							
567	20.9	19.8	2.4	359	63	1	2.2	255 0.33 0.54 43	8.6											

デニッシュパンの学校

13日(木) 吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、吹田南、吹田第六、千里新田、豊津第一、豊津第二、山手、片山、千里丘北、高野台、津雲台、古江台、青山台、桃山台、千里たけみ

27日(木) 千里第一、千里第二、千里第三、佐井寺、東佐井寺、岸部第一、岸部第二、江坂大池、山田第一、山田第二、山田第三、東山田、南山田、西山田、北山田、佐竹台、藤白台

※令和7年11月実施のデニッシュパンの成形は、「ツイスト」です。

11月7日「ういまいご飯」

地産地消の取り組みの一環として、吹田の農家さんが育てた「ういまい」という玄米を使用したご飯です。普通の玄米に比べ、食物繊維が10倍も含まれていて、『体が喜ぶ玄米』です。噛めば噛むほど、つづつづした食感が美味しいので、しっかりよく噛んで食べましょう。

11月8日は「いい歯の日」です!

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。7日の給食には、「ういまいご飯」「こびら」「かみかみまめ」など、かみごたえのあるメニューが登場します。よくかんで食べましょう。

11月24日は「和食の日」です!

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。25日の給食は、「吹き寄せごはん」「いわしのしょうが煮」は「削り節」、「みそしる」は「煮干し」のだしをたっぷり使っています。和食の基本、だしの旨味を、しっかり味わってほしいと思います。

〈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。

【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:18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。

保健給食室 ホームページ ※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。

給食レシピー ～11月の献立から～

4日(火) 梅じゃこふりかけ ～梅風味のふりかけです～

＜作り方＞ (材料と分量は献立表を参考にしてください。)

①白ごまは炒る。

②水・調味料・梅びしおを煮立て、ちりめんじゃこを入れ、炒り煮する。最後に①の白ごまを入れ、仕上げる。

28日(金) 大学芋 ～季節のさつまいもたっぷりの献立です。おやつにもおすすめ!～

＜作り方＞ (材料と分量は献立表を参考にしてください。)

①さつまいもは乱切りにする。

②水・調味料を煮立て、タレを作る。

③さつまいもを160度くらいの油で揚げる。

④タレを絡める。*お好みで黒ごまをかけてもおいしいです。