

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年7・8月分(2025年)

※8月分は裏面です。

暑さに負けず 夏を元気に

☆朝・昼・夕の食事をきちんととりましょう。

☆赤・黄・緑の食品をバランスよくとりましょう。

☆つめたい食べ物や飲み物をとりとりすぎないようにしましょう。



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	g	栄養 三色	食品名	g	栄養 三色
1 日 (火)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とりにくとだいの くろずに	ごはん	80	黄	うすくちしょうゆ	4	黄
		精白米	80	黄	チキンブイオン	10	黄
		鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤
		酒	0.5	赤	大豆(乾)	14	赤
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2.4	黄
		キャベツ	55	緑	黒砂糖	0.5	黄
		玉ねぎ	30	緑	黒酢	0.5	黄
		にんじん	15	緑	みりん	1	黄
		たけのこ(水煮)	10	緑	酒	1	黄
		青ねぎ	5	緑	水	5	黄
2 日 (水)	コーンピラフ ぎゅうにゅう こめこクリームスープ やさいのドレッシングあえ	精白米	75	黄	米	4	黄
		ベーコン	7	赤	水	15	赤
		ホールコーン	10	黄	牛乳	30	赤
		なたね油	0.5	黄	ナチュラルチーズ	60	赤
		塩	0.6	黄	水	2	赤
		うすくちしょうゆ	0.5	黄	キャベツ	35	緑
		チキンブイオン	10	赤	大根	15	緑
		鶏肉	30	赤	にんじん	3	緑
		じゃがいも	30	黄	酢	1.5	黄
		玉ねぎ	30	緑	なたね油	0.2	黄
3 日 (木)	アップルパン ぎゅうにゅう ピーフンスープ いわしのこみフライ	精白米	75	黄	いわし	1枚	赤
		鶏肉	10	赤	塩	0.1	赤
		キャベツ	10	緑	しょうゆ	0.01	黄
		にんじん	10	緑	小麦粉	15	黄
		玉ねぎ	10	緑	パン粉	0.3	黄
		チンゲンサイ	10	緑	パサリチップ	7	黄
		塩	0.2	黄	フライ油(なたね油)	0.3	黄
		うすくちしょうゆ	3.2	黄			
		だし昆布	0.3	黄			
		削り節	3	黄			
4 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる きりぼしだいごんの いために てづくりふりかけ	精白米	70	黄	酒	1.5	黄
		きざみ揚げ	30	赤	さとう	2	黄
		白玉団子	30	赤	こいくちしょうゆ	0.3	黄
		はくさい	10	緑	削り節	25	赤
		にんじん	10	緑	水	0.5	黄
		えのき茸	5	緑	ひじき(乾)	1	赤
		青ねぎ	7	緑	こいくちしょうゆ	0.5	黄
		赤味噌	9	赤	さとう	0.3	黄
		煮干し	2.5	赤	みりん	0.5	黄
		水	120	黄	削り節	0.1	赤
7 日 (月)	かやくごはん ぎゅうにゅう たなばたにゅうめん こうやどうふのもの	精白米	75	黄	塩	0.2	黄
		鶏肉	10	赤	うすくちしょうゆ	3.2	黄
		ごぼう	5	緑	だし昆布	0.3	黄
		にんじん	10	緑	削り節	130	赤
		酒	4.6	黄	水	0.5	黄
		こいくちしょうゆ	0.1	黄	高野豆腐	13	赤
		塩	1.8	黄	干し椎茸	0.5	黄
		削り節	5	赤	うすくちしょうゆ	2	黄
		星かまぼこ	8	黄	さとう	2.5	黄
		そうめん(乾)	20	黄	みりん	1	黄
8 日 (火)	トマトとぶたにくの ビタミンどん ぎゅうにゅう こめこじゃこじゃが カリカリあげ	精白米	80	黄	こいくちしょうゆ	4.5	黄
		鶏肉	35	赤	しょうゆ	0.4	黄
		トマト	30	赤	赤味噌	1	赤
		玉ねぎ	55	緑	鶏肉	0.5	黄
		にんじん	25	緑	揚げ	40	黄
		トマト水煮	20	赤	米	7	黄
		にんにく	20	赤	米粉	2	黄
		なたね油	0.5	黄	水	10	黄
		さとう	1.5	黄	フライ油(なたね油)	7	黄
9 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう トックたまごスープ あかごんにゃくいり きんぴら	精白米	75	黄	精白米	75	黄
		鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤
		トック	20	赤	キャベツ	20	赤
		にんじん	10	赤	にんじん	10	赤
		青ねぎ	5	赤	青ねぎ	5	赤
		うすくちしょうゆ	3.2	赤	うすくちしょうゆ	3.2	赤
		塩	0.01	赤	しょうゆ	0.01	赤
		濃粉	0.5	赤	濃粉	0.5	赤
		だし昆布	0.3	赤	だし昆布	0.3	赤
10 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ コロッケ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	コッペパン	1こ	黄
		はくさい	25	緑	はくさい	25	緑
		玉ねぎ	20	緑	玉ねぎ	20	緑
		チンゲンサイ	15	緑	チンゲンサイ	15	緑
		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
		塩	0.4	緑	塩	0.4	緑
		しょうゆ	0.01	緑	しょうゆ	0.01	緑
		うすくちしょうゆ	2	緑	うすくちしょうゆ	2	緑
11 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ひじきのもの	精白米	75	黄	精白米	75	黄
		鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤
		酒	0.3	赤	酒	0.3	赤
		平天	20	赤	平天	20	赤
		じゃがいも	55	黄	じゃがいも	55	黄
		玉ねぎ	50	緑	玉ねぎ	50	緑
		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
		土しょうが	0.8	緑	土しょうが	0.8	緑
		こいくちしょうゆ	1.5	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄
		さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄
14 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる あじのなんばんづけ のりつくだに	精白米	75	黄	精白米	75	黄
		わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤
		はくさい	25	緑	はくさい	25	緑
		玉ねぎ	20	緑	玉ねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
		青ねぎ	5	緑	青ねぎ	5	緑
		赤味噌	9	赤	赤味噌	9	赤
		煮干し	2.5	赤	煮干し	2.5	赤
		水	120	黄	水	120	黄
15 日 (火)	なつやさいの こめこカレーライス ぎゅうにゅう にんじんのレモンふうみ	ごはん	85	黄	ごはん	85	黄
		精白米	85	黄	精白米	85	黄
		鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤
		レタス	25	赤	レタス	25	赤
		玉ねぎ	10	赤	玉ねぎ	10	赤
		にんじん	10	赤	にんじん	10	赤
		うすくちしょうゆ	3.2	赤	うすくちしょうゆ	3.2	赤
		塩	0.2	赤	塩	0.2	赤
		しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.01	赤
		濃粉	0.5	赤	濃粉	0.5	赤
16 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たまごとレタスのスープ ジャーツァンどうふ	精白米	75	黄	精白米	75	黄
		鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤
		たまご	20	赤	たまご	20	赤
		レタス	25	赤	レタス	25	赤
		玉ねぎ	10	赤	玉ねぎ	10	赤
		にんじん	10	赤	にんじん	10	赤
		うすくちしょうゆ	3.2	赤	うすくちしょうゆ	3.2	赤
		塩	0.2	赤	塩	0.2	赤
		しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.01	赤
		濃粉	0.5	赤	濃粉	0.5	赤
17 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ リョネーズポテト かくチーズ	コッペパン	1こ	黄	コッペパン	1こ	黄
		鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤
		しろいんげんめ(乾)	8	赤	しろいんげんめ(乾)	8	赤
		キャベツ	30	赤	キャベツ	30	赤
		玉ねぎ	20	赤	玉ねぎ	20	赤
		にんじん	10	赤	にんじん	10	赤
		セロリ	5	赤	セロリ	5	赤
		にんにく	0.7	赤	にんにく	0.7	赤
		トマト水煮	15	赤	トマト水煮	15	赤
		トマトケチャップ	8	赤	トマトケチャップ	8	赤

令和7年8月分

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				
26日 (火)	カラフルそばうどん ぎゅうにゅう わかめじる	ごはん	精白米	80	黄	みりん	1.5	28日 (木)	パーカーパン ぎゅうにゅう とうがんのスープ にこみハンバーグ キャベツソテー	パーカーパン	1	黄	ハンバーグ(冷)	1	赤										
ぎゅうにゅう		く貝	20	赤	酒	1.5	とうがんと			30	緑	玉ねぎ	15	黄											
わかめじる		豚肉	20	赤	濃粉	0.5	チンゲンサイ			10	緑	なたね油	0.5	黄											
牛肉		わかめ(塩)	3	赤	じゃがいも	30	にんじん			10	緑	トマトケチャップ	8	黄											
糸こんにゃく		にんじん	10	緑	えのき茸	7	玉ねぎ			0.2	ウスターソース	2.5	黄												
にんじん		青ねぎ	5	黄	塩	0.2	濃粉			0.5	水	30	黄												
玉ねぎ		うすくちしょうゆ	3.2	黄	だし昆布	0.3	水			0.01	キャベツ	40	緑												
ホールコーン		削り節	3	黄	削り節	3	濃粉			0.5	なたね油	0.5	黄												
三度豆		水	130	黄	水	120	だし昆布			0.3	塩	0.1	黄												
なたね油							削り節			3	しょうゆ	0.01	黄												
さとう							水			120															
こいくちしょうゆ																									
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AμgREB1mgB2mgCmg繊維																									
556	21.2	13.1	1.9	265	71	1.3	3.3	277	0.42	0.47	20	5.9	552	19.2	9.7	2.7	438	65	7.7	1.8	181	0.29	0.47	37	4.5
27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる あつあげの オイスターソースいため	精白米	75	黄	こいくちしょうゆ	2.5	29日 (金)	ツナピラフ ぎゅうにゅう こめことうにゅうシチュー うめおかかサラダ	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄											
		かぼちゃ	30	緑	酒	0.5			ツナ	20	赤	豆腐	30	黄											
		玉ねぎ	25	緑	さとう	0.5			玉ねぎ	10	緑	(米粉)	2	黄											
		にんじん	10	緑	オイスターソース	1			にんじん	5	緑	水	5	黄											
		青ねぎ	5	緑	濃粉	0.3			うすくちしょうゆ	1	水	20	黄												
		赤味噌	9	赤					塩	0.5	きゅうり	20	緑												
		煮干し	2.5	赤					こしょう	0.01	キャベツ	20	緑												
		水	120						鶏肉	15	赤	にんじん	5	緑											
		絹厚揚げ	50	赤					じゃがいも	45	黄	(梅びしお)	2	緑											
		豚肉	10	赤					玉ねぎ	35	黄	なたね油	1.5	黄											
		小松菜	15	緑					にんじん	20	緑	さとう	1	黄											
		玉ねぎ	15	緑					クリームコーン	15	緑	酢	0.5	黄											
にんじん	10	緑			チキンパイオン	20	緑	(うすくちしょうゆ)	0.5	黄															
なたね油	0.5	黄			塩	0.6		かつお節	0.5	赤															
こしょう	0.01																								
557	22.2	14.2	1.9	360	119	6.9	3	415	0.32	0.45	28	3.8	586	22.1	15.5	2.2	270	80	1.9	2.7	306	0.26	0.43	31	6.9