

令和8年10月分(2026年)

吹田市教育委員会

すききらいをなくしましょう。

食べものは、それぞれ大切な働きをしています。

ずききらいをしていると、栄養^{えいよう}がかたよって病^{びょう}気^きにかかりやすくなったり、
なおりにくくなります。なんでも食^たべてじょうぶな体^{からだ}をつくりましょう。



榮養三色

●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」

●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					
1 日 (木)	コッペパン ぎょうにゅう かぶのクリームに やさいの ドレッシングあえ	コッペパン	10	黄	牛乳	30	赤					
		鶏肉	2	赤	ナチュラルチーズ	2	赤					
		かぶ	40	黄	水	30	緑					
		じゃがいも	35	緑	キャベツ	35	緑					
		玉ねぎ	35	緑	大根	15	緑					
		にんじん	20	緑	にんじん	15	緑					
		パセリ	0.7	酢	3							
		なたね油	0.5	なたね油	1.5							
		塩	0.6	さとう	1.5							
		こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	0.5							
		調理用バター	1	塩	0.2							
		なたね油	2									
小麦粉	3.5	黄										
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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
560	20.2	18.7	2.4	369	63	1.1	2.1	291	0.28	0.53	41	7.4

5 日 (月)	やさいおこわ	精白米	40	黄	えのき茸	10	緑	
	ぎゅうにゅう	もち米	40	黄	うすくちしょうゆ	3.2		
	さわにわん	鶏肉	10	黄	塩	0.2		
	こうやどうふのにもの	エリンギ	5	黄	削り節	3		
		れんじ	5	緑	だし昆布	0.3		
		塩	0.2	緑	水	130		
		酒	2		高野豆腐	13		赤 緑 黄
		さとう	0.5	黄	干しいたけ	0.3		
		こいくちしょうゆ	4.5		うすくちしょうゆ	2		
		にんじん	5	緑	さとう	2.5		
		れんこん	3	緑	みりん	1		
		削り節	1		塩	0.2		
		豚肉	10	赤	削り節	1.5		
		大根	25	緑	水	60		
にんじん		10	緑					
ほうれんそう	10	緑						

55.2	24.2	14.2	2.5	33.2	86	2.2	3.5	223	0.31	0.47	11	2.6
------	------	------	-----	------	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

7 日 (水)	ごはん		精白米	80	黄	塩		0.1				
	ぎゅうにゅう		豚肉	29	赤	チキンブイヨン		5				
	カムジャタン		じゃがいも	55	黄	水		40				
	あかこんにやくいり		玉ねぎ	30	緑	鶏肉		15	赤			
	きんぴら		キャベツ	20	緑	つきこんにやく		20				
			にんじん	15	緑	つき赤こんにやく		10				
			にら	5	緑	ごぼう		15	緑			
			土しょうが	0.3	黄	なたね油		0.5	黄			
			にんにく	0.1	黄	さとう		1.2	黄			
			なたね油	0.5	黄	みりん		1.5				
			こいくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ		3.2				
			さとう	1.6	黄	削り節		0.2				
			赤味噌	1	赤	水		5				
			みりん	0.6								
			コチジャン	0.7								
55.7	21.6	11.7	1.6	27.9	80	9.5	3	206	0.41	0.49	30	8.2

9 日 (金)	ピラフ	精白米	80	黄	調理用バター	1	黄					
	きゅうにゅう	ローズハム	15	赤	なたね油	0.5	黄					
	かぼちゃクリームスープ	玉ねぎ	5	緑	小麦粉	2	黄					
	にんじんのレモンふうみ	なたね油	0.5	黄	牛乳	30	赤					
	こめこブルーベリータルト	にんじん	5	緑	ナチュラルチーズ	2	赤					
		塩	0.6		水	40						
		こしょう	0.01		ツナ	10	赤					
		チキンパイオン	10		にんじん	30	緑					
		うすくちしょうゆ	0.8		玉ねぎ	5	緑					
		鶏肉	15	赤	なたね油	0.3	黄					
		玉ねぎ	35	緑	塩	0.2	緑					
		かぼちゃペースト	30	緑	こしょう	0.01						
		かぼちゃ	20	緑	レモン果汁	0.7	緑					
		パセリ	0.5	緑	酢	1						
	なたね油	0.5	黄	さとう	1	黄						
	塩	0.6		米粉ブルーベリータルト	1	黄						
	こしょう	0.01										
702	23.8	20.9	2.4	381	73	6.6	3.1	527	0.23	0.49	67	4.8

14 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	削り節	0.5	赤 緑 黄							
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	水	10								
	にくじゃが	糸こんにゃく	20		さば	50								
	さばのさっぱり	酒	0.5		土しょうが	1								
		こいくちしょうゆ	0.3		さとう	2								
		さとう	0.3	黄	こいくちしょうゆ	3								
		なたね油	0.5	黄	酢	2								
		じゃがいも	60	黄	酒	3								
		玉ねぎ	40	緑	水	1								
		にんじん	20	緑		5								
		こいくちしょうゆ	4.5											
		さとう	2	黄										
	691	26.7	23.9	1.5	268	81		1.8	3.1	245	0.46	0.61	24	7.7

16 (金)	ごはん	精白米	80	黄	水	120						
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	絹厚揚げ	50						
	サムゲタンふうスープ	アルファ化もち玄米	5	黄	豚肉	10	赤					
	あつあけの	大根	30	緑	小松菜	15	緑					
	オイスターソースいため	玉ねぎ	25	緑	玉ねぎ	15	緑					
		干しいたけ	0.3	緑	にんじん	10	緑					
		青ねぎ	5	緑	なたね油	0.5	黄					
		土しょうが	0.5	緑	こいくちしょうゆ	2.5						
		にんにく	0.3	緑	酒	0.5						
		酒	1		さとう	0.5	黄					
		塩	0.5		オイスターソース	1						
		こしょう	0.01		かたくり粉	0.3	黄					
		うすくちしょうゆ	1.5									
		チキンブイヨン	10									
58.3	23.7	15.3	1.7	4.75	98	6.5	3.2	24.9	0.33	0.44	19	4

実施日	献立名		食品名			栄養 三色	食品名				栄養 三色	
2 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる あげよだれどり	精白米		80	黄赤	土しょうが				0.3	緑 0.05 0.1 10 0.5 3 2 1.5 5	
		さきぎの揚げ		3	黄赤	にんにく						
		かぼちゃ		30	緑	トウバンジャン						
		玉ねぎ		25	緑	白ねぎ						
		青ねぎ		5	緑	白ごま						
		赤味噌		9	赤	こいくちしょうゆ						
		煮干し		2.5		酢						
		水		120		さとう						
		鶏肉		50	赤	水						
		酒		2								
かたくり粉		7	黄									
米粉		1	黄									
フライ油(なたね油)		7	黄									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
633	26	18.1	1.7	278	81	1.6	2.7	198	0.22	0.43	22	2.8

6 日 (火)	ごはん	精白米	70	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄 黄 赤 赤 黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	塩	0.1						
	こめこチャンポン	米粉ラーメン	30	黄	なたね油	0.3						
	こまつなとにんじんの	キャベツ	35	緑	ごま油	0.5						
	こんぶナムル	玉ねぎ	15	緑	ちりめんじゃこ	3						
	ちりめんふりかけ	にんじん	10	緑	かつお節	0.6						
		青ねぎ	8	緑	白ごま	1						
		鶏豚ガラスープ	6		酢	2						
		うすくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	0.3						
		塩	0.2		さとう	0.8						
		こしょう	0.01		みりん	0.8						
		削り節	3		水	3						
		水	120									
		小松菜	35	緑								
	にんじん	15	緑									
	糸切り昆布	0.5	赤									
558	19.5	11.1	1.7	354	67	2	2.5	473	0.31	0.44	35	3.1

8 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	水	30						
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	鮭	1枚	赤					
	しろみそポークビーンズ	ベーコン	5	赤	塩	0.2						
	さけこうみフライ	大豆(乾)	12	赤	こしょう	0.01						
		玉ねぎ	45	緑	小麦粉	8	黄					
		じゃがいも	40	黄	パン粉	12	黄					
		にんじん	15	緑	バジルチップ	0.2	緑					
		塩	0.1		フライ油(なたね油)	7	黄					
		こしょう	0.01									
		なたね油	0.5	黄								
		トマトピューレ	9	緑								
		トマトケチャップ	7									
		ウスターソース	1									
		チキンブイヨン	10									
	白味噌	3	赤									
735	32.7	26.1	2.4	329	98	2.8	2	210	0.59	0.55	21	9.7

13 日 (火)	ごはん	精白米	80	黄	かたくり粉	1.5	黄					
	ぎゅうにゅう	冷凍豆腐	80	赤	水	30						
	マーボーどん	豚肉	25		さつまいも	55	黄					
	だいがくいも	酒	0.5		フライ油(なたね油)	7	黄					
		こいくちしょうゆ	0.3		黒砂糖	3	黄					
		玉ねぎ	30	緑	さとう	3	黄					
		にんじん	15	緑	こいくちしょうゆ	0.6						
		白ねぎ	15	緑	水	3						
		にんにく	0.1	緑								
		土しょうが	0.5	緑								
		なたね油	0.5	黄								
		さとう	0.8	黄								
		こいくちしょうゆ	3.8									
		塩	0.1									
	チキンブイヨン	10										
	赤味噌	8	赤									
	トウバンジャン	0.15										
711	23.4	20.6	2	36.3	95	2.6	3.1	190	0.46	0.47	24	3.4

15 日 (木)	コッペパン				1	黄	こいくちしょうゆ				0.3	緑 黄		
	ぎゅうにゅう				5	赤	酒				0.3			
	じゃがいももちスープ				30	黄	れんこん				35			
	カレーこん				30	緑	なたね油				0.5			
	ミルクスブレッド				10	緑	カレー粉				0.2			
	チンゲンサイ				10	緑	カレー粉(マイルド)				0.1			
	塩				0.4		こいくちしょうゆ				1.2			
	こしょう				0.01		みりん				1			
	うすくちしょうゆ				2		水				5			
	削り節				3		ミルクスブレッド				1袋		黄	
豚肉				120										
				15	赤									
608	18.3	21.5	2.4	34.5	52	1.3	2	15	赤	170	0.39	0.47	25	4.7

19 (月)	ごはん	精白米	80	黄	ひじき(乾)	3.5	赤					
	ぎゅうにゅう	絹厚揚げ	25	赤	にんじん	5	赤					
	みそおでん	豚肉	15	赤	こいくちしょうゆ	2.3	黄					
	ひじきのものに	ひとくちごぼう天	15	赤	さとう	1.8	黄					
		大根	40	赤	酒	1	黄					
		里芋	30	黄	なたね油	0.5	黄					
		にんじん	15	黄	削り節	0.6	黄					
		板こんにゃく	20	赤	水	5	黄					
		赤味噌	7	赤								
		さとう	2	黄								
		こいくちしょうゆ	2									
		削り節	0.5									
		水	40									
	鶏肉	20	赤									
574	228	138	21	408	107	43	29	238	0.32	0.44	10	6

実施日	献立名		食品名			栄養 三色	食品名					栄養 三色	
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる いわしのかばやきふう たくあんあえ	精白米	80	黄	こいくちしょうゆ	4	黄						
		わかめ(塩)	3	赤	さとう	3.3	黄						
		はくさい	30	緑	みりん	1.3	黄						
		にんじん	10	緑	かたくり粉	0.1	黄						
		えのき茸	7	緑	水	4	黄						
		塩	0.2	緑	キャベツ	20	緑						
		うすくちしょうゆ	3.2	赤	たくあん	5	赤						
		だし昆布	0.3	赤	糸切り昆布	1	赤						
		削り節	3	赤	なたね油	0.3	黄						
		水	130	赤	うすくちしょうゆ	0.5	黄						
		いwich粉付き(冷)	1枚	赤	白ごま	1	黄						
		フライ油(なたね油)	7	黄	ごま油	0.2	黄						
		土しよが	0.5	緑									
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
598		19.4	19.1	1.9	308	75	2	2.7	157	0.21	0.52	17	2.4

22 日 (木)	おさつパン	おさつパン	1	黄	切り干し大根(乾)	5	緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	玉ねぎ	10						
	チキンポトフ	じゃがいも	50	黄	にんじん	5						
	きりばしガーリックソテー	キャベツ	35	黄	ホールコーン	5						
		玉ねぎ	30	緑	パセリ	0.3						
		にんじん	15	緑	にんにく	0.5						
		塩	0.4	緑	オリーブ油	1.5						
		こしょう	0.01	黄	塩	0.3						
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こしょう	0.01						
		酒	1	黄	チリパウダー	0.01						
		削り節	1	黄								
		水	50	赤								
		ツナ	10	赤								
571	19.6	15.3	2.4	329	72	1.4	2	229	0.34	0.48	40	9.9

26 (月)	ごはん	精白米	85	黄	クミン	0.05	緑 黄 緑 赤 黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	ボーケブイヨン	8						
	こめ	じゃがいも	55	黄	トマトケチャップ	6						
	カレーライス	玉ねぎ	15	黄	ウスターソース	2						
	ぶどうかんてん	なたね油	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2						
		玉ねぎ	35	緑	りんご果汁	5						
		にんじん	20	緑	米粉	7						
		にんにく	0.3	水	水	20						
		土しょうが	0.3	水	水	60						
		塩	0.7	ぶどう果汁	30							
		なたね油	0.5	粉寒天	0.6							
		カレー粉	0.3	さとう	7							
		カレー粉(マイルド)	0.5	水	30							
		ローリエ	0.02									
612	19.4	11.1	1.6	259	70	1.2	2.7	227	0.41	0.41	21	7.3

28 (水)	ごはん	精白米	80	黄	米粉	1	黄					
	ぎゅうにゅう	はくさい	30	赤	フライ油(なたね油)	7	黄					
	すましじる	にんじん	10	緑	トマトケチャップ	6	黄					
	かつおのノルウェーふう	ほうれんそう	10	緑	ウスターソース	3.5	黄					
		えのき茸	7	緑	さとう	1.5	黄					
		塩	0.2	緑	水	4						
		うすくちしょうゆ	3.2									
		だし昆布	0.3									
		削り節	3									
		水	130									
		かつお	50	赤								
		酒	1									
		かたくり粉	3	黄								
596	25.3	18.5	1.4	258	73	2	2.6	200	0.24	0.46	13	1.8

30 (金)	ごはん	精白米	80	黄	玉ねぎ	10	緑					
	ぎゅうにゅう	わかめ(塩)	3	赤	しめじ	8	緑					
	みそじる	はくさい	25	赤	さとう	0.8	黄					
	にくだんごのあまから	玉ねぎ	20	緑	こいくちしょうゆ	0.7						
	フライドポテト	にんじん	10	緑	うすくちしょうゆ	0.7						
		青ねぎ	5	赤	かたくり粉	0.5	黄					
		赤味噌	9	赤	水	20						
		煮干し	2.5		じゃがいも	50	黄					
		水	120		フライ油(なたね油)	7	黄					
		肉団子(冷)	40	赤								
612	19	19.4	1.7	348	96	9	2.6	175	0.27	0.46	27	7.1

献立表の記載について

- ① 毎日の献立名の記載順は「主食・牛乳・副菜」になります。
- ② かけて食べる献立の場合、ごはんとは別に記配されるため、牛乳の下に「米粉カレーライス」「マーボーどん」など献立名とともに、具の内容を記載しています。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 下記3つの食品をより分かりやすく一般的な名称に変更しました。

「鶏卵」→「卵」、「澱粉」→「かたくり粉」、
「干し椎茸」→「干しいたけ」

※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、御了承下さい。



保健給食室
ホームページ

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(令和8年4月より新様式になっています。)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・丸ごとの魚は、まれに卵が残ることがあります。



実施日	献立名		食品名			栄養 三色	食品名				栄養 三色	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あったかももちなべ れんこんの からみそいため	精白米	75	黄	水	90	赤 緑 緑 緑 黄 赤 黄					
		鶏肉	15	赤	豚肉	15						
		ささみ揚げ	7	赤	れんこん	30						
		煮込みもち	20	黄	小松菜	20						
		はくさい	35	緑	にんにく	0.2						
		系こんにやく	25	緑	土しょうが	0.2						
		にんじん	15	緑	なたね油	0.5						
		干しいたけ	0.3	緑	赤味噌	3						
		塩	0.3	緑	さとう	1						
		酒	1	緑	ういくちしょうゆ	1						
		うすくちしょうゆ	3	緑	トウバンジャン	0.07						
		だし昆布	3	緑	水	5						
		削り節	0.3	緑								
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	カルシウム		マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
555	21.6	13.5	1.6	330	76	2.2	3.1	297	0.35	0.45	34	3.3

23 (金)	ごはん	精白米	80	黄	はくさい	25	緑					
	ぎゅうにゅう	焼き豚	25	赤	ほうれんそう	15	緑					
	まぜてねチャーハン	玉ねぎ	15	緑	にんじん	10	緑					
	たまごスープ	にんじん	15	うすくちしょうゆ	3.2							
	みかん	たけのこ(水煮)	15	塩	0.2							
		青ねぎ	5	こしょう	0.01							
		なたね油	0.5	かたくり粉	0.5	黄						
		鶏豚ガラスープ	1	だし昆布	0.3							
		さとう	0.7	削り節	3							
		塩	0.1	水	130							
		こしょう	0.02	温州みかん	1	緑						
		こいくちしょうゆ	2									
		卵	25	赤								
567	22	13.8	2.1	295	78	1.7	2.9	452	0.49	0.57	50	3

27 日 (火)	ぶたキムチごはん			精白米	75	黄	塩	0.2	赤
----------------	----------	--	--	-----	----	---	---	-----	---

29 日 (木)	コッパパン	コッパパン	1	黄	水		40					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	ロース/ハム		12	赤				
	こめクリームシチュー	じゃがいも	55	黄	なたね油		0.8	黄				
	りっちゃんの	玉ねぎ	45	緑	糸切り昆布		0.8	赤				
	げんきサラダ	にんじん	15	緑	酢		2.4					
		パセリ	0.5	緑	さとう		1	黄				
		なたね油	0.5	黄	塩		0.1					
		塩	0.7		キャベツ		30	緑				
		こしょう	0.01		にんじん		10	緑				
		米粉	4	黄	きゅうり		5	緑				
		水	10		ホールコーン		7	緑				
		牛乳	30	赤	かつお節		0.5	赤				
		ナチュラルチーズ	2	赤								
567	23.1	17	2.6	363	72	1.2	2.3	286	0.4	0.55	40	9.1

有機野菜

吹田市では小学校給食で使用される野菜の一部を可能な範囲で有機野菜(にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜等)を使用しています。

9月の有機野菜の使用日

9月2日	玉ねぎ	9月24日	にんじん、玉ねぎ
9月4日	じゃがいも	9月29日	にんじん
9月9日	にんじん	9月30日	にんじん、小松菜
9月10日	玉ねぎ		
9月16日	にんじん		



10月以降も有機野菜を毎月使用していく予定です。
有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。

給食レシピ

～10月の献立から～

10月26日(月) ぶどう寒天

作り方 (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① 鍋に砂糖・水・粉寒天を入れて火にかけ、粉寒天をしっかりと溶かす。
- ② ぶどう果汁を加えてよく混ぜ、火を止める。
- ③ 型に②を流し入れ、粗熱をとる。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑤ 固まったら、好みの大きさに切って