

学校給食予定献立表

令和8年11月分(2026年)

吹田市教育委員会

11月8日は、「いい歯の白」です

しっかりかむには、じょうぶな歯が必要です。

食べたあとは、歯みがきやブクブクうがいをしましょう。



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					栄養 黄 赤 緑 三色	食品名					栄養 黄 赤 緑 三色
2 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おやこどん からしあえ	精白米				80	黄	にんじん				5	緑
		鶏肉				20	赤	なたね油				0.5	黄
		卵				45	赤	辛子(粉)				0.1	
		かまぼこ				10	赤	うすくちしょうゆ				2	
		玉ねぎ				65	緑	酢				2	
		にんじん				10	緑	さとう				0.8	黄
		青ねぎ				7	緑						
		こいくちしょうゆ				5.3							
		さとう				1.2	黄						
		みりん				0.5							
		酒				0.3							
		かたくり粉				0.3	黄						
		削り節				0.4							
		水				20							
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g		
582	25.7	15.4	2	297	71	1.9	309	0.34	0.61	31	2.8		

5日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー やさいの ドレッシングあえ	コッペパン	1	黄	さとう	0.5	黄
		肉団子(冷)	40	赤	コーンスーチ	2	黄
		じゃがいも	45	黄	水	40	
		玉ねぎ	40	緑	キャベツ	35	緑
		にんじん	20	緑	大根	15	緑
		セロリ	5	緑	にんじん	5	緑
		パセリ	0.7	黄	酢	3	
		なたね油	0.5	黄	なたね油	1.5	黄
		塩	0.3		さとう	1.5	黄
		こしょう	0.01		うすくちしょうゆ	0.5	
		トマトウチヤップ	9	緑	水	0.2	
		トマトピューレ	3	緑			
		ウスターソース	3	黄			
560	18.8	16.5	2.6	386	87	8.5	1.8
276	0.31	0.46	38	8.3			

9 日 (月)	ごはん	精白米	80	黄	ウスターソース	3	黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	さとう	3						
	にくじゃが	糸こんにゃく	35		こいくちしょうゆ	2						
	さばのソースに	酒	0.5		酒	水		1.5				
		こいくちしょうゆ	0.3									
		さとう	0.3									
		なたね油	0.5									
		じゃがいも	60									
		玉ねぎ	40									
		にんじん	20									
		こいくちしょうゆ	4.5									
		さとう	2									
		削り節	0.5									
		水	10									
さば		50	赤									
しょうが	1	緑										
697	26.7	23.9	1.6	268	80	1.7	3.1	245	0.46	0.6	24	7.7

11 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	さとう	0.6	黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	なたね油	0.5	黄					
	どさんこじる	じゃがいも	30	黄	こいくちしょうゆ	2						
	とりにくどだいこんの	玉ねぎ	15	緑	みりん	1						
	しおこうじに	にんじん	10	緑	かたくり粉	1	黄					
	てづくりふりかけ	青ねぎ	5	緑	削り節	0.2						
		ホールコーン	7	緑	水	5						
		にんにく	0.2	緑	ひじき(乾)	1	赤					
		土しょうが	0.3	緑	白ごま	1	黄					
		赤味噌	6	赤	こいくちしょうゆ	0.5						
		白味噌	4	赤	さとう	0.3	黄					
		煮干し	2.5		みりん	0.5						
		水	120		削り節	0.1						
		鶏肉	25	赤	水	3						
	大根	60	赤	赤しそ粉末	0.3	緑						
	塩こうじ	7										
553	21.5	11.9	2.1	290	82	1.6	3.1	175	0.32	0.45	22	5.8

13日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツの いために しろみぎかなの あおさてんがら はりはりづけ	精白米	80	黄	白身魚のおおき天ぷら(冷)	1	赤
		豚肉	30	赤	フライ油(なたね油)	7	黄
		酒	0.3		切り干し大根(乾)	2.5	緑
		塩	0.5		酢	1	
		キャベツ	53	緑	さとう	1	黄
		糸こんにゃく	30	赤	こいくちしょうゆ	0.8	
		にんじん	15	緑	なたね油	0.1	黄
		ごぼう	12	緑			
		にら	10	緑			
		なたね油	0.5	黄			
		さとう	2	黄			
		こいくちしょうゆ	4.5				
		削り節	0.3				
		水	10				
651	25.8	21.1	1.8	307	87	1.7	3.2
231	0.65	0.51	30	4.3			

実施日	献立名		食品名		栄養 三色	食品名					栄養 三色	
4日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もちもち ごまとうにゅうなべ ごぼうとれんこんの こめこあげ	精白米	75	黄	削り節					3	赤	
		豚肉	15	赤	豆腐					20	赤	
		冷凍豆腐	20	赤	かたくり粉					0.3	黄	
		煮込みもち	30	黄	水					60		
		はくさい	40	緑	ごま油					0.3	黄	
		にんじん	15	緑	焼き竹輪					10	赤	
		みずな	7	緑	さつまいも					20	黄	
		しめじ	7	緑	ごぼう					10	黄	
		白ねぎ	7	緑	れんこん					10	緑	
		塩	0.2	黄	玉ねぎ					10	緑	
		さとう	1.2	黄	米粉					6	黄	
		赤味噌	2	赤	かたくり粉					3	黄	
		うすくちしょうゆ	2		塩					0.1		
		練りごま	0.5	黄	水					8		
すりごま	1	黄	フライ油(なたね油)					7	黄			
	だし昆布	0.3										
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
686	21	19	1.3	325	87	2.1	3.1	203	0.37	0.46	32	3.8

6日(金)	ひろしまないり うまいごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる こぶひら かみかみまめ	精白米	70	黄	つき赤こんにゃく	10	緑
		うまいい	5	黄	にんじん	15	緑
		広島菜(乾)	1.7	黄	ごぼう	15	黄
		里芋	25	黄	なたね油	0.5	黄
		はくさい	30	緑	こいくちしょうゆ	2.4	
		にんじん	10	緑	さとう	2	黄
		青ねぎ	5	緑	みりん	1	
		赤味噌	10	赤	大豆(乾)	12	赤
		煮干し	2		さとう	2	黄
		水	120		こいくちしょうゆ	0.7	
		牛肉	10	赤	水	20	
		糸切り昆布	1	赤			
		つきこんにゃく	15				
553	20.3	13.8	2.4	343	103	10.7	3.1
282	0.31	0.44	14	7.2			

10 日 (火)	ごはん	精白米	80	黄	里芋	30	黄					
	きゅうにゅう	卵	25	赤	大根	10	緑					
	かきたまじる	はくさい	30	緑	にんじん	10	緑					
	いもに	にんじん	10	緑	板こんにやく	10						
	あじつけのり	青ねぎ	5	緑	なたね油	0.5	黄					
		塩	0.2		さとう	1.5	黄					
		うすくちしょうゆ	3.2		みりん	1						
		かたくり粉	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1						
		だし昆布	0.3		赤味噌	2	赤					
		削り節	3		赤だし味噌	2	赤					
		水	130		だし昆布	0.1						
		豚肉	10	赤	削り節	0.5						
		酒	0.5		水	25						
		こいくちしょうゆ	0.3		味つけのり	1袋	赤					
	焼き竹輪	7	赤									
	さきみ揚げ	5	赤									
551	21.8	14.3	1.9	301	78	1.9	2.9	339	0.3	0.52	18	3.2

12 日 (木)	デニッシュパン	デニッシュパン	1	黄	ベーコン	5	赤 緑 黄 <
----------------	---------	---------	---	---	------	---	--

実施日	献立名	食品名		栄養 三色	食品名					栄養 三色																																							
17 日 (火)	カレーふうみごはん ぎゅうにゅう チリコンカンライス こまつなサラダ こまドレッシング	精白米	80	黄	塩				0.6	緑 黄																																							
		カレー粉	0.2		こしょう				0.01																																								
		塩	0.1		チリパウダー				0.1																																								
		豚肉	20	赤	バジルパウダー				0.1																																								
		大豆(乾)	15	赤	ローリエ				0.01																																								
		じゃがいも	35	黄	チキンブイヨン				10																																								
		玉ねぎ	35	黄	水				5																																								
		にんじん	20	緑	小松菜				20																																								
		トマト水煮	20	緑	キャベツ				25																																								
		土しょうが	0.4	緑	こまドレッシング				1袋																																								
		にんにく	0.4	緑																																													
		なたね油	0.5	黄																																													
		トウバンジャン	0.02																																														
		トマトケチャップ	11																																														
ウスターソース	3																																																
さとう	1.2	黄																																															
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当</td><td>カルシウム</td><td>マグネシウム</td><td>鉄</td><td>亜鉛</td><td colspan="4">ビタミン</td><td>繊維</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>AμgRE</td><td>B1 mg</td><td>B2 mg</td><td>C mg</td><td>g</td></tr><tr><td>633</td><td>24</td><td>17.3</td><td>1.8</td><td>338</td><td>104</td><td>3.4</td><td>3.2</td><td>344</td><td>0.53</td><td>0.5</td><td>36</td><td>8.8</td></tr></table>											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	24	17.3	1.8	338	104	3.4	3.2	344	0.53	0.5	36	8.8
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	24	17.3	1.8	338	104	3.4	3.2	344	0.53	0.5	36	8.8																																					

19 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	牛乳	30	赤					
	またはデニッシュパン	またはデニッシュパン	1こ	黄	ナチュラルチーズ	2	赤					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	調理用バター	5	黄					
	こめこクリームグラッポギ	トッポッキ	25	赤	チキンブイヨン	1						
	バジルポテト	はくさい	40	緑	コチジャン	1						
		玉ねぎ	20	緑	水	10						
		ブロッコリー	10	緑	ベーコン	8	赤					
		ホールコーン	10	緑	じゃがいも	55	黄					
		エリンギ	7	緑	玉ねぎ	20	緑					
		なたね油	0.5	黄	なたね油	0.3	黄					
		塩	0.6		塩	0.2						
		こしょう	0.01		こしょう	0.01						
		米粉	2	黄	バジルペースト	1.5	緑					
	水	5										
632	22.9	19.5	2.6	355	67	1.2	2.3	122	0.37	0.58	45	8.8

24 (火)	ふきよせごはん	精白米	75	黄	削り節	3	赤 緑 緑 黄					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	水	130							
	すましじる	さつまいも	10	ぶり	40							
	ぶりだいこん	にんじん	5	大根	40							
		しめじ	5	土しょうが	0.5							
		塩	0.1	さとう	3.5							
		酒	2	こいくちしょうゆ	5							
		うすくちしょうゆ	5	酒	2							
		削り節	1.8	みりん	2							
		はくさい	30	水	20							
		にんじん	10	緑								
		ほうれんそう	10	緑								
		えのき茸	7	緑								
		塩	0.2									
	うすくちしょうゆ	3.2										
	だし昆布	0.3										
575	24.6	16	2.4	273	77	2	2.8	246	0.31	0.59	23	2.8

26 日 (木)	コッペパン							1	黄	にんじん	3	緑
	ぎゅうにゅう							8	黄	なたね油	0.2	黄
	はるさめスープ							30	緑	酢	2.5	
	あじのエスカベージュ							10	緑	レモン果汁	1	緑
	いちごジャム							10	緑	酒	1	
								0.3	緑	さとう	3	黄
								0.2		塩	0.2	
								3.2		こしょう	0.01	
								0.3		かたくり粉	0.1	黄
								3		水	2	
								140		いちごジャム	1袋	黄
	あじ							1枚	赤			
	かたくり粉							7	黄			
	フライ油(なたね油)							5	黄			
玉ねぎ							10	緑				
597	21.4	19.6	2.3	308	55	1	1.6	195	0.24	0.5	14	2.9

30 日 (月)	ツナピラフ ぎゅうにゅう かぶのポトフ りんごかんてん	精白米	75	黄	玉ねぎ	20	緑 <
----------------	--------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--

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。
- 簡切り・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
18日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん ひじきのもの うめじゃこふりかけ	精白米				75	黄	こいくちしょうゆ				2.3	黄 赤 緑 黄
		鶏肉				15	赤	さとう				1.8	
		うどん				60	黄	酒				1	
		はくさい				25	黄	なたね油				0.5	
		にんじん				10	緑	削り節				0.6	
		青ねぎ				5	緑	水				5	
		干しいたけ				0.5	緑	ちりめんじゃこ				3	
		うすくちしょうゆ				3.5	緑	梅びしお				0.6	
		塩				0.2		酒				0.5	
		みりん				0.6		梅酢				0.3	
		だし昆布				0.3		酢				0.3	
		削り節				3.2		さとう				0.2	
		水				130		白ごま				0.5	
	豚肉				10	赤	水				2		
	ひじき(乾)				4	赤							
	にんじん				5	赤 赤 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AμgREB1 mgB2 mgC mg繊維g													
553	20.7	11.2	2.2	318	89	1.2	2.8	228	0.28	0.44	11	4.2	

20 日 (金)	ごはん	精白米	80	黄	チキンブイヨン	10						
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	かたくり粉	2	黄					
	ちゅうかどん	酒	0.5		水	10						
	だいがくいもれんこん	こいくちしょうゆ	0.3		さつまいも	40	黄					
		はくさい	60	緑	れんこん	25	緑					
		玉ねぎ	30	緑	フライ油(なたね油)	7	黄					
		にんじん	15	緑	さとう	5	黄					
		たけのこ(水煮)	10	緑	みりん	1						
		青ねぎ	5	緑	水	3						
		干しいたけ	0.3	緑								
		なたね油	0.5	黄								
		塩	0.2									
		こしょう	0.01									
		うすくちしょうゆ	4									
641	18.9	17.6	1.3	292	72	1.3	2.8	210	0.42	0.43	42	3.9

25 日 水	ごはん	精白米	85	黄	トマトケチャップ	6	緑 黄					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	ウスターソース	2						
	こめこチキンカレーライス	じゃがいも	55	黄	こいくちしょうゆ	2						
	コロコロソーテー	玉ねぎ	15	黄	りんご果汁	5						
		なたね油	0.3	緑	米粉	7						
		玉ねぎ	35	緑	水	20						
		にんじん	20	緑	水	60						
		にんにく	0.3	緑	ウインナー	15						
		土しょうが	0.3	緑	にんじん	15						
		塩	0.7		玉ねぎ	15						
		なたね油	0.5	黄	ホールコーン	15						
		カレー粉	0.3		オリーブ油	0.3						
		カレー粉(マイルド)	0.5		塩	0.1						
		ローリエ	0.02		こしょう	0.01						
	クミン	0.05										
	チキンブイヨン	8										
633	21.4	15.1	2	262	73	1.3	2.9	339	0.33	0.44	27	8.2

27 日 (金)	ごはん	精白米		80	黄	水	5					
	ぎゅうにゅう	小絹厚揚げ		45	赤	鶏肉	5	赤				
	あつあげマーボーどん	豚肉		20	赤	はくさい	25	緑				
	ちゅうかスープ	酒		0.5		にんじん	10	緑				
		こいくちしょうゆ		0.3		青ねぎ	5	緑				
		玉ねぎ		20	緑	干しいたけ	0.3	緑				
		にんじん		10	緑	塩	0.2					
		小松菜		10	緑	こしょう	0.01					
		にんにく		0.3	緑	うすくちしょうゆ	3.2					
		なたね油		0.5	黄	だし昆布	0.3					
		さとう		0.8	黄	削り節	3					
		こいくちしょうゆ		2		水	130					
		赤味噌		4	赤	ごま油	0.3	黄				
		トウバンジャン		0.08								
	かたくり粉		0.5	黄								
575	22.4	16.4	1.8	441	93	5.6	2.9	294	0.39	0.44	16	4.2

デニッシュパンの学校

12日(木)

吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、吹田南、吹田第六、千里第一、佐井寺、東佐井寺、岸部第一、岸部第二、千里丘北、佐竹台、津雲台、古江台、藤白台、青山台、桃山台、千里たけみ

19日(木)

千里第二、千里第三、千里新田、豊津第一、豊津第二、江坂大池、山手、片山、山田第一、山田第二、山田第三、東山田、南山田、西山田、北山田、高野台

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随時更新しています。
こちらの二次元コードから御覧ください。



保健給食室
ホームページ

- * 吹田市の小学校給食
- * 小学校給食予定献立表
- * 学校給食における食物アレルギーの対応
- * 配合表・食物アレルギー確認用予定献立表
- * 小学校給食における取り組み
- * 小学校給食費 など

※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。あらかじめ御了承ください。

11月24日(火) 「和食の日」

「和食の日」とは、日本の伝統的な食文化で、「和食」について見つめなおし、魅力や大切さを考える日です。

24日の給食では「吹き寄せご飯」は『削り節』、「すまし汁」は『削り節』と『こんぶ』のだしを使っています。

和食の基本、だしのうま味をしっかりと味わいましょう。



給食レシピ

～11月の献立から～

11月4日(水) もちもちごま豆乳鍋



作り方 (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① 白菜:短冊切り にんじん:いちよう切り みずな:3cm切り
しめじ:小房に分ける 白ねぎ:小口切り
- ② だし汁に豚肉を入れて、にんじん、白菜、しめじ、白ねぎの順に入れ、煮込む。
- ③ 具に火が通ったら豆腐を加えて、調味料と練りごまを加える。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、豆乳、煮込みもち、すりごま、水菜の順に入れ、煮込む。
- ⑤ 最後にごま油を加えて仕上げる。

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。

10月の有機野菜の使用日

10月1日	じゃがいも	10月22日	にんじん
10月6日	小松菜	10月27日	にんじん、玉ねぎ
10月8日	にんじん、じゃがいも	10月30日	にんじん
10月15日	玉ねぎ		



11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。

好きな給食アンケート結果

夏休みに6年生を対象に好きな給食メニューのアンケートを実施しました。
上位の献立は3月の献立に登場するかもしれません… お楽しみに!!

主食

- 1位 揚げパン
- 2位 豚キムチごはん
- 3位 ピラフ
- 4位 かやくごはん
- 5位 ツナごはん

大おかず

- 1位 卵スープ
- 2位 ラーメン
- 3位 米粉カレー
- 4位 クリームシチュー
- 5位 肉じゃが

小おかず

- 1位 うずら卵と
鶏肉の煮物
- 2位 米粉揚げぎょうざ
- 3位 にんじんのレモン風味
- 4位 厚揚げマーボー
- 5位 肉団子

給食レシピ

～11月の献立から～

11月4日(水) ごぼうとれんこんの米粉揚げ



作り方 (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① 竹輪:半月切り さつまいも:短冊切り ごぼう:短めのさがき
れんこん:小さめのいちよう切り 玉ねぎ:薄切り
- ② 具材、米粉、かたくり粉、塩、水を混ぜ合わせる。
- ③ ②を160℃の油に一口サイズに落とし入れ、揚げる。

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、ごはんとは別に配缶されるため、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。