

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和8年3月分(2026年)

1年間の給食をふりかえてみましょう



すききらいせず、残さず食べましたか？
準備やあとかたづけは、きちんとできましたか？
今年度の給食もあと少しです。楽しい給食時間をすごしましょう。

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								栄養三色	g	実施日	献立名	食品名								栄養三色	g																																									
		g	g	g	g	g	g	g	g					g	g	g	g	g	g	g	g			g																																								
2月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ジャーツァンどうふ	精白米	80	黄	豚肉	15	赤	酒	0.5	緑	とりにごぼうごはん	精白米	75	黄	青ねぎ	8	緑	赤味噌	9	赤	ごぼう	6	緑	酒かす	6	赤	煮干し	2.5	黄	水	120	緑																																
		3月	ちらしずし ぎゅうにゅう みぞれなべ ひじきのもの ひなあられ	精白米	75	黄	みずな	7	緑	しめじ	2	赤	ごはん	精白米	80	黄	玉ねぎ	30	緑	小松菜	15	赤	キャベツ	25	赤	にんじん	10	緑	土しよが	0.3	緑	にんにく	0.3	緑	なたね油	0.5	黄	さとう	1	黄																								
				4月	ごはん ぎゅうにゅう キムチうどん くきわかめのきんぴら	精白米	70	黄	ごま油	0.3	黄	削り節	2	黄	コッペパン	コッペパン	10	黄	白味噌	3	赤	水	30	赤	鶏肉	15	赤	ツナ	10	赤	切り干し大根(乾)	5	赤	玉ねぎ	10	緑	にんじん	5	緑	ホールコーン	0.5	緑	にんにく	0.5	緑	パセリ	0.3	緑	オリーブ油	1.5	黄	塩	1	黄										
						5月	アップルパン ぎゅうにゅう やさいスープ クリームシュクメルリ	アップルパン	10	黄	さつまいも	40	黄	玉ねぎ	15	緑	ちゅうかどん	<ごはん> 精白米	75	黄	ごしょう	0.01	黄	うすくちしよゆ	4	黄	鶏肉	15	赤	チキンフイオン	10	赤	トッポッキ	50	黄	ごしょう	2	黄	うすくちしよゆ	4	黄	削り節	3	赤	水	120	緑	鶏肉	30	赤														
								6月	マーボーどん ぎゅうにゅう こめこじゃこじゃが カリカリあげ	<ごはん> 精白米	80	黄	さとう	0.6	黄	ごいくちしよゆ	3	黄	ごめこカレーライス	<ごはん> 精白米	85	黄	大根	15	緑	にんじん	5	緑	酢	3	赤	なたね油	1.5	黄	さとう	1.5	黄	玉ねぎ	0.5	黄	うすくちしよゆ	0.2	黄	塩	0.2	黄	切り干し大根(乾)	2.5	緑	にんじん	1	赤	酢	1	黄	さとう	0.3	黄	ごいくちしよゆ	0.8	黄	なたね油	0.1	黄
										9月	ごはん ぎゅうにゅう あったかももちなべ さばのさっぱり	精白米	75	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	赤	ごはん	精白米	75	黄	きざみ揚げ	15	赤	水	80	赤	きざ	50	赤	土しよが	1	赤	さとう	2	黄	ごいくちしよゆ	3	黄	にんじん	15	緑	干し椎茸	0.3	緑	塩	0.3	黄	酒	1	黄	水	5	黄	うすくちしよゆ	3	黄				

実施日	献立名	食品名		栄養二色	食品名		栄養二色						
		g	g		g	g							
17日(火)	せきはん	精白米	35	黄	澱粉	7	黄						
	ぎゅうにゅう	もち米	35	黄	米粉	1	黄						
	すましじる	あずき(乾)	8	黄	フライ油(なたね油)	7	黄						
	とりのあまから	はくさい	30	緑	土しょうが	0.3	緑						
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	1.5	黄						
	ごましお	ほうれんそう	10	緑	みりん	1.5	黄						
		えのき茸	7	緑	さとう	1.5	黄						
	塩	0.2	黄	水	0.2	黄							
	うすくちしょうゆ	3.2	黄	水	6	黄							
	だし昆布	0.3	黄	ごま塩	1袋	黄							
削り節	3	黄											
水	130	赤											
鶏肉	50	赤											
酒	2	赤											
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	μg	RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
583	25.3	16.8	1.7	270	82	1.4	2.6	191	0.28	0.44	15	3.6	
19日(木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	ナチュラルチーズ	2	赤						
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	水	30	赤						
	クリームシチュー	じゃがいも	55	黄	ツナ	10	赤						
		玉ねぎ	40	緑	にんじん	30	緑						
	にんじんのレモンふうみ	にんじん	20	緑	玉ねぎ	5	緑						
		パセリ	0.5	黄	なたね油	0.3	黄						
	なたね油	0.5	黄	塩	0.2	黄							
	塩	0.6	黄	こしょう	0.01	黄							
	こしょう	0.01	黄	レモン果汁	0.7	緑							
	調理用バター	1	黄	酢	1	黄							
なたね油	2	黄	さとう	1	黄								
小麦粉	3.5	黄											
牛乳	30	赤											
577	21.6	19.5	2.4	349	61	1.1	2.1	469	0.32	0.55	25	8.7	
23日(月)	ごはん	精白米	80	黄	フライ油(なたね油)	7	黄						
	ぎゅうにゅう	ビーフン	10	黄	トマトケチャップ	6	黄						
	ビーフンスープ	はくさい	20	緑	ウスターソース	3.5	黄						
		にんじん	10	緑	さとう	1.5	黄						
	かつおのノルウェーふう	玉ねぎ	10	緑	水	4	黄						
		チンゲンサイ	10	緑									
	塩	0.2	黄										
	うすくちしょうゆ	3.2	黄										
	だし昆布	0.3	黄										
	削り節	3	黄										
水	130	赤											
かつお	50	赤											
酒	1	黄											
澱粉	3	黄											
米粉	1	黄											
630	25.8	18.6	1.5	262	68	1.9	2.5	182	0.22	0.44	10	1.5	

給食レシピ ～3月の献立から～

日本では、昔からおめでたいことがあるときに赤飯を食べる習慣があります。6年生の卒業をみんなで祝いましょう!

17日の赤飯 ～卒業お祝いメニュー～

<作り方> (材料と分量は献立表を参考にしてください。)

- ①小豆は一度ゆでこぼし、水から煮る。
ゆで汁を残しておく。
- ②米・小豆に、ゆで汁を含む水分を加えて炊く。
- ③ごま塩をかけてできあがり!

炊飯器でも作れますよ!

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。

- 1月14日: にんじん、小松菜
- 2月 6日: にんじん
- 15日: にんじん
- 9日: 小松菜
- 20日: 小松菜
- 12日: にんじん
- 22日: にんじん
- 18日: にんじん
- 28日: じゃがいも
- 19日: にんじん
- 30日: にんじん
- 24日: にんじん

3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。

3月の児童応募献立の紹介

こんな給食あったらいいな!

4日(水) キムチうどん

せんり だいいちしょうがっこう まつむら さき
千里第一小学校 松村 咲希さん

キムチうどんのキムチはからすぎないようにちょっとずつ下味を調整しました。はくさいがうどんよりもキムチの味がするので、はくさいもたくさん食べてみてください。

13日(金) トッポギ・ザ・みたらし

せんり おかきたしょうがっこう しば けいしん
千里丘北小学校 芝 慶真さん

大好きなみたらしだんごを給食で食べるといいなと思いました。さいごまでくちの中がみたらしにつつまれておいしいです。

おうちでも給食の味を! かるしお アレンジレシピ集の紹介

学校では、子供の頃に食塩をとり過ぎない習慣を身につけてもらえるよう、食塩を控えつつおいしいと感じられる給食を提供しています。

この度、国立循環器病研究センターと共同で開発した子供たちに人気の減塩レシピをまとめた「かるしおアレンジレシピ集」が完成しました。給食の味付けを参考に、おうちの食事もおいしく減塩してみませんか。

レシピ集



<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・パナナ・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同一献立の別配分量は、食品名欄に < > で示しています。例: 6日(金)
- 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。