

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

## 令和8年4月分(2026年)

まいかい しょくじ き あか みどり  
毎回の食事に黄・赤・緑の  
えいようさんしょく  
栄養三色をそろえて食べましょう。

げん き からだ き あか みどり  
元気な体をつくるために黄・赤・緑の3つの  
しょくりん  
食品をバランスよくとりましょう。



### 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										実施日	献立名	食品名											
		g					g							g					g						
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	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
537	20.5	16.1	2.5	304	66	1.5	2.1	168	0.34	0.49	37	8.9	565	27.9	16.3	2.2	276	71	1.6	3.1	229	0.24	0.65	11	1.5
9日(木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	こいくちしょうゆ	1	黄	たけのごはん	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄											
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	かたくり粉	0.5	黄											
	イタリانسープ	ミックスビーンズ(冷)	10	赤	チキンブイオン	10	黄	かきたまじる	たけのご(水煮)	15	赤	だし昆布	0.3	赤											
	カレーポテト	キャベツ	30	緑	水	60	赤	さわらのにつけ	酒	1.5	赤	削り節	3	赤											
		玉ねぎ	20	緑	ウインナー	12	赤	ゆずふうみ	こいくちしょうゆ	2.4	黄	水	130	黄											
		にんじん	10	緑	じゃがいも	50	赤		うすくちしょうゆ	2	黄	塩	0.1	黄											
		セロリ	5	緑	玉ねぎ	15	赤		削り節	0.1	黄	酒	2	赤											
		にんにく	0.7	緑	パセリ	0.5	黄		塩	0.1	黄	さとう	2.8	黄											
		トマト水煮	15	緑	なたね油	0.3	黄		なたね油	0.3	黄	こいくちしょうゆ	1.8	赤											
		トマトケチャップ	8	黄	塩	0.1	黄		塩	0.1	黄	みりん	0.5	黄											
	オリーブ油	0.5	黄	カレー粉	0.1	黄		カレー粉	0.1	黄	削り節	0.5	黄												
	塩	0.4	黄	カレー粉(マイルド)	0.2	黄		塩	0.2	黄	水	20	黄												
	こしょう	0.01	黄					こしょう	0.2	黄	ゆず果汁	1.2	緑												
591	19.4	19.5	2.2	280	67	1.2	2.7	228	0.3	0.4	11	2.4	619	19.5	11.1	1.6	257	67	1.4	2.8	238	0.42	0.41	46	7.2
10日(金)	ごはん	精白米	75	黄	なたね油	2	黄	ごはん	精白米	85	黄	ポークフィオン	8	赤											
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	さとう	2	黄	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	トマトケチャップ	6	赤											
	さわにわん	大根	25	緑	酢	3	黄	ごめこカレーライス	じゃがいも	55	黄	ウスターソース	2	赤											
	こうやどうふの	にんじん	10	緑	うすくちしょうゆ	2	黄	ミックスゼリー	玉ねぎ	15	黄	こいくちしょうゆ	2	赤											
	あまずあんかけ	ほうれんそう	10	緑	トマトケチャップ	0.2	黄		なたね油	0.3	黄	りんご果汁	5	緑											
	ちりめんふりかけ	えのき茸	10	緑	かたくり粉	0.2	黄		玉ねぎ	35	黄	米粉	7	黄											
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	削り節	0.2	黄		にんじん	20	赤	水	20	黄											
		塩	0.2	黄	水	10	黄		にんにく	0.3	赤	水	60	黄											
		削り節	3	赤	ちりめんじゃこ	3	赤		土しょうが	0.3	赤	ミックスゼリー(缶)	60	緑											
		だし昆布	0.3	赤	かつお節	0.6	赤		塩	0.7	黄	〔黄桃 和梨 みかん みかん(缶)〕	20	緑											
	水	130	黄	白ごま	1	黄		なたね油	0.5	黄															
591	19.4	19.5	2.2	280	67	1.2	2.7	228	0.3	0.4	11	2.4	619	19.5	11.1	1.6	257	67	1.4	2.8	238	0.42	0.41	46	7.2
13日(月)	ごはん	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	75	黄	チキンブイオン	10	黄											
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	かたくり粉	0.3	黄	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	かたくり粉	10	黄											
	スタミナどん	酒	0.5	赤	わかめ(塩)	3	黄	ちゅうかどん	酒	0.5	赤	水	15	黄											
	わかめスープ	こいくちしょうゆ	0.3	黄	はくさい	30	緑	ちくわのごめこ	こいくちしょうゆ	0.3	黄	焼き竹輪(1/4切)	2	赤											
	とうにゅうだいふく	玉ねぎ	45	緑	にんじん	10	緑	いそべあげ	キャベツ	55	緑	1~2年	1	赤											
		にんじん	15	緑	えのき茸	7	緑		玉ねぎ	30	緑	3~6年	2	赤											
		小松菜	15	緑	塩	0.2	黄		にんじん	15	赤	米粉	7	黄											
		にんにく	0.5	緑	こしょう	0.01	黄		たけのご(水煮)	10	赤	かたくり粉	2	黄											
		土しょうが	0.5	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄		青ねぎ	5	黄	あおさ	0.3	赤											
		トウバンジャン	0.1	赤	だし昆布	0.3	赤		干しいたけ	0.3	黄	フライ油(なたね油)	7	黄											
572	19.9	11.3	1.7	295	67	1.8	3	340	0.48	0.46	20	3.2	608	22.7	17.3	2	281	72	1	2.6	208	0.3	0.41	30	2.8
14日(火)	ごはん	精白米	75	黄	赤味噌	1	赤	ごはん	精白米	75	黄	さとう	2.5	黄											
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	みりん	0.6	黄	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	こいくちしょうゆ	4	黄											
	カムジャタン	じゃがいも	55	黄	コチジャン	0.7	黄	やさいスープ	はくさい	30	緑	みりん	1	黄											
	とりにくとだいのしょうゆに	玉ねぎ	30	緑	塩	0.1	黄	てりやきふうり揚げ	じゃがいも	20	黄	酒	1	黄											
		キャベツ	20	緑	チキンブイオン	10	黄		チンゲンサイ	10	緑	かたくり粉	1	黄											
		にんじん	15	緑	水	40	黄		にんじん	10	緑	水	30	黄											
		にら	5	緑	鶏肉	20	赤		塩	0.4	黄	ひじき(乾)	1	赤											
		土しょうが	0.3	黄	大豆(乾)	14	赤		こしょう	0.01	黄	白ごま	1	赤											
		にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	3	黄		うすくちしょうゆ	2	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄											
		なたね油	0.5	黄	さとう	2	黄		削り節	3	黄	さとう	0.3	黄											
590	26.8	14.1	1.6	292	104	2.7	3.4	207	0.53	0.53	30	9.1	554	20.4	15.1	2.1	414	84	8.3	2.9	183	0.28	0.49	19	4.9
15日(水)	ごはん	精白米	70	黄	切り干し大根(乾)	7	緑	ごとうパン	黒糖パン	1	黄	パン粉	12	黄											
	ぎゅうにゅう	がまほこ	8	赤	小松菜	15	緑	ぎゅうにゅう	太春雨	1	黄	バナナチップ	0.2	黄											
	もちいりすまじる	煮込みもち	25	黄	にんじん	10	緑	はるさめスープ	はくさい	30	緑	フライ油(なたね油)	7	黄											
	ふたにくときりほしいたいのために	はくさい	20	緑	なたね油	0.5	黄	あじのごうみフライ	にんじん	10	緑														
		にんじん	10	緑	さとう	1.2	黄		チンゲンサイ	10	緑														
		えのき茸	7	緑	こいくちしょうゆ	2.5	黄		干しいたけ	0.3	黄														
		青ねぎ	5	緑	酢	1	黄		うすくちしょうゆ	0.2	黄														
		塩	0.2	黄	牛肉	15	赤		削り節	3.2	黄														
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	たけのご(水煮)	10	赤		水	120	黄														
		だし昆布	0.3	赤	土しょうが	0.2	黄		あじ	1枚	赤														
554	21	13.2	1.8	319	71	1.7	3.1	319	0.36	0.46	20	3.8	641	23.6	19.9	2.3	334	66	1.7	1.7	173	0.27	0.51	11	3.3
16日(木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	米粉	2	黄	ごはん	精白米	75	黄	削り節	0.5	黄											
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	水	60	赤	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	水	10	黄											
	じゃがいものスープ	ベーコン	5	赤	水	5	黄	にくじゃが	高野豆腐	35	赤	干しいたけ	0.3	赤											
	ツナサラダ	玉ねぎ	35	黄	ツナ	10	黄	こうやどうふのもの	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2	黄											
		じゃがいも	30	黄	キャベツ	35	黄		こいくちしょうゆ	0.3	黄	さとう	0.5	黄											
		じゃがいもペースト	30	黄	にんじん	10	緑		さとう	0.3	黄	みりん	2.5	黄											
		にんじん	10	緑	なたね油	1	黄		なたね油	0.5	黄	さとう	2	黄											
		パセリ	0.5	黄	酢	0.3	黄		じゃがいも	60	黄	塩	0.2	黄											
		なたね油	0.5	黄	さとう	0.1	黄		玉ねぎ	60	黄	削り節	1.5	黄											
		塩	0.5	黄	塩	0.2	黄		にんじん	20	赤	水	60	黄											
605	19.8	23.3	2.2	339	64	1.6	2	229	0.32	0.49	36	6.8	578	24.4	14.9	1.6	345	83	2.2	3.3	223	0.39	0.42	23	8.1

実施日	献立名	食品名					栄養 三色	食品名					栄養 三色		
		g						g							
27 日 (月)	ごはん	精白米	75	黄	にんじん	10	緑	コッペパン	コッペパン	1	黄	トマトケチャップ	7	赤	
	ぎゅうにゅう	キャベツ	30	赤	なたね油	0.5	黄	豚肉	10	赤	水	1	赤	ウスターソース	30
		玉ねぎ	20	緑	ごいくちしょうゆ	2.5	黄	ベーコン	5	赤	ツナ	10	赤	にんじん	30
	キャベツのみそしる	にんじん	10	黄	酒	0.5	黄	大豆(乾)	15	赤	玉ねぎ	5	赤	玉ねぎ	5
		青ねぎ	5	緑	さとう	0.5	黄	じゃがいも	40	黄	にんじん	15	赤	なたね油	0.3
	あつあけの オイスターソースいため	赤味噌	9	赤	オイスターソース	1	黄	にんじん	15	赤	塩	0.5	黄	ごしょう	0.2
		煮干し	2.5	赤	かたくり粉	0.3	黄	ごしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄	レモン果汁	0.7
	水	120	緑					さとう	0.3	黄	酢	1	黄	さとう	1
	絹厚揚げ	50	赤					トマトピューレ	9	黄					黄
	豚肉	10	赤												
小松菜	15	緑													
玉ねぎ	15	緑													

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	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
546	21.2	15.1	1.9	548	101	7.3	2.9	317	0.31	0.43	26	5.2	

実施日	献立名	食品名					栄養 三色	食品名					栄養 三色		
		g						g							
28 日 (火)	ウインナーピラフ	精白米	75	黄	塩	0.6	赤	コッペパン	コッペパン	1	黄	トマトケチャップ	7	赤	
	ぎゅうにゅう	ウインナー	15	赤	ごしょう	0.01	赤	豚肉	10	赤	水	1	赤	ウスターソース	30
		玉ねぎ	5	緑	米粉	4	黄	ベーコン	5	赤	ツナ	10	赤	にんじん	30
	こめこクリームスープ	なたね油	0.5	黄	水	15	赤	大豆(乾)	15	赤	玉ねぎ	5	赤	玉ねぎ	5
		にんじん	5	黄	牛乳	30	赤	じゃがいも	40	黄	にんじん	15	赤	なたね油	0.3
	やさいの ドレッシングあえ	塩	0.6	赤	ナチュラルチーズ	2	赤	にんじん	15	赤	塩	0.5	黄	ごしょう	0.2
		ごしょう	0.01	赤	水	60	赤	ごしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄	レモン果汁	0.7
	チキンピジョン	10	赤	キャベツ	35	緑	鶏肉	1	赤	なすくちしょうゆ	0.5	黄	酢	1	黄
	うすくちしょうゆ	1	赤	大根	15	緑	じゃがいも	35	黄	ごしょう	0.01	黄	なたね油	0.2	
	鶏肉	1	赤	にんじん	15	緑	玉ねぎ	5	黄	さとう	0.5	黄	ごしょう	0.2	
じゃがいも	35	黄	酢	3	赤	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄	塩	0.2		
玉ねぎ	35	黄	なたね油	1.5	黄	ごしょう	0.5	黄	塩	0.2					
にんじん	10	黄	ごしょう	0.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄							
パセリ	0.5	黄	ごしょう	0.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄							
なたね油	0.5	黄	ごしょう	0.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄							

**おしらせ**  
一年生の給食は、4月20日(月)から始まります。

**吹田の給食**  
「安心安全でおいしい給食の提供を心がけています。」  
給食で使用する肉や野菜・果物は、国産のものを使用しています。  
旬の野菜を使い、有機野菜なども可能な限り取り入れるようにしています。  
だしは、煮干し・削り節・だし昆布からしっかりと、うす味を心がけています。  
行事食や他国の食文化を取り入れた献立も提供しています。

えい よう さん しょく  
**栄養三色**  
き・あか・みどり  
をそろえよう!

た もの  
食べ物ははたらきによって、  
「き・あか・みどり」の3つの  
グループにわけることができます。  
この3つのグループのことを  
「栄養三色」といいます。  
みなさんの健康と成長のために、  
毎回の食事に「栄養三色」が  
そろった食事をしましょう。

◎ **き** のたべもの…<sup>からだ</sup>体をうごかす「エネルギーになる」はたらき

ごはん パン いも めん さとう あぶら

◎ **あか** のたべもの…<sup>ち きんにく からだ</sup>血や筋肉となって「体をつくる」はたらき

にく さかな たまご ぎゅうにゅう だいず かいそう

◎ **みどり** のたべもの…<sup>からだ ちょうし</sup>「体の調子をととのえる」はたらき

やさい くだもの きのこと

**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。

4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つながります。

3月の有機野菜の使用日

- 3/2 小松菜
- 3/6 じゃがいも
- 3/10 にんじん
- 3/16 じゃがいも
- 3/23 にんじん

〈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 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 飲む牛乳は毎日つので、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」、「蕪粉」→「かたくり粉」、「干し椎茸」→「干しいたけ」

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。