

学校給食予定献立表

令和8年6月分(2026年)

吹田市教育委員会

6月は食育月間です。

健康に過ごすためには食生活が大切です。

「食」について考えましょう。



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	食品名	栄養三色	実施日	献立名	食品名							栄養三色	食品名	栄養三色																																																																																		
		精白米	豚肉	酒	玉ねぎ	なたね油	玉ねぎ	にんじん						しめじ	なたね油	トマトピューレ	ウスターソース	トマトケチャップ	さとう	塩				こしょう	米粉	水	ポークパイオン	ツナ	にんじん	玉ねぎ	なたね油	塩	こしょう	レモン果汁	酢	さとう	ふたキムチごはん	精白米	豚肉	こいくちしょうゆ	塩	はくさいキムチ	なたね油	こいくちしょうゆ	酒	削り節	じゃがいももち(冷)	玉ねぎ	にんじん	チンゲンサイ	塩	こしょう	うすくちしょうゆ	削り節	水	鶏肉	大豆(乾)	こいくちしょうゆ	黒砂糖	さとう	黒酢	酢	みりん	酒	水																																								
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	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	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																																
1日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こめこハツシュドポーク にんじんのレモンふうみ	精白米 豚肉 酒 玉ねぎ なたね油 玉ねぎ にんじん しめじ なたね油 トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ さとう 塩 こしょう	85 30 0.5 20 0.3 40 15 8 0.5 15 6.5 5.5 1 0.7 0.01	黄 赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄 黄 緑 黄 黄 黄 黄	米粉 水 ポークパイオン 水 ツナ にんじん 玉ねぎ なたね油 塩 こしょう レモン果汁 酢 さとう	5 20 10 50 10 30 5 0.3 0.2 0.01 0.7 1 1	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	2日(火)	ふたキムチごはん ぎゅうにゅう じゃがいももちスープ とりにくとだいの くろずに	精白米 豚肉 こいくちしょうゆ 塩 はくさいキムチ なたね油 こいくちしょうゆ 酒 削り節 じゃがいももち(冷) 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 塩 こしょう	75 15 2 0.1 15 0.5 2.4 2 1 30 30 10 10 0.4 0.01	黄 赤 赤 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ 削り節 水 鶏肉 大豆(乾) こいくちしょうゆ 黒砂糖 さとう 黒酢 酢 みりん 酒 水	2 3 120 20 14 2.4 2 0.5 2 0.5 1 1 5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	3日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツの いために さばのソースに	精白米 豚肉 酒 塩 キャベツ 糸こんにゃく にんじん ごぼう にら なたね油 さとう	75 30 0.3 0.3 55 30 15 12 10 0.5 2	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	こいくちしょうゆ 削り節 水 さば 土しょうが ウスターソース さとう こいくちしょうゆ 酒 水	4.5 0.3 10 60 1 3 3 2 1.5 5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	4日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう こめこクリームスープ あげフランクフルト キャベツのカレーソーテー	コッパパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩 こしょう 米粉 水	1 15 35 35 10 0.5 0.5 0.6 0.01 4 15	黄 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	牛乳 ナチュラルチーズ 水 フランクフルト フライ油(なたね油) キャベツ なたね油 塩 カレー粉	30 2 60 1 7 35 0.5 0.1 0.1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	5日(金)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげマーボーどん ちゅうかスープ	精白米 小絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 トウバンジャン かたくり粉	80 45 20 0.5 0.3 20 10 10 0.3 0.5 0.8 2 4 0.08 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 赤 黄	水 鶏肉 はくさい にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ごま油	5 5 25 10 10 0.3 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 0.3 0.3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	8日(月)	ひろしまないり ういまいごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる にくだんごのあまから さつまいもスティック	精白米 ういまい 広島菜(乾) かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 肉団子(冷) 玉ねぎ なたね油 さとう こいくちしょうゆ	70 5 1.7 30 25 10 5 9 2.5 120 40 10 0.5 0.8 0.7	黄 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ かたくり粉 水 さつまいもスティック	0.7 0.8 20 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	9日(火)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あかこんにゃくいり きんぴら かみかみまめ	精白米 豚肉 大根 にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 削り節 だし昆布 水 鶏肉 つきこんにゃく	75 10 25 10 10 10 3.2 0.2 3 0.3 130 20 17	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	つきこんにゃく ごぼう なたね油 さとう みりん こいくちしょうゆ 削り節 水 大豆(乾) さとう こいくちしょうゆ 水	8 15 0.5 1.2 1.5 3.2 0.2 5 12 2 0.7 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん じゃこピーマン	精白米 豚肉 きざみ揚げ うどん 玉ねぎ にんじん 青ねぎ カレー粉 カレー粉(マイルド) みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩	70 15 5 60 45 10 10 0.3 0.2 0.5 3 2 0.4	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	かたくり粉 削り節 水 ちりめんじゃこ ピーマン なたね油 さとう こいくちしょうゆ 水	1.5 2 100 6 18 0.3 1.3 0.1 3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	11日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ あじのこうみフライ かくチーズ	コッパパン 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節 水 あじ 塩 こしょう 小麦粉	1 15 50 35 30 15 0.4 0.01 1.5 1 1 50 1 0.1 0.01 8	黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄 黄	パン粉 バジルチップ フライ油(なたね油) 角チーズ	12 0.2 7 1	黄 緑 黄 赤	12日(金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう レタススープ ラタトゥイユ	精白米 牛肉 玉ねぎ にんにく なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイオン うすくちしょうゆ 鶏肉 レタス 玉ねぎ じゃがいも にんじん 塩	75 10 10 0.7 0.5 5 0.8 0.01 10 2 5 25 20 20 10 0.2	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄	こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ベーコン 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう さとう トマトピューレ	0.01 3.2 0.3 3 130 10 30 15 12 12 0.3 0.2 0.01 0.3 10	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8
3日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツの いために さばのソースに	精白米 豚肉 酒 塩 キャベツ 糸こんにゃく にんじん ごぼう にら なたね油 さとう	75 30 0.3 0.3 55 30 15 12 10 0.5 2	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	こいくちしょうゆ 削り節 水 さば 土しょうが ウスターソース さとう こいくちしょうゆ 酒 水	4.5 0.3 10 60 1 3 3 2 1.5 5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	4日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう こめこクリームスープ あげフランクフルト キャベツのカレーソーテー	コッパパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ なたね油 塩 こしょう 米粉 水	1 15 35 35 10 0.5 0.5 0.6 0.01 4 15	黄 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	牛乳 ナチュラルチーズ 水 フランクフルト フライ油(なたね油) キャベツ なたね油 塩 カレー粉	30 2 60 1 7 35 0.5 0.1 0.1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	5日(金)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげマーボーどん ちゅうかスープ	精白米 小絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 トウバンジャン かたくり粉	80 45 20 0.5 0.3 20 10 10 0.3 0.5 0.8 2 4 0.08 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 赤 黄	水 鶏肉 はくさい にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ごま油	5 5 25 10 10 0.3 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 0.3 0.3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	8日(月)	ひろしまないり ういまいごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる にくだんごのあまから さつまいもスティック	精白米 ういまい 広島菜(乾) かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 肉団子(冷) 玉ねぎ なたね油 さとう こいくちしょうゆ	70 5 1.7 30 25 10 5 9 2.5 120 40 10 0.5 0.8 0.7	黄 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ かたくり粉 水 さつまいもスティック	0.7 0.8 20 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	9日(火)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あかこんにゃくいり きんぴら かみかみまめ	精白米 豚肉 大根 にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 削り節 だし昆布 水 鶏肉 つきこんにゃく	75 10 25 10 10 10 3.2 0.2 3 0.3 130 20 17	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	つきこんにゃく ごぼう なたね油 さとう みりん こいくちしょうゆ 削り節 水 大豆(乾) さとう こいくちしょうゆ 水	8 15 0.5 1.2 1.5 3.2 0.2 5 12 2 0.7 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん じゃこピーマン	精白米 豚肉 きざみ揚げ うどん 玉ねぎ にんじん 青ねぎ カレー粉 カレー粉(マイルド) みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩	70 15 5 60 45 10 10 0.3 0.2 0.5 3 2 0.4	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	かたくり粉 削り節 水 ちりめんじゃこ ピーマン なたね油 さとう こいくちしょうゆ 水	1.5 2 100 6 18 0.3 1.3 0.1 3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	11日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ あじのこうみフライ かくチーズ	コッパパン 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節 水 あじ 塩 こしょう 小麦粉	1 15 50 35 30 15 0.4 0.01 1.5 1 1 50 1 0.1 0.01 8	黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄 黄	パン粉 バジルチップ フライ油(なたね油) 角チーズ	12 0.2 7 1	黄 緑 黄 赤	12日(金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう レタススープ ラタトゥイユ	精白米 牛肉 玉ねぎ にんにく なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイオン うすくちしょうゆ 鶏肉 レタス 玉ねぎ じゃがいも にんじん 塩	75 10 10 0.7 0.5 5 0.8 0.01 10 2 5 25 20 20 10 0.2	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄	こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ベーコン 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう さとう トマトピューレ	0.01 3.2 0.3 3 130 10 30 15 12 12 0.3 0.2 0.01 0.3 10	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8																
5日(金)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげマーボーどん ちゅうかスープ	精白米 小絹厚揚げ 豚肉 酒 こいくちしょうゆ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 赤味噌 トウバンジャン かたくり粉	80 45 20 0.5 0.3 20 10 10 0.3 0.5 0.8 2 4 0.08 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 赤 黄	水 鶏肉 はくさい にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ごま油	5 5 25 10 10 0.3 0.2 0.01 3.2 0.3 3 130 0.3 0.3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	8日(月)	ひろしまないり ういまいごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる にくだんごのあまから さつまいもスティック	精白米 ういまい 広島菜(乾) かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水 肉団子(冷) 玉ねぎ なたね油 さとう こいくちしょうゆ	70 5 1.7 30 25 10 5 9 2.5 120 40 10 0.5 0.8 0.7	黄 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ かたくり粉 水 さつまいもスティック	0.7 0.8 20 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	9日(火)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あかこんにゃくいり きんぴら かみかみまめ	精白米 豚肉 大根 にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 削り節 だし昆布 水 鶏肉 つきこんにゃく	75 10 25 10 10 10 3.2 0.2 3 0.3 130 20 17	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	つきこんにゃく ごぼう なたね油 さとう みりん こいくちしょうゆ 削り節 水 大豆(乾) さとう こいくちしょうゆ 水	8 15 0.5 1.2 1.5 3.2 0.2 5 12 2 0.7 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん じゃこピーマン	精白米 豚肉 きざみ揚げ うどん 玉ねぎ にんじん 青ねぎ カレー粉 カレー粉(マイルド) みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩	70 15 5 60 45 10 10 0.3 0.2 0.5 3 2 0.4	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	かたくり粉 削り節 水 ちりめんじゃこ ピーマン なたね油 さとう こいくちしょうゆ 水	1.5 2 100 6 18 0.3 1.3 0.1 3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	11日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ あじのこうみフライ かくチーズ	コッパパン 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節 水 あじ 塩 こしょう 小麦粉	1 15 50 35 30 15 0.4 0.01 1.5 1 1 50 1 0.1 0.01 8	黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄 黄	パン粉 バジルチップ フライ油(なたね油) 角チーズ	12 0.2 7 1	黄 緑 黄 赤	12日(金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう レタススープ ラタトゥイユ	精白米 牛肉 玉ねぎ にんにく なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイオン うすくちしょうゆ 鶏肉 レタス 玉ねぎ じゃがいも にんじん 塩	75 10 10 0.7 0.5 5 0.8 0.01 10 2 5 25 20 20 10 0.2	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄	こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ベーコン 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう さとう トマトピューレ	0.01 3.2 0.3 3 130 10 30 15 12 12 0.3 0.2 0.01 0.3 10	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8																																
9日(火)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あかこんにゃくいり きんぴら かみかみまめ	精白米 豚肉 大根 にんじん ほうれんそう えのき茸 うすくちしょうゆ 塩 削り節 だし昆布 水 鶏肉 つきこんにゃく	75 10 25 10 10 10 3.2 0.2 3 0.3 130 20 17	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	つきこんにゃく ごぼう なたね油 さとう みりん こいくちしょうゆ 削り節 水 大豆(乾) さとう こいくちしょうゆ 水	8 15 0.5 1.2 1.5 3.2 0.2 5 12 2 0.7 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん じゃこピーマン	精白米 豚肉 きざみ揚げ うどん 玉ねぎ にんじん 青ねぎ カレー粉 カレー粉(マイルド) みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩	70 15 5 60 45 10 10 0.3 0.2 0.5 3 2 0.4	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	かたくり粉 削り節 水 ちりめんじゃこ ピーマン なたね油 さとう こいくちしょうゆ 水	1.5 2 100 6 18 0.3 1.3 0.1 3	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	11日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ あじのこうみフライ かくチーズ	コッパパン 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節 水 あじ 塩 こしょう 小麦粉	1 15 50 35 30 15 0.4 0.01 1.5 1 1 50 1 0.1 0.01 8	黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄 黄	パン粉 バジルチップ フライ油(なたね油) 角チーズ	12 0.2 7 1	黄 緑 黄 赤	12日(金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう レタススープ ラタトゥイユ	精白米 牛肉 玉ねぎ にんにく なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイオン うすくちしょうゆ 鶏肉 レタス 玉ねぎ じゃがいも にんじん 塩	75 10 10 0.7 0.5 5 0.8 0.01 10 2 5 25 20 20 10 0.2	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄	こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ベーコン 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう さとう トマトピューレ	0.01 3.2 0.3 3 130 10 30 15 12 12 0.3 0.2 0.01 0.3 10	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8																																																
11日(木)	コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ あじのこうみフライ かくチーズ	コッパパン 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節 水 あじ 塩 こしょう 小麦粉	1 15 50 35 30 15 0.4 0.01 1.5 1 1 50 1 0.1 0.01 8	黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 赤 赤 黄 黄	パン粉 バジルチップ フライ油(なたね油) 角チーズ	12 0.2 7 1	黄 緑 黄 赤	12日(金)	ガーリックピラフ ぎゅうにゅう レタススープ ラタトゥイユ	精白米 牛肉 玉ねぎ にんにく なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイオン うすくちしょうゆ 鶏肉 レタス 玉ねぎ じゃがいも にんじん 塩	75 10 10 0.7 0.5 5 0.8 0.01 10 2 5 25 20 20 10 0.2	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄	こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水 ベーコン 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう さとう トマトピューレ	0.01 3.2 0.3 3 130 10 30 15 12 12 0.3 0.2 0.01 0.3 10	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8																																																																
675	29.3	23.2	2.6	485	77	3.7	2.2	194	0.34	0.54	34	8.4	532	18.2	15	2.6	261	69	1.4	2.9	215	0.3	0.43	23	4.8																																																																																

実施日	献立名	食品名							栄養三色	食品名	栄養三色	実施日	献立名	食品名							栄養三色	食品名	栄養三色																			
		精白米	75	黄	かたくり粉	7	黄	ごはん						精白米	75	黄	コチジャン	0.5	赤	赤味噌				1	赤																	
29日(月)	ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくの レモンじょうゆがけ	太春雨	8	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	ぎゅうにゅう	20	赤	30日(火)	タツリタン キャベツの さっぱりいため	鶏肉	20	赤	ごま油	0.5	黄	水	25	黄	ツナ	15	赤	キャベツ	40	緑	にんじん	5	緑	こいくちしょうゆ	1.5	緑	酢	2	黄	さとう	1	黄	なたね油	0.3	黄
		はくさい	30	緑	さとう	1.6	黄	酒	0.5	黄			こいくちしょうゆ	0.3	黄	なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄
		にんじん	10	緑	うすくちしょうゆ	2	緑	キャベツの	0.3	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		チンゲンサイ	10	緑	レモン果汁	1	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		干しいたけ	0.3	緑	酒	1	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		塩	0.2	緑	酢	0.6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		うすくちしょうゆ	3.2	緑	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		だし昆布	0.3	緑	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		削り節	3	緑	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		水	140	緑	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		鶏肉	50	赤	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	黄			
		酒	2	赤	水	6	緑	さっぱりいため	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	じゃがいも	60	黄	玉ねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	青ねぎ	5	緑	土しょうが	0.3	緑	にんにく	0.1	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	2	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	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	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g													
		587	23.4	16.2	1.4	261	61	0.9	2.4	173			0.2	0.41	14	1.3	551	20.4	13.7	1.4	270	77	1.4	2.6	280	0.28	0.43	42	7.8													

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。

5月の有機野菜の使用日

- 5月1日 玉ねぎ
- 5月7日 にんじん
- 5月14日 にんじん
- 5月19日 小松菜
- 5月21日 玉ねぎ、にんじん
- 5月22日 じゃがいも
- 5月25日 にんじん
- 5月28日 玉ねぎ、にんじん
- 5月29日 小松菜

6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につながります。

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、ごはんと具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。



保健給食室ホームページ

※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。

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、そのもも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。

給食レシピ



よくかむとおいとかがいっぱい



6月4日(木)から6月10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。

9日(火)に登場する「かみかみ豆」は、子どもたちに人気のメニューです。

(材料・分量は献立表を見てください。)



- ① 大豆は水で洗っておく。
- ② 水(豆がかぶる程度)と調味料を加え、煮る。
- ③ 沸騰したら中火で15分、その後弱火で様子を見ながら約30~40分煮る。(※煮汁がなくなってきたら途中で水を足す。)
- ④ かみごたえがある状態に仕上げる。

デニッシュパンの学校

18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

25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