



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														
15 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばみそ	精白米	75 黄	さば(水煮)	50 赤	16 日 (火)	かやくごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こうやどうふのもの	精白米	75 黄	かたくり粉	0.5 黄														
		豚肉	20 赤	白ねぎ	12 緑			鶏肉	10 赤	だし昆布	0.3 緑														
		糸こんにゃく	35 緑	青ねぎ	2 緑			ごぼう	5 緑	削り節	3 緑														
		酒	0.5 緑	土しょうが	0.5 緑			にんじん	5 緑	水	130 緑														
		こいくちしょうゆ	0.3 黄	なたね油	0.5 黄			酒	2 赤	高野豆腐	13 赤														
		さとう	0.3 黄	こいくちしょうゆ	1 黄			こいくちしょうゆ	4.6 緑	干しいたけ	0.3 緑														
		なたね油	0.5 黄	みりん	1 黄			塩	0.1 赤	うすくちしょうゆ	2 黄														
		じゃがいも	60 黄	酒	1 黄			削り節	1.8 緑	さとう	2.5 黄														
		玉ねぎ	40 緑	さとう	1 黄			卵	25 赤	みりん	1 黄														
		にんじん	20 緑	赤味噌	2.2 赤			キャベツ	25 緑	塩	0.2 緑														
		こいくちしょうゆ	4.5 黄					にんじん	10 緑	削り節	1.5 緑														
		さとう	2 黄					ほうれんそう	10 緑	水	60 緑														
		削り節	0.5 黄					塩	0.2 緑																
		水	10 黄					うすくちしょうゆ	3.2 緑																
580	28	13.2	1.6	276	82	2	3.1	233	0.46	0.53	26	8.2	545	24.5	15.9	2.5	350	83	2.5	3.3	277	0.2	0.49	17	2.3
17 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ きりぼしだいこんの キムチいため じゃがいもの あまからあげ	精白米	70 黄	切り干し大根(乾)	6 緑	18 日 (木)	コッパパン またはデニッシュパン ぎゅうにゅう クリームシチュー きゅうりのサラダ ごまドレッシング	コッパパン	1こ 黄	ナチュラルチーズ	2 赤														
		わかめ(塩)	3 赤	はくさいキムチ	15 緑			またはデニッシュパン	1こ 黄	水	30 赤														
		はくさい	30 緑	にんじん	10 緑			鶏肉	20 赤	キャベツ	35 緑														
		にんじん	10 緑	なたね油	0.5 黄			じゃがいも	55 黄	きゅうり	15 緑														
		えのき茸	7 緑	さとう	1.2 黄			玉ねぎ	40 緑	ホールコーン	5 緑														
		塩	0.2 赤	こいくちしょうゆ	1 黄			にんじん	20 緑	ごまドレッシング	1袋 黄														
		こしょう	0.01 黄	じゃがいも	50 黄			パセリ	0.5 緑																
		うすくちしょうゆ	3.2 黄	フライ油(なたね油)	7 黄			なたね油	0.5 黄																
		だし昆布	0.3 黄	こいくちしょうゆ	1.6 黄			塩	0.6 黄																
		削り節	3 黄	さとう	0.8 黄			こしょう	0.01 黄																
		水	130 黄	酒	0.3 黄			調理用バター	1 黄																
		豚肉	20 赤	土しょうが	0.2 緑			なたね油	2 黄																
		酒	0.5 赤	水	3 緑			小麦粉	3.5 黄																
		こいくちしょうゆ	0.5 黄					牛乳	30 赤																
555	17.9	17.5	1.8	291	75	1.3	2.6	229	0.43	0.45	29	7.8	591	20.8	21.3	2.3	364	67	1.1	2.1	258	0.31	0.53	39	9
19 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる あつあげの うめみそいため てづくりふりかけ	精白米	75 黄	なたね油	0.5 黄	22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ツナそばろ	精白米	75 黄	水	5 緑														
		かまぼこ	8 赤	梅びしお	1.5 緑			わかめ(塩)	3 赤																
		はくさい	30 緑	赤味噌	2.7 赤			はくさい	25 緑																
		にんじん	10 緑	みりん	2 赤			玉ねぎ	20 緑																
		ほうれんそう	10 緑	酒	1 赤			にんじん	10 緑																
		えのき茸	7 緑	こいくちしょうゆ	0.5 黄			青ねぎ	5 緑																
		塩	0.2 赤	かたくり粉	0.5 黄			赤味噌	9 赤																
		うすくちしょうゆ	3.2 黄	ひじき(乾)	1 赤			煮干し	2.5 赤																
		だし昆布	0.3 黄	白ごま	1 黄			水	120 赤																
		削り節	3 黄	こいくちしょうゆ	0.5 黄			ツナ	45 赤																
		水	130 黄	さとう	0.3 黄			小松菜	10 緑																
		豚肉	25 赤	みりん	0.5 黄			にんじん	5 緑																
		絹厚揚げ	40 赤	削り節	0.1 黄			酒	1 赤																
		キャベツ	30 緑	水	3 緑			こいくちしょうゆ	0.8 赤																
にんじん	10 緑	赤しそ粉末	0.3 緑	みりん	0.5 黄																				
にんにく	0.1 緑			さとう	0.8 黄																				
543	18.4	10.5	1.5	281	64	1.4	2.6	264	0.31	0.43	80	2.8	564	21.2	16.4	1.5	321	95	2.1	3	241	0.35	0.44	18	5.4
23 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ チャンブル パインゼリー	精白米	75 黄	ビーフン	15 黄	24 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こぎつねどん やさいスープ	精白米	80 黄	チンゲンサイ	10 緑														
		鶏肉	10 赤	キャベツ	20 緑			きざみ揚げ	15 赤	にんじん	10 緑														
		もずく(乾)	0.2 赤	玉ねぎ	20 緑			大豆フレーク	7 赤	塩	0.4 赤														
		はくさい	35 緑	にんじん	10 緑			豚肉	10 赤	こしょう	0.01 赤														
		にんじん	10 緑	ゴーヤ	7 緑			にんじん	10 緑	うすくちしょうゆ	2 緑														
		青ねぎ	5 緑	にら	5 緑			なたね油	0.5 黄	削り節	3 黄														
		塩	0.2 赤	なたね油	0.5 黄			さとう	2.5 黄	水	120 黄														
		うすくちしょうゆ	3.2 黄	こいくちしょうゆ	2.5 黄			こいくちしょうゆ	3.5 黄																
		だし昆布	0.3 黄	塩	0.1 黄			酒	1 赤																
		削り節	3 黄	こしょう	0.01 黄			みりん	0.5 黄																
		水	130 黄	ごま油	0.2 黄			削り節	0.3 黄																
		豚肉	10 赤	パインゼリー	1こ 緑			水	30 赤																
		酒	0.5 赤					じゃがいも	30 黄																
		こいくちしょうゆ	0.3 黄					はくさい	20 緑																
666	20.8	33.8	2.2	286	52	0.9	1.8	184	0.22	0.46	23	3	600	20.2	12.5	1.8	270	72	1.5	2.7	270	0.42	0.43	32	7.6
25 日 (木)	デニッシュパン またはコッパパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ こめこしるみぎかなフライ	デニッシュパン	1こ 黄	米粉白身魚フライ(冷)	1枚 赤	26 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こめこカレーライス うめおかかサラダ	精白米	85 黄	ウスターソース	2 赤														
		またはコッパパン	1こ 黄	フライ油(なたね油)	7 黄			豚肉	20 赤	こいくちしょうゆ	2 赤														
		鶏肉	15 赤					じゃがいも	55 黄	りんご果汁	5 緑														
		キャベツ	35 緑					玉ねぎ	15 緑	米粉	7 黄														
		玉ねぎ	25 緑					なたね油	0.3 黄	水	20 黄														
		にんじん	10 緑					玉ねぎ	35 緑	水	60 緑														
		セロリ	5 緑					にんじん	20 緑	きゅうり	20 緑														
		にんにく	0.7 緑					にんにく	0.3 緑	キャベツ	20 緑														
		トマト水煮	15 緑					土しょうが	0.3 緑	にんじん	5 緑														
		トマトケチャップ	8 黄					塩	0.7 緑	梅びしお	2 緑														
		オリーブ油	0.5 黄					なたね油	0.5 黄	なたね油	1.5 黄														
		塩	0.4 黄					カレー粉	0.3 黄	さとう	1 黄														
		こしょう	0.01 黄					カレー粉(マイルド)	0.5 黄	酢	0.5 黄														
		こいくちしょうゆ	1 黄					ローリエ	0.02 黄	うすくちしょうゆ	0.5 赤														
さとう	0.5 黄			クミン	0.05 黄	かつお節	0.5 赤																		
チキンブイヨン	10 黄			ポークブイヨン	8 黄																				
水	60 黄			トマトケチャップ	6 黄																				

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														
29日(月)	ごはん 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	精白米	75 黄	かたくり粉	7 黄	30日(火)	ごはん ぎゅうにゅう タツリタン キャベツの さっぱりいため	精白米	75 黄	コチジャン	0.5 赤														
		太春雨	8 黄	フライ油(なたね油)	7 黄			鶏肉	20 赤																
		はくさい	30 緑	さとう	1.6 黄			酒	0.5 赤																
		にんじん	10 緑	うすくちしょうゆ	2 黄			こいくちしょうゆ	0.3 黄																
		チンゲンサイ	10 緑	レモン果汁	1 緑			なたね油	0.5 黄																
		干しいたけ	0.3 緑	酒	1 黄			じゃがいも	60 黄																
		塩	0.2 緑	酢	0.6 黄			玉ねぎ	40 緑																
		うすくちしょうゆ	3.2 緑	水	6 黄			にんじん	20 緑																
		だし昆布	0.3 緑					青ねぎ	5 緑																
		削り節	3 緑					土しょうが	0.3 緑																
		水	140 緑					にんにく	0.1 緑																
		鶏肉	50 赤					こいくちしょうゆ	4 緑																
		酒	2 赤					さとう	2 黄																
		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

### 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ことに繋がります。

### 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。
- 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もご覧いただけます。



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。

### 給食レシピ



#### よくかむとおいこといっぱい



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