

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和8年7月分(2026年)

## 暑さに負けず 夏を元気に

☆朝・昼・夕の食事をきちんととりましょう。

☆赤・黄・緑の食品をバランスよくとりましょう。

☆つめたい食べ物や飲み物をとりすぎないようにしましょう。



### 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	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
1日(水)	ごはん ぎゅうにゅう スタミナどん トマトとレタスの たまごスープ	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄
		豚肉	30	赤	かたくり粉	0.3	黄
		酒	0.5	赤	卵	25	赤
		こいくちしょうゆ	0.3	赤	玉ねぎ	20	赤
		玉ねぎ	45	緑	レタス	15	緑
		にんじん	15	緑	トマト	10	緑
		にら	8	緑	塩	0.2	緑
		にんにく	0.5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	緑
		土しょうが	0.5	緑	かたくり粉	1	黄
		トウバンジャン	0.1	緑	だし昆布	0.3	黄
		赤味噌	2	赤	削り節	3	黄
		さとう	0.2	黄	水	120	黄
		オイスターソース	1	黄			
こいくちしょうゆ	1.5	黄					

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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
545	22.7	13.9	1.7	271	65	1.6	3.1	271	0.47	0.51	13	2.4

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
2日(木)	ナン ぎゅうにゅう じゃがいももちスープ キーマカレー	ナン	1	黄	なす	15	緑
		鶏肉	5	赤	にんじん	10	緑
		じゃがいももち(冷)	30	赤	なたね油	0.5	黄
		玉ねぎ	30	赤	にんにく	0.5	黄
		にんじん	10	赤	土しょうが	0.5	黄
		チンゲンサイ	10	緑	塩	0.3	黄
		塩	0.4	黄	カレー粉(マイルド)	0.3	黄
		こしょう	0.01	黄	カレー粉	0.2	黄
		うすくちしょうゆ	2	黄	トマトケチャップ	7.5	黄
		削り節	3	黄	ウスターソース	0.5	黄
		水	120	黄	コーンスターチ	1	黄
		豚肉	25	赤	水	5	黄
		さきみ大豆	20	赤			
玉ねぎ	35	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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
583	24.7	17.9	2.6	515	64	5.3	2.3	245	0.45	0.47	14	6.8

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色						
		量	色		量	色							
3日(金)	ごはん ぎゅうにゅう がたにくと キャバツのいために さばのさっぱり	精白米	75	黄	こいくちしょうゆ	4.5	黄						
		豚肉	30	赤	削り節	0.3	黄						
		水	0.3	黄	水	10	黄						
		塩	0.3	黄	さば	50	赤						
		キャバツ	55	緑	土しょうが	1	赤						
		糸こんにゃく	30	赤	さとう	2	黄						
		にんじん	15	緑	こいくちしょうゆ	3	黄						
		ごぼう	12	緑	酢	1	黄						
		にら	10	緑	酒	2	黄						
		なたね油	0.5	黄	水	5	黄						
		さとう	2	黄									

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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
660	28.1	24.7	1.8	290	83	2	3.4	240	0.51	0.64	30	3.5

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色						
		量	色		量	色							
6日(月)	ごはん ぎゅうにゅう がたにく こめこじゃこじゃが かりかりあげ のりつくだに	精白米	75	黄	じゃがいも	40	黄						
		豚肉	10	赤	ちりめんじゃこ	3	黄						
		小絹厚揚げ	10	赤	米粉	7	黄						
		がたにく	10	赤	かたくり粉	2	黄						
		はくさい	30	赤	水	6	黄						
		にんじん	10	赤	フライ油(なたね油)	7	黄						
		ごぼう	10	赤	のり佃煮	1袋	赤						
		青ねぎ	5	赤									
		つきこんにゃく	10	赤									
		赤味噌	9	赤									
		煮干し	2.5	赤									
		水	120	黄									

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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
601	18.6	18	1.8	330	81	4.9	2.8	187	0.31	0.4	22	6.7

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
7日(火)	びばいのとりめし ぎゅうにゅう たなばたにゅうめん こうやどうふのもの	精白米	70	黄	にんじん	10	緑
		鶏肉	18	赤	オクラ	3	緑
		土しょうが	0.1	赤	塩	0.2	黄
		玉ねぎ	13	赤	うすくちしょうゆ	3.2	黄
		なたね油	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄
		こいくちしょうゆ	1.8	黄	削り節	3	黄
		酒	0.9	黄	水	130	黄
		みりん	0.9	黄	高野豆腐	13	赤
		さとう	0.9	黄	干しいたけ	0.3	黄
		塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	2	黄
		チキンピヨ	9	黄	さとう	2.5	黄
		こいくちしょうゆ	2.3	黄	みりん	1	黄
		さとう	0.9	黄	塩	0.2	黄
星かまぼこ	5	赤	削り節	1.5	黄		
そうめん(乾)	7	赤	水	60	黄		
とうがん	20	赤					
玉ねぎ	15	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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
545	23.9	14.1	2.5	334	73	1.7	2.9	157	0.19	0.37	14	2.2

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
8日(水)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ひじきのもの	精白米	75	黄	こいくちしょうゆ	2	黄
		豚肉	20	赤	さとう	1.8	黄
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	酒	0.5	黄
		酒	0.3	黄	なたね油	0.5	黄
		平天	20	赤	削り節	0.6	黄
		じゃがいも	55	赤	水	5	黄
		玉ねぎ	50	赤			
		にんじん	20	赤			
		土しょうが	0.8	赤			
		こいくちしょうゆ	3	黄			
		さとう	1.5	黄			
		なたね油	0.5	黄			
		削り節	0.5	黄			
水	15	黄					
鶏肉	10	赤					
ひじき(乾)	3	赤					
つき赤こんにゃく	7	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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
547	22.7	11.7	1.5	288	87	7	2.9	237	0.4	0.47	22	8.5

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色						
		量	色		量	色							
9日(木)	アップルパン ぎゅうにゅう かぼちゃクリームスープ やさしいドレッシングあえ	アップルパン	1	黄	牛乳	30	赤						
		鶏肉	15	赤	ナチュラルチーズ	2	赤						
		玉ねぎ	35	赤	水	40	黄						
		かぼちゃペースト	30	赤	キャバツ	35	緑						
		かぼちゃ	20	赤	大根	35	緑						
		パセリ	0.5	赤	にんじん	5	赤						
		なたね油	0.5	黄	酢	3	黄						
		塩	0.6	黄	なたね油	1.5	黄						
		こしょう	0.01	黄	さとう	1.5	黄						
		調理用バター	1	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄						
		なたね油	0.5	黄	塩	0.2	黄						
		小麦粉	2	黄									

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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
602	19.2	18.3	2.3	358	62	1.1	2.1	313	0.25	0.53	42	5.4

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
10日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん こめこあげさようざ	精白米	80	黄	こしょう	0.01	黄
		豚肉	15	赤	うすくちしょうゆ	4	黄
		酒	0.5	黄	チキンピヨ	10	黄
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	かたくり粉	1.5	黄
		キャバツ	55	緑	水	2	黄
		玉ねぎ	30	赤	米粉さようざ(冷)	2	赤
		にんじん	15	赤	フライ油(なたね油)	7	黄
		たけのこ(水煮)	10	赤			
		青ねぎ	5	赤			
		干しいたけ	0.3	黄			
		なたね油	0.5	黄			
		水	15	黄			
		鶏肉	10	赤			
ひじき(乾)	3	赤					
つき赤こんにゃく	7	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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
617	19.5	20.1	1.7	280	66	1.2	6.9	209	0.36	0.43	36	3.1

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
13日(月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる あつあげの オイスターソースいため	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄
		わかめ(塩)	3	赤	こいくちしょうゆ	2.5	黄
		じゃがいも	30	赤	酒	0.5	黄
		にんじん	10	赤	さとう	0.5	黄
		えのき茸	7	赤	オイスターソース	1	黄
		青ねぎ	5	赤	かたくり粉	0.3	黄
		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	黄			
		絹厚揚げ	50	赤			
		豚肉	10	赤			
小松菜	15	赤					
玉ねぎ	15	赤					
にんじん	10	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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
533	19.1	14.3	1.6	468	92	6.4	2.6	317	0.34	0.43	21	7.1

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量	色	
14日(火)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいの こめこカレーライス きりぼしだいごんの サラダ ごまドレッシング	精白米	85	黄	ローリエ	0.02	黄
		豚肉	20	赤	ポークピヨ	8	赤
		じゃがいも	35	赤	トマトケチャップ	6	黄
		玉ねぎ	15	赤	ウスターソース	2	黄
		なたね油	0.3	黄	トマトソース	2	黄
		玉ねぎ	40	赤	こいくちしょうゆ	2	黄
		にんじん	15	赤	りんご果汁	5	緑
		なす	15	赤	米粉	7	黄
		水	15	黄	水	20	黄
		ズッキーニ	15	赤	水	50	黄
		にんにく	0.3	赤	切り干し大根(乾)	7	緑
		土しょうが	0.3	赤	にんじん	5	赤
		塩	0.7	黄	うすくちしょうゆ	1.2	黄
なたね油	0.5	黄	酢	1	黄		
カレー粉(マイルド)	0.5	黄	水	5	黄		
カレー粉	0.3	黄	ごまドレッシング	1袋	黄		
クミン	0.05	黄					

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	AuμRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
627	20.4	14.9	2.1	300	86	1.5	2.9	232	0.43	0.43	23	7.3

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
		量	色		量		

## 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。

### 6月の有機野菜の使用日

6月2日	にんじん、玉ねぎ
6月4日	玉ねぎ
6月5日	玉ねぎ、小松菜
6月8日	にんじん
6月10日	にんじん
6月11日	にんじん、玉ねぎ
6月16日	にんじん
6月22日	小松菜
6月24日	じゃがいも



7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・丸ごとの魚は、まれに卵が残ることがあります。

## 7月16日(木)はセレクトデザート

- 日向夏ゼリー
- ノンアレルギープリン
- ミニシュークリーム



3つの中から  
1つ選びます♪

## 7月の献立紹介

### 7月は、北海道にちなんだ献立が登場します



#### 7日(火) 美唄のとirimeshi

北海道美唄市の郷土料理です。とりめしは元々、北海道で貴重だった米と鶏肉を使ったおもてなし料理として食べられていましたが、現在は一年を通して食べられています。コロッとした鶏肉と玉ねぎがたっぷり入っていて、玉ねぎの甘みと鶏肉のだし、しょうゆが香ばしい北海道の給食で大人気のメニューです。

鶏肉は、もも肉・むね肉どちらを使ってもおいしくできますが、給食ではもも肉を使っています。むね肉に比べるとコクのある味に仕上がっています。



#### 15日(水) みそラーメン

北海道はみそラーメンが有名です。今回は、新メニューとしてみそラーメンが登場します。

具材には、豚肉やキャベツ、にんじん、コーン、青ねぎを使用しました。豚や鶏のスープを使い、かくし味にんにくを入れました。本場のみそラーメンにも負けない味になっていますよ!

