

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和8年8月分(2026年)

規則正しい生活をおくりましょう

☆3食きちんと食べて、規則正しい生活のリズムを早くとりもどしましょう。



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
26 日 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう トマトとぶたにくの ビタミンどん きりぼしだいこんの サラダ ごまドレッシング			精白米	80			黄	こしょう	0.01			赤 黄 緑 緑 黄
	豚肉				35			黄	赤味噌	1				
	トマト				30			緑	かたくり粉	0.5				
	玉ねぎ				55			緑	切り干し大根(乾)	7				
	にんじん				25			緑	にんじん	5				
	トマト水煮				20			緑	うすくちしょうゆ	1.2				
	にんにく				0.5			緑	酢	1				
	なたね油				0.5			黄	水	5				
	さとう				1.5			黄	ごまドレッシング	1袋			黄	
	こいくちしょうゆ				4.5									
	塩			0.4										
ビタミン														
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	A μgRE			B1 mg	B2 mg	C mg	繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE			B1 mg	B2 mg	C mg	g
591	21.7	15.9	1.9	295	81	1.7	3.1	318			0.52	0.48	18	4.3
28 日 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう ビーフンスープ ジャーマン豆腐			精白米	75			黄	こいくちしょうゆ	0.3			緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 黄
	ビーフン				10			黄	玉ねぎ	15				
	はくさい				20			緑	小松菜	10				
	にんじん				10			緑	にんじん	10				
	玉ねぎ				10			緑	にんにく	0.2				
	チンゲンサイ				10			緑	なたね油	0.5				
	塩				0.2			緑	さとう	0.8				
	うすくちしょうゆ				3.2				こいくちしょうゆ	1				
	だし昆布				0.3				赤味噌	1.6				
	削り節				3				オイスターソース	0.4				
	水				130				トウバンジャン	0.04				
	絹厚揚げ				45			赤	かたくり粉	0.5			黄	
	豚肉				15			赤						
	酒				0.5									
	557				19.9	14.4	1.5	459	86	6	2.6	294		

実施日	献立名				食品名				栄養三色	食品名					栄養三色
27日(木)	バーカーパン ぎゅうにゅう カレースープ こめささみフライ キャベツソテー				バーカーパン	1	黄	塩	0.2	黄	かたくり粉 削り節 水 米粉ささみフライ(冷) フライ油(なたね油) キャベツ なたね油 塩 こしょう				黄
					牛肉	23	赤	1							
					じゃがいも	30	黄	3							
					玉ねぎ	40	黄	110							
					にんじん	10	緑	1枚							
					パセリ	0.5	緑	7							
					カレー粉	0.3	黄	40							
					カレー粉(マイルド)	0.2	黄	0.5							
					みりん	0.5	黄	0.1							
					うすくちしょうゆ	3	黄	0.01							
こいしくちしょうゆ	1	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			
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g			
679	28.5	25.5	2.3	300	64	1.3	3.6	160	0.32	0.52	31	6			
31日(月)	ツナピラフ ぎゅうにゅう じゃがいももちスープ やさいの ドレッシングあえ				精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	2	緑 緑 緑 黄 黄	削り節 水 キャベツ 大根 にんじん 酢 なたね油 さとう うすくちしょうゆ 塩				2 120 35 15 5 3 1.5 1.5 0.5 0.2
					ツナ	20	黄								
					玉ねぎ	10	緑								
					にんじん	5	緑								
					うすくちしょうゆ	1	黄								
					塩	0.5	黄								
					こしょう	0.01	黄								
					鶏肉	10	赤								
					じゃがいももち(冷)	30	黄								
					玉ねぎ	30	緑								
にんじん	10	緑													
チンゲンサイ	10	黄													
塩	0.4	黄													
こしょう	0.01	黄													
550	18.2	14.4	2.2	277	63	1.5	2.5	242	0.22	0.39	25	2.9			

有機野菜

吹田市では小学校給食で使用す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。

7月の有機野菜の使用日

- 7月9日 にんじん・玉ねぎ
- 7月13日 小松菜
- 7月14日 じゃがいも
- 7月16日 にんじん・玉ねぎ



8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、ごはんとは別に配付されるため、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。

※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。



保健給食室
ホームページ

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

8/31(月) ツナピラフ

ツナは、筋肉をつくる豊富な「たんぱく質」と、脳を活性化し記憶力を高める「DHA」が手軽にとれます。

作り方 (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① ツナ(缶)はほぐしておく。ツナの油は使用する。
- ② 玉ねぎとにんじんは、粗みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に洗った米と調味料を入れ、いつもの水加減にする。
- ④ 材料を加え、炊飯する。



旬の食べ物

「旬」とは、食べ物が一番おいしくて栄養たっぷりの時期のことです。

夏が旬の食べ物は、「トマト」「冬瓜」「かぼちゃ」「きゅうり」「ピーマン」「ゴーヤ」「オクラ」などです。

26日(水)の「トマトと豚肉のビタミン丼」では、トマトの水煮と合わせて、旬の生のトマトもたっぷり使っています。トマトのさっぱりとした味を味わってください。

