

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和8年9月分(2026年)

朝ごはんを食べましょう

☆朝食は一日の活動のもとになります。しっかり食べて

元気に過ごしましょう。



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
1日(火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいも みそしる てりやきふうハンバーグ やみつきぎゅうり	精白米	75 黄	さとう	2.5 黄
		じゃがいも	30 黄	こいくちしょうゆ	4 黄
		はくさい	30 黄	みりん	1 黄
		にんじん	10 黄	酒	1 黄
		青ねぎ	5 黄	かたくり粉	1 黄
		赤味噌	9 黄	水	30 黄
		煮干し	2.5 黄	きゅうり	20 緑
		水	120 黄	土しょうが	0.3 緑
		ハンバーグ(冷)	1 赤	さとう	0.3 黄
		玉ねぎ	10 緑	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	kcalgqgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

3日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー じゃこサラダ	コッペパン	1 黄	ナチュラルチーズ	2 赤
		鶏肉	20 赤	水	30 赤
		じゃがいも	55 黄	ちりめんじゃこ	3 黄
		玉ねぎ	40 黄	なたね油	1.5 黄
		にんじん	20 緑	キャベツ	40 緑
		パセリ	0.5 緑	にんじん	5 緑
		なたね油	0.5 黄	酢	3 黄
		塩	0.6 黄	さとう	1.5 黄
		こしょう	0.01 黄	こいくちしょうゆ	0.3 黄
		調理用バター	1 黄		
57021.418.92.337467122980.320.53398.6	gqgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

7日(月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ひじきのもの	精白米	75 黄	ひじき(乾)	4 赤
		豚肉	20 赤	にんじん	5 緑
		こいくちしょうゆ	0.3 黄	こいくちしょうゆ	2.3 黄
		酒	0.3 黄	さとう	1.8 黄
		平太	20 黄	酒	1 黄
		じゃがいも	55 黄	なたね油	0.5 黄
		玉ねぎ	50 緑	削り節	0.6 黄
		にんじん	20 緑	水	5 黄
		土しょうが	0.8 緑		
		こいくちしょうゆ	3 黄		
55421.812.71.6307991.52.92740.390.46229	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

9日(水)	ごはん ぎゅうにゅう こめこカレーライス はりはりづけ ミックスゼリー	精白米	75 黄	ポークパイオン	8 赤
		豚肉	20 赤	トマトケチャップ	6 赤
		じゃがいも	55 黄	ウスターソース	2 赤
		玉ねぎ	15 黄	こいくちしょうゆ	2 緑
		なたね油	0.3 黄	りんご果汁	5 黄
		玉ねぎ	35 黄	米粉	7 黄
		にんじん	20 緑	水	20 緑
		にんにく	0.3 緑	水	60 緑
		土しょうが	0.3 緑	切り干し大根(乾)	2.5 緑
		塩	0.7 黄	酢	1 黄
63119.711.21.7269721.42.92320.420.42527.6	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

11日(金)	ごはん ぎゅうにゅう がだにくと とりにくとだいずのしょうゆに	精白米	75 黄	鶏肉	20 赤
		豚肉	30 赤	大豆(乾)	14 赤
		酒	0.3 黄	こいくちしょうゆ	3 黄
		キャベツのいために	0.3 黄	さとう	2 黄
		キャベツ	55 緑	酒	1 黄
		糸こんにゃく	30 緑	水	5 黄
		にんじん	15 緑		
		ごぼう	12 緑		
		にら	10 緑		
		なたね油	0.5 黄		
57828.214.81.73211052.93.72220.580.54305.9	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

15日(火)	ごはん ぎゅうにゅう こもくこめめん あかこんにゃくいり きんぴら	精白米	75 黄	豚肉	15 赤
		鶏肉	10 赤	つきこんにゃく	17 赤
		米粉めん	30 黄	つきこんにゃく	8 赤
		はくさい	25 緑	ごぼう	15 黄
		にんじん	10 緑	なたね油	0.5 黄
		青ねぎ	5 緑	さとう	1.2 黄
		干しいたけ	0.3 緑	みりん	1.5 黄
		うすくちしょうゆ	3.5 緑	こいくちしょうゆ	3.2 黄
		塩	0.2 緑	削り節	0.2 黄
		みりん	0.6 黄	水	5 黄
54418.810.71.6272647.531710.310.43103	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色
2日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん うずらたまごと とりにくのあまずに	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	チキンパイオン	10 黄
		こいくちしょうゆ	0.3 緑	かたくり粉	2 黄
		はくさい	60 緑	水	10 黄
		玉ねぎ	30 緑	うずら卵	40 赤
		にんじん	15 緑	鶏肉	20 赤
		たけのこ(水煮)	10 緑	酢	3.5 黄
		さとう	5 黄	こいくちしょうゆ	3.5 黄
		干しいたけ	0.3 緑	さとう	0.5 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	kcalgqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

4日(金)	ごはん ぎゅうにゅう カラフルそぼろどん レタススープ かぼちゃどうにゅうプリン	精白米	75 黄	レタス	25 緑
		牛肉	30 赤	玉ねぎ	20 緑
		糸こんにゃく	25 赤	じゃがいも	20 黄
		にんじん	15 緑	にんじん	10 緑
		玉ねぎ	20 緑	塩	0.2 緑
		ホールコーン	10 緑	こしょう	0.01 緑
		三度豆	5 緑	うすくちしょうゆ	3.2 緑
		なたね油	0.5 黄	だし昆布	0.3 緑
		さとう	2.5 黄	削り節	3 緑
		こいくちしょうゆ	5.5 黄	水	130 緑
58819.615.41.8269692.13.52920.260.47196.8	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

8日(火)	すきやきふう たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのにつけ ゆずふうみ	精白米	75 黄	青ねぎ	5 緑
		牛肉	15 赤	塩	0.2 緑
		ごぼう	5 赤	うすくちしょうゆ	3.2 緑
		にんじん	5 緑	だし昆布	0.3 緑
		しめじ	5 緑	削り節	3 緑
		つきこんにゃく	5 緑	水	130 緑
		なたね油	0.5 黄	さわら	1枚 赤
		こいくちしょうゆ	6 黄	酒	0.5 黄
		さとう	2 黄	さとう	2.8 黄
		みりん	2 黄	こいくちしょうゆ	1.8 黄
5732616.42.2267741.53.32100.240.61112.2	gqgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	mgmgmgmgmgmgmgmg	μgREB1 mgB2 mgC mg	mgmgmgmgmgmgmgmg

10日(木)	
--------	--

実施日	献立名		食品名		栄養 三色	食品名		栄養 三色				
17 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	ベーコン	8	赤					
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	じゃがいも	55	黄					
	イタリアンスープ	キャベツ	35	緑	玉ねぎ	20	黄					
	パジルポテト	玉ねぎ	25	緑	なたね油	0.3	黄					
	かくチーズ	にんじん	10	緑	塩	0.2	黄					
		セロリ	5	緑	こしょう	0.01	緑					
		にんにく	0.7	緑	パジルペースト	1.5	緑					
		トマト水煮	15	緑	角チーズ	1	赤					
		トマトケチャップ	8	黄								
		オリーブ油	0.5	黄								
		塩	0.4	黄								
		こしょう	0.01	黄								
		こいくちしょうゆ	1	黄								
		さとう	0.5	黄								
		チキンブイヨン	10	黄								
		水	60	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AμgREB1 mgB2 mgC mg繊維g												
560	20.8	18.9	2.9	469	61	3.2	1.9	169	0.33	0.47	42	8.5

24 日 (木)	きなこあげパン	コッペパン	1	黄	玉ねぎ	30	緑					
	ぎゅうにゅう	フライ油(なたね油)	7	黄	なす	10	緑					
	はるさめスープ	きな粉	9	黄	にんじん	10	緑					
	チキンのトマトに	さとう	7	黄	にんにく	0.1	緑					
		太春雨	8	黄	オリーブ油	0.3	黄					
		はくさい	30	緑	トマトピューレ	5	緑					
		にんじん	10	緑	トマト水煮	5	緑					
		チンゲンサイ	10	緑	トマトケチャップ	5	黄					
		干しいたけ	0.3	緑	チキンブイヨン	3	黄					
		塩	0.2		さとう	0.8	黄					
		うすくちしょうゆ	3.2		こいくちしょうゆ	0.5						
		だし昆布	0.3		塩	0.1						
		削り節	3		こしょう	0.01						
		水	140									
		鶏肉	30	赤								
586	21.8	21.3	2.3	317	77	1.6	2.4	256	0.24	0.52	17	5.2

28 日 (月)	ごはん	精白米	75	黄	太春雨	10	黄					
	ぎゅうにゅう	卵	25	赤	玉ねぎ	30	緑					
	たまごスープ	はくさい	30	緑	小松菜	15	緑					
	くだくさんチャプチェ	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑					
		青ねぎ	5	緑	まいたけ	7	緑					
		うすくちしょうゆ	3.2		土しょうが	0.3	緑					
		塩	0.2		にんにく	0.3	緑					
		こしょう	0.01		なたね油	0.5	黄					
		かたくり粉	0.5	黄	さとう	1	黄					
		だし昆布	0.3		みりん	1						
		削り節	3		酒	0.5						
		水	130		こいくちしょうゆ	4						
		豚肉	15	赤	オイスターソース	0.3						
		こいくちしょうゆ	0.3		ごま油	0.5	黄					
		酒	0.3									
539	19.2	13.2	1.7	299	62	1.8	2.8	372	0.34	0.53	20	2.5

30日 (水)	ごはん	精白米	75	黄	削り節	1.5	赤 緑 緑					
	ぎゅうにゅう	絹厚揚げ	45	赤	水	60						
	あつあげチゲ	豚肉	15	赤	ツナ	15						
	キャベツ	はくさいキムチ	25	緑	キャベツ	40						
	さっぱりいため	はくさい	20	緑	にんじん	5						
		小松菜	15	緑	こいくちしょうゆ	1.5						
		しめじ	7	緑	酢	2						
		うすくちしょうゆ	1.5	赤	さとう	1						
		赤味噌	2	赤	なたね油	0.3						
		コチジャン	0.8									
557	21.6	17.2	1.6	474	95	6.4	2.8	202	0.36	0.48	33	4.7

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、ごはんとは別に配食されるため、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」、
「濃粉」→「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。



実施日	献立名		食品名			栄養 三色	食品名					栄養 三色
18 日 (金)	ごぼうピラフ		精白米	75	黄	こしょう	0.01				黄	
	ぎゅうにゅう		ベーコン	7	赤	米粉	4				黄	
	こめこクリームスープ		ごぼう	10	赤	水	15				赤	
	にんじんのレモンふうみ		なたね油	0.3	黄	牛乳	30				赤	
			にんじん	5	黄	ナチュラルチーズ	2				赤	
			塩	0.6	黄	水	60					
			こしょう	0.01	黄	ツナ	10				赤	
			チキンブイヨン	10	赤	にんじん	30				赤	
			うすくちしょうゆ	1	黄	玉ねぎ	5				緑	
			鶏肉	15	赤	なたね油	0.3				黄	
			じゃがいも	35	黄	塩	0.2					
			玉ねぎ	35	黄	こしょう	0.01					
			にんじん	10	赤	レモン果汁	0.7				緑	
			パセリ	0.5	黄	酢	1					
			なたね油	0.5	黄	さとう	1				黄	
			塩	0.6	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AμgREB1 mgB2 mgC mg繊維g												
583	20.9	16.7	2.3	315	69	1.2	2.9	428	0.28	0.48	21	5.9

25 (金)	ツナごはん ぎゅうにゅう さといものみそじる つきみだんご				精白米	75	黄	あずき(乾)	12	黄		
					ツナ	20	赤	さとう	7	黄		
					にんじん	10	緑	塩	0.1			
					塩	0.1		塩水	45			
					酒	2						
					こいくちしょうゆ	4.5						
					削り節	1						
					里芋	20	黄					
					はくさい	30	緑					
					にんじん	10	緑					
					青ねぎ	5	緑					
					赤味噌	9	赤					
					煮干し	2.5						
					水	120						
				白玉団子	35	黄						
614	20.2	13.2	2.2	278	80	2.5	2.8	240	0.27	0.41	13	5.4

29 日 (火)	ごはん	精白米	75	黄	土しょうが		1	緑				
	ぎゅうにゅう	牛肉	20	赤	ウスターソース		4					
	にくじゃが	糸こんにゃく	35		さとう		4	黄				
	さばのソースに	酒	0.5		こいくちしょうゆ		3					
		こいくちしょうゆ	0.3		酒		2					
		さとう	0.3	黄	水		5					
		なたね油	0.5	黄								
		じゃがいも	60	黄								
		玉ねぎ	40	黄								
		にんじん	20	緑								
		こいくちしょうゆ	4.5	緑								
		さとう	2	黄								
		削り節	0.5									
		水	10									
		さば	50	赤								
704		26.1	25.8	1.8	268	79	1.9	3.5	244	0.31	0.6	24

9月25日(金)は「十五夜」です

古くから十五夜には、農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、お月見をする風習があります。

給食では、「月見団子」と「里芋のみそ汁」が登場します。実りの秋に感謝して、お月見をするのはいかがですか？



地産地消

地産地消の取り組みの一環として9月1日(火)・29日(火)・30日(水)は、北摂で取れたお米「地場産精白米」を使用する予定です。品種は「ヒノヒカリ」です。

給食で使用する精白米は、様々な検査を実施し、給食で使用する量を確保したもので、学校給食に安定した供給ができるお米として選定されています。

給食レシピ

9/16(水) ヤンニョムチキン

韓国で人気のある料理です。「ヤンニョム」とは、韓国の言葉で「たれ」や「調味料」という意味です。甘辛い味付けがごはんによく合う一品です。

作り方 (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① 鶏肉に酒をからめておく。
- ② 油を熱し、みじん切りにしたにんにく・土しょうがを入れる。
香りが立ってきたら、水・調味料を加えひと煮立ちさせてタレを作る。
- ③ 鶏肉に米粉・かたくり粉を合わせた粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にタレをからめて完成。

