

2日 (月) バジルのチキンフライ



りっちゃんの元気サラダ 肉団子の甘辛
厚揚げのみそ煮

11月3日 火

文化の日



4日 (水) 白身魚のエスカベッシュ



チキンとかぼちゃの豆乳煮込み
キャベツソテー 手作りひじきふりかけ

スプーンの日

5日 (木) まぜたらチキンライス



コロッケ 小松菜のガーリック炒め
りんごゼリー

スプーンの日

6日 (金) 豚のねぎ塩だれ



茹でほうれん草 カミカミごぼうサラダ
わかめのくたくた煮 かみかみ豆

いい歯の日

9日 (月) ハムカツ



人参のおかか 豚肉とはくさいのソテー
ミートマカロニ ラフランス缶

10日 (火) 鶏の甘辛揚げ



餅いなりの煮物 しろなポン酢和え
マッシュポテト

11日 (水) ジャージャー麺



豚肉のオイスター炒め 揚げパオズ
かぼちゃの煮物 穀物ふりかけ

12日 (木) 豚 丼



さつまいもの天ぷら 水菜のごま和え
昆布の佃煮

スプーンの日

13日 (金) 春巻



鶏肉と野菜の甘酢あん 小松菜の煮浸し
みそこんにゃく

16日 (月) ミルフィーユポークカツ



いそのサラダ 鶏肉のトマト煮込み
とうもろこしソテー

17日 (火) 和風ビビンバ



ちくわの磯辺天 もやし炒め
ごまみつだんご

スプーンの日

18日 (水) さばの竜田揚げ



根菜つくねとはくさいの煮物
さつまいものレモン煮 ピリカラきゅうり

19日 (木) 豚肉とキャベツのうまだれ炒め



いかフライ ひじきソテー
厚揚げのそぼろあん

20日 (金) コッペパン



タンドリーチキン 大根ポトフ フライドポテト
チンゲン菜のガーリックソテー

パンの日

11月23日月

勤労感謝の日



24日 (火) いわしのかば焼き



豚肉と野菜のみそ炒め
切干大根の煮物 みかん缶

25日 (水) 菜飯



かき揚げ 鶏肉とじゃがいもの照り煮
きゅうりとわかめの酢の物 金時豆の甘煮

和食の日

26日 (木) 油淋鶏



チョレギサラダ マッシュさつま
ピリカラこんにゃく

NEW

27日 (金) ハヤシライス



たこメンチカツ はくさいのソテー
焼きれんこん

スプーンの日

30日 (月) てりやき豆腐ハンバーグ



ペペロンチーノ
ツナとひじきのさっと煮 コンソメポテト

NEW

11月の給食申し込みは しめ切りです。

マークシート 10月15日(木)

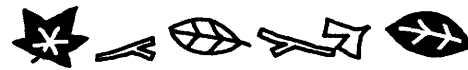
インターネット 10月20日(火)

11月16日～30日分は、インターネットのみ
11月5日(木)まで追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!



吹田市中学校給食予定献立表



令和 8年 11月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

2 (月) バジルのチキンフライ	給食のときは おはしを忘れずに！ 「スプーンの日」は おはしとスプーンが あると食べやすい日です。 	4 (水) 白身魚のエスカベッシュ	5 (木) まぜたらチキンライス	6 (金) 豚のねぎ塩だれ
りっちゃんの元気サラダ 肉団子の甘辛 厚揚げのみそ煮		チキンとかぼちゃの豆乳煮込み キャベツソテー 手作りひじきふりかけ スプーンの日 	コロッケ 小松菜のガーリック炒め りんごゼリー スプーンの日 	茹でほうれん草 カミカミごぼうサラダ わかめのくたくた煮 かみかみ豆 いい歯の日
9 (月) ハムカツ	10 (火) 鶏の甘辛揚げ	11 (水) ジャーチャー麺	12 (木) 豚丼	13 (金) 春巻
人参のおかか 豚肉とはくさいのソテー ミートマカロニ ラフランス缶	餅いなりの煮物 しろなのボン酢和え マッシュポテト	豚肉のオイスター炒め 揚げパオズ かぼちゃの煮物 穀物ふりかけ	さつまいもの天ぷら 水菜のごま和え 昆布の佃煮 スプーンの日 	鶏肉と野菜の甘酢あん 小松菜の煮浸し みそこんにゃく
16 (月) ミルフィーユポークカツ	17 (火) 和風ビビンバ	18 (水) さばの竜田揚げ	19 (木) 豚肉とキャベツのうまだれ炒め	20 (金) コッペパン
いそのサラダ 鶏肉のトマト煮込み とうもろこしソテー	ちくわの磯辺天 もやし炒め ごまみつだんご スプーンの日 	根菜つくねとはくさいの煮物 さつまいものレモン煮 ピリカラきゅうり	いかフライ ひじきソテー 厚揚げのそぼろあん	タンドリーチキン 大根ポトフ フライドポテト チンゲン菜のガーリックソテー パンの日 
※ご注意ください!! 献立表は吹田市全校共通です。 申込みができない日は、学校 行事などで給食の実施がない	24 (火) いわしのかば焼き	25 (水) 菜飯	26 (木) 油淋鶏 ^{New!!}	27 (金) ハヤシライス
	豚肉と野菜のみそ炒め 切干大根の煮物 みかん缶	かき揚げ 鶏肉とじゃがいもの照り煮 きゅうりとわかめの酢の物 金時豆の甘煮 和食の日	チョレギサラダ マッシュさつま ピリカラこんにゃく	たこメンチカツ はくさいのソテー 焼きれんこん スプーンの日 

30 (月) てりやき豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ ツナとひじきのさっと煮 コンソメポテト ^{New!!}

配膳室での食券配付予定日

11月分(1回目) 10月27日(火)～29日(木)
11月分(2回目) 11月10日(火)～12日(木)

昼休みに配膳室で食券を配付します。生徒手帳と
名札を持って、各自で忘れずに取りにきてください。
(配付日は学校によって異なります。)

定期テストや学校行事等により、
学校ごとに給食の実施日は異なります。

献立表は吹田市全中学校共通です。予約カレンダー・マークシートに
表示されていない日は、給食がありませんのでご注意ください。



11月の給食費は10月15日(木)までに納付してください。

マークシートの申込みは10月15日(木)締切りです。

パソコン・携帯電話の申込みは、

1回目(2～30日分)は10月20日(火)締切り、

2回目(16～30日分)は11月5日(木)まで追加予約できます。

※1回目に予約完了した16日以降の給食は、
2回目の予約期間中でもキャンセルできませんのでご注意ください。



吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携 帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



※こちらの2次元コード
からも予約ができます。

献立に含まれるアレルギー

※飲用牛乳・パン・一部調味料（醤油、油、削り節）を除き、表記しています。
なお、パンの日に使用するパンのアレルギーは「その他」に記載しています。

使用日	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉										
	卵	乳	小麦	えび	くるみ	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
11月2日(月)			○			○	○	○			
11月4日(水)			○			○	○	○		○	
11月5日(木)			○			○	○	○	○		
11月6日(金)						○	○	○		○	
11月9日(月)			○			○	○	○		○	
11月10日(火)						○	○	○			
11月11日(水)			○			○	○			○	
11月12日(木)			○				○			○	
11月13日(金)			○			○	○	○			
11月16日(月)			○			○	○	○		○	
11月17日(火)			○			○	○	○		○	
11月18日(水)			○			○	○	○		○	さば
11月19日(木)			○			○	○	○		○	いか
11月20日(金)		○					○	○			コッペパン (乳・小麦)
11月24日(火)						○	○				
11月25日(水)			○					○			
11月26日(木)								○		○	
11月27日(金)			○			○	○	○			
11月30日(月)			○			○	○	○		○	

～ 台風の接近に伴う中学校給食の対応について ～

午前7時現在、吹田市または吹田市を含む北大阪地域に『暴風警報・暴風特別警報・レベル4大雨危険警報・レベル5大雨特別警報』のいずれかが発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。
また、午前7時以降、午前9時までの間に警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止となります。



※当日の給食費については、予約システムの残金を増やす方法で返金します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。

長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で、連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室へ連絡いただいた日から4日目（土日祝を除く）以降が返金の対象になります。

※給食を申し込んでいる方で長期欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。

※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室で対応します
ので、個別の連絡は必要ありません。

～ アレルギーに関するお知らせ ～

* (濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について

- ・【献立に含まれるアレルギー】に表記していません。
アレルギーは以下の表をご覧ください。
- ・使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。



	アレルギー
(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ	小麦・大豆
油・揚げ油	大豆
削り節	さば

* 給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

* 揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。

* 加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

※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。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和8年 11月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

2(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	29.2g	26.8g	818kcal		25.7g	23.7g	774kcal		28.2g	22.2g	794kcal		33.5g	27.4g	839kcal				
ごはん バジルのチキンフライ (冷)パセリ、揚げ油 りっちゃん元氣サラダ ハム、きざみ昆布、油、キャベツ、人参、ネーデル、米酢 砂糖、塩、おかか 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、しめじ、油、(濃)しょうゆ 砂糖、鶏粉 厚揚げのみそ煮 (冷)ミ厚揚げ、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ 削り節、鶏粉				342kcal 143kcal 65kcal 81kcal 50kcal	ごはん 白身魚のエスカベッシュ (冷)たら天ぷら、揚げ油、玉ねぎ、人参、油、砂糖、米酢、レモン果汁、料理酒、塩、ジャガイモ、鶏粉 チキンとかぼちゃの豆乳煮込み 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃペースト キャベツソテー キャベツ、油、(薄)しょうゆ、塩、ジャガイモ 手作りひじきふりかけ 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり 削り節、ごま				342kcal 172kcal 82kcal 14kcal 27kcal	ごはん まぜだらチキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、コンニャク、油、ケチャップ、トマトピューレ、カスターソース、白ワイン、ジャガイモ、ジャガイモ コロック (冷)カレー粉、揚げ油 小松菜のガーリック炒め 小松菜、玉ねぎ、コンニャク、油、(濃)しょうゆ、砂糖、鶏粉 りんごゼリー				342kcal 148kcal 118kcal 25kcal 24kcal	ごはん 豚のねぎ塩だれ 豚肉、コンニャク、ジャガイモ、(濃)しょうゆ、料理酒、ジャガイモ、鶏粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、塩 茹でほうれん草 ほうれん草、削り節 カミカミごぼうサラダ キャベツ、ごぼう、人参、切干大根、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま、ジャガイモ わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ				342kcal 188kcal 5kcal 83kcal 30kcal 54kcal
9(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	24.4g	20.8g	748kcal		35.8g	30.9g	847kcal		29.8g	22.8g	857kcal		29.6g	22.3g	844kcal				
ごはん ハムカツ (冷)ハム、揚げ油 人参のおかか 人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、ジャガイモ、削り節 ごま油、おかか 豚肉とほくさいのソテー 豚肉、ゆず、小松菜、油、(濃)しょうゆ、みりん、塩、ジャガイモ、ごま油 ミートマカロニ 豚肉、カレー、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ、カスターソース、塩、ジャガイモ、ジャガイモ ラフランス缶				342kcal 138kcal 13kcal 49kcal 48kcal 21kcal	ごはん 鶏の甘辛揚げ 鶏肉、料理酒、鶏粉、揚げ油、ジャガイモ (濃)しょうゆ、みりん、砂糖 餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節 しろな、人参、油、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 しろな、人参、油、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖、みりん、だし昆布 マッシュポテト じゃがいも、ジャガイモ、ジャガイモ				342kcal 235kcal 100kcal 17kcal 16kcal	ごはん ジャージャー麺 中華麺、カレー粉、鶏肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、コンニャク、ジャガイモ、ごま油、赤味噌、(濃)しょうゆ、ケチャップ、砂糖 豚肉のオイスター炒め 豚肉、料理酒、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、人参、ジャガイモ、油、カスターソース、(濃)しょうゆ、砂糖、鶏粉 揚げパオズ (冷)パセリ、揚げ油 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、鶏粉 穀物ふりかけ				342kcal 214kcal 65kcal 65kcal 25kcal 9kcal	ごはん 豚丼 豚肉、玉ねぎ、人参、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、みりん、削り節 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、鶏粉、塩、揚げ油 水菜のごま和え 水菜、大根、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 昆布の佃煮 きざみ昆布、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節、ごま				342kcal 153kcal 136kcal 52kcal 24kcal
13(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	25.4g	21.4g	756kcal		26.9g	27.7g	804kcal		36.9g	25.4g	850kcal		28.2g	27.1g	897kcal				
ごはん 春巻 (冷)中華春巻、揚げ油 鶏肉と野菜の甘酢あん 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢、料理酒、削り節、鶏粉 小松菜の煮浸し きざみ揚げ、小松菜、(薄)しょうゆ、砂糖、料理酒、削り節 みそこんにゃく こんにゃく、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ 削り節				342kcal 126kcal 104kcal 35kcal 12kcal	ごはん ミルフィーユポークカツ (冷)ミルフィーユ、揚げ油 いそぎのサラダ が、わかめ、キャベツ、玉ねぎ、ごま油 (濃)しょうゆ、砂糖、米酢、ごま、おかか 鶏肉のトマト煮込み 鶏肉、玉ねぎ、人参、コンニャク、カレー粉、ネーデル、塩、(濃)しょうゆ、砂糖、ジャガイモ とうもろこしソテー ネーデル、油、(濃)しょうゆ、ゆず、砂糖				342kcal 202kcal 59kcal 38kcal 26kcal	ごはん 和風ビビンバ 鶏肉、きざみ揚げ、大豆、小松菜、人参 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、削り節 赤味噌 ちくわの磯辺天 焼き竹輪、小麦粉、鶏粉、あおき、揚げ油 もやし炒め 黒大豆もやし、カブ、野菜、油、塩、ジャガイモ、ジャガイモ ごまみつだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、ごま、鶏粉				342kcal 210kcal 88kcal 14kcal 59kcal	ごはん さばの竜田揚げ (冷)さば、ジャガイモ、(薄)しょうゆ、料理酒、鶏粉、小麦粉、揚げ油 根菜つくねとほくさいの煮物 (冷)根菜つくね、ゆず、人参、(濃)しょうゆ、みりん、料理酒、塩、削り節、鶏粉 さつまいものレモン煮 さつまいも、砂糖、レモン果汁 ピリカラきゅうり きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま油				342kcal 253kcal 77kcal 75kcal 13kcal
19(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー				
	35.4g	23.0g	812kcal		39.6g	36.2g	804kcal		28.0g	22.2g	757kcal		26.4g	19.6g	830kcal				
ごはん 豚肉とキャベツのうまだれ炒め 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンニャク、油、砂糖、料理酒、米酢、みりん、カスターソース、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、ごま いかフライ (冷)いか、揚げ油 ひじきソテー 豚肉、干ひじき、小松菜、人参、コンニャク、カレー粉、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、ジャガイモ 厚揚げのそぼろあん 鶏肉、(冷)ミ厚揚げ、ジャガイモ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、削り節、鶏粉				342kcal 161kcal 99kcal 24kcal 49kcal	コッペパン (大盛不可) タンドリーチキン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、塩、パセリ、ジャガイモ 大根ポトフ ワカメポトフ フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 チンゲン菜のガーリックソテー カブ、野菜、人参、コンニャク、油、(濃)しょうゆ、砂糖				354kcal 126kcal 90kcal 87kcal 10kcal	ごはん いわしのかば焼き (冷)いわし開き鶏粉付、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ、みりん、鶏粉 豚肉と野菜のみそ炒め 豚肉、キャベツ、小松菜、人参、油、赤味噌、料理酒 切干大根の煮物 きざみ揚げ、人参、切干大根、(薄)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 みかん缶				342kcal 145kcal 71kcal 40kcal 22kcal	菜飯 (大盛不可) 米、菜飯の素、料理酒 かき揚げ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小麦粉、鶏粉、おかか、揚げ油 鶏肉とじゃがいもの照り煮 鶏肉、じゃがいも、人参、青ねぎ、ジャガイモ、油、(濃)しょうゆ、みりん、削り節 きゅうりとわかめの酢の物 わかめ、きゅうり、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、削り節 金時豆の甘露煮 金時豆、砂糖、塩				349kcal 168kcal 93kcal 12kcal 71kcal
26(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11月の栄養価							
	34.5g	27.6g	841kcal		28.4g	20.1g	766kcal		28.4g	24.7g	826kcal		11月平均値	文部科学省基準					
ごはん 油淋鶏 (コーリンチー) 鶏肉、ジャガイモ、料理酒、鶏粉、揚げ油、白ねぎ、コンニャク、ごま油、砂糖、米酢、(濃)しょうゆ チョレギサラダ 水菜、キャベツ、人参、(濃)しょうゆ、ごま、ごま油、塩 マッシュさつま さつまいも、砂糖、塩 ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、唐辛子、ごま				342kcal 232kcal 37kcal 75kcal 18kcal	ごはん ハヤシライス 豚肉、鶏レバー、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、油、小麦粉、ケチャップ、トウモロコシ、カスターソース、(濃)しょうゆ、塩、ジャガイモ たこコンチカチ (冷)たこ、揚げ油 ほくさいのソテー ゆず、しろな、人参、油、(濃)しょうゆ、ジャガイモ、塩、じゃがいも 焼きれんご ワカメ、カレー粉、塩				342kcal 162kcal 93kcal 15kcal 17kcal	ごはん てりやき豆腐ハンバーグ (冷)豆腐ハンバーグ、玉ねぎ、油、みりん (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、鶏粉 ベベロンチー 豚肉、カブ、ジャガイモ、小松菜、玉ねぎ、コンニャク、カレー粉、(薄)しょうゆ、ジャガイモ、塩、唐辛子、ジャガイモ ツナとひじきのさっと煮 が、干ひじき、みりん、(濃)しょうゆ、料理酒、削り節、ごま コンソメポテト じゃがいも、鶏粉、ジャガイモ、揚げ油、塩				342kcal 146kcal 100kcal 58kcal 43kcal	エネルギー	815kcal	830kcal		
											タンパク質		15%	13~20%					
											脂質		27%	20~30%					
											カルシウム		382mg	450mg					
											マグネシウム		100mg	120mg					
											鉄		4.52mg	4.00mg					
											ビタミンA		308μgRE	300μgRAE					
											ビタミンB1		0.49mg	0.50mg					
											ビタミンB2	0.54mg	0.60mg						
											ビタミンC	33mg	30mg						
											食物繊維	5.7g	6.5g						
											食塩相当量	2.30g	2.5g未満						