

# 12月の給食申し込みは

マークシート  
11月15日(水)

インターネット  
11月20日(月)

しめ切り  
です。

12月18~21日分は、  
インターネットのみ  
12月5日(火)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!!

## 1日(金) チキン南蛮



ほうれん草のナムル  
厚揚げのチャンプルー 金時豆の甘煮

## 4日(月) 煮込みハンバーグ



チキンとかぼちゃの豆乳煮込み  
ひじきの甘辛炒め ナタデココ

## 5日(火) ねぎ塩豚丼



にしんのかば焼風 キャベツのゆかり和え  
みかん(缶詰)

## 6日(水) ウィナーピラフ



フライドチキン マッシュポテト  
米粉の豆乳プリンタルト  
ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのピクルス

## 7日(木) 豚肉のノルウェー風



チキンポトフ ピリカラ小松菜  
黄桃(缶詰)

## 8日(金) えびカツ



チンゲン菜のオイスターソース炒め  
豚キムチスパゲティ 大学芋  
切干大根の煮物 穀物ふりかけ

## 11日(月) みそカツ



じゃがいものガーリックソテー  
はくさいのお浸し 甘辛ごぼう

## 12日(火) ピタパン



コロッケ 照り焼きこんにやく  
スパゲティナポリタン 白玉あずき  
ツナと人参の炒め物

## 13日(水) プルコギ



さつまいもの天ぷら  
小松菜とえのきの煮浸し 温州みかんゼリー

## 14日(木) 鶏の香草パン粉焼き



カレー肉じゃが ひじきの煮物  
水菜のごま和え

## 15日(金) タコライス



いかフライ かぶの洋風煮  
バターキャラメルポテト

## 18日(月) さゆらの天ぷらアブリやきソース



チキンナゲット 豚肉とはくさいの煮物  
リヨネーズポテト りんご(缶詰)

## 19日(火) スタミナ丼



肉団子の甘酢煮 チンゲン菜の煮浸し  
とうもろこしソテー

## 20日(水) ミンチカツ



ブロッコリーのガーリックソテー  
バジルマカロニ わかめのくたくた煮  
プチゼリー(ぶどう)

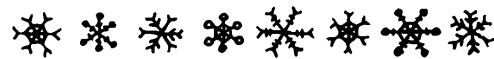
## 21日(木) かやくご飯



鶏の塩麹から揚げ のり塩ポテト  
ゆずポンサラダ かぼちゃの煮物 わらび餅














**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。



**18~21日の給食は  
インターネットのみ  
12月5日(火)まで  
追加予約ができます！**

**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。**  
献立表は全校共通で配布しています。  
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。

1 (金) チキン南蛮
ほうれん草のナムル 厚揚げのチャンプルー 金時豆の甘煮

<b>4 (月) 煮込みハンバーグ</b> チキンとかぼちゃの豆乳煮込み ひじきの甘辛炒め ナタデココ	<b>5 (火) ねぎ塩豚丼 <sup>New!!</sup></b> にしんのかば焼風 <sup>New!!</sup> キャベツのゆかり和え みかん (缶詰)  スプーンの日	<b>6 (水) ウィンナーピラフ</b> フライドチキン マッシュポテト 米粉の豆乳プリンタルト ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのピクルス <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                     クリスマス献立                      スプーンの日                 </div> 	<b>7 (木) 豚肉のノルウェー風</b> チキンポトフ ピリカラ小松菜 黄桃 (缶詰)	<b>8 (金) えびカツ</b> チンゲン菜のオイスターソース炒め 豚キムチスパゲティ 大学芋 切干大根の煮物 穀物ふりかけ
<b>11 (月) みそカツ</b> じゃがいものガーリックソテー はくさいのお浸し 甘辛ごぼう	<b>12 (火) ピタパン</b> コロッケ 照り焼きこんにゃく スパゲティナポリタン 白玉あずき ツナと人参の炒め物  パンの日	<b>13 (水) プルコギ</b> さつまいもの天ぷら 小松菜とえのきの煮浸し 温州みかんゼリー	<b>14 (木) 鶏の香草パン粉焼き</b> カレー肉じゃが ひじきの煮物 水菜のごま和え	<b>15 (金) タコライス</b> いかフライ かぶの洋風煮 <sup>New!!</sup> バターキャラメルポテト  スプーンの日
<b>18 (月) さわらの天ぷらてりやきソース</b> チキンナゲット 豚肉とはくさいの煮物 リヨネーズポテト りんご (缶詰)	<b>19 (火) スタミナ丼</b> 肉団子の甘酢煮 チンゲン菜の煮浸し とうもろこしソテー  スプーンの日	<b>20 (水) ミンチカツ</b> ブロッコリーのガーリックソテー バジルマカロニ わかめのくたくた煮 プチゼリー (ぶどう)	<b>21 (木) かやくご飯</b> 鶏の塩麴から揚げ のり塩ポテト ゆずボンサラダ <sup>New!!</sup> かぼちゃの煮物 わらび餅 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                     冬至献立                 </div>	<p><b>※こちらの2次元コードからも 予約ができます。</b></p>  

**12月の給食費は11月15日(水)までに納付してください。**  
**マークシートの申込みは11月15日(水)締切いです。**  
**インターネットの申込みは、**  
**1回目(1~21日分)は11月20日(月)締切、**  
**2回目(18~21日分)は12月5日(火)まで追加予約できます。**  
**※1回目に予約完了した18日以降の給食は、2回目の**  
**予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。**



### 長期欠席に伴う返金について

給食を申込みれた方で、インフルエンザ等による出席停止で長期に欠席される場合は、保健給食室へご連絡いただいた日から4日目以降の申込みが返金の対象になります。  
 ※詳しくは「長期欠席に伴う返金について」をご確認ください。

### 吹田市中学校給食予約ホームページ

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





## 卒業時の返金について (3年生の保護者のみなさまへ)

給食費の残金は、来年3月下旬頃、登録申請書にご記入いただいた銀行口座に返金します。

残金は可能な限り使い切ってくださいよう、ご協力をお願いします。  
(同じ学校に在学学生・新入生のきょうだいがいる場合は振替ができます)

きょうだいへの振替を希望される方や、振込先の口座が不明の方は保健給食室までお問い合わせください。

※振替の締切は2月29日(金)まで

保健給食室 06-6155-8153

## 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。

保健給食室への連絡日を起算日とします。  
※事後の受付はできません。



1日目 (起算日)	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
(※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能)					
← 返金不可			返金可能 →		

※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。

## アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	そば	りんご	ごま	その他
12月1日			○		○	○	○	○		○	
12月4日			○		○	○	○				
12月5日			○		○		○			○	
12月6日			○		○	○	○				
12月7日			○		○	○	○	○		○	もも
12月8日			○	○	○		○	○		○	
12月11日			○		○		○			○	
12月12日			○		○	○	○	○		○	
12月13日			○		○		○	○		○	
12月14日			○		○	○	○	○		○	
12月15日		○	○		○	○	○				牛肉・いか
12月18日			○		○	○	○	○	○		
12月19日			○		○	○	○	○		○	
12月20日		○	○		○	○	○	○		○	
12月21日			○			○	○	○			

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、削り節:そば等)

揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性がります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

# 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年12月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

1(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	39.9g	30.1g	865kcal		30.1g	24.4g	809kcal		38.6g	26.0g	844kcal		31.4g	31.6g	889kcal
ごはん チキン南蛮 鶏肉、コンコ、ヨウカ、(濃)しょうゆ、料理酒 ゴマ、澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢 砂糖、豆板醤 ほうれん草のナムル 焼豚、ほうれん草、人参、切干大根、塩 (濃)しょうゆ、ごま、ごま油 厚揚げのチャンプル 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ミ厚揚げ、玉ねぎ 人参、タケノコ、チゲン菜、油、塩、ゴマ、削り節 ごま油、澱粉 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩	342kcal 229kcal  39kcal 47kcal 71kcal	ごはん 煮込みハンバーグ (冷)ルバーブ、玉ねぎ、人参、エリンギ、油、ケチャップ ウスターソース、トマトソース、澱粉 チキンとかぼちゃの豆乳煮込み 鶏肉、じゃがいも、加工野菜、玉ねぎ、人参 しめじ、パセリ、油、塩、コンソメ、ゴマ、豆乳 ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ヨウカ、こんにゃく 油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん ナタデココ	342kcal 179kcal  81kcal 48kcal 22kcal	ごはん ねぎ塩豚丼 豚肉、ヨウカ、コンコ、塩麹、料理酒、玉ねぎ 小大豆もやし、白ねぎ、油、(濃)しょうゆ ゴマ、ごま油 にしんのかば焼風 (冷)にしんのかば、澱粉、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ、みりん キャベツのゆかり和え キャベツ、人参、油、ゆかり、塩 みかん(缶詰)	342kcal 164kcal  164kcal 15kcal 22kcal	ウインナーピラフ(大盛不可) 米、ウインナー、玉ねぎ、油、(薄)しょうゆ、塩 人参、(冷)鶏ガラスープ、ゴマ フライドチキン (冷)鶏肉、塩麹、黒ゴマ、小麦粉、澱粉、揚げ油 マッシュポテト じゃがいも、コンソメ、ゴマ 米粉の豆乳プリンタルト 豆乳、砂糖、米粉 ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草、コーン、油、塩、ゴマ きゅうりのピクルス きゅうり、人参、米酢、砂糖、塩、だし昆布	386kcal  205kcal 28kcal 102kcal 16kcal 15kcal								
7(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
37.3g	26.4g	891kcal	29.0g	22.8g	859kcal	27.7g	23.7g	814kcal	24.3g	25.0g	794kcal				
ごはん 豚肉のノルウェー風 豚肉、澱粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、ゴマ、削り節 ピリカラ小松菜 小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤 ごま、ごま油 黄桃(缶詰)	342kcal 302kcal 62kcal 28kcal 20kcal	ごはん えびカツ (冷)新えび、揚げ油 チンゲン菜のオイスターソース炒め チンゲン菜、油、オイスターソース、(濃)しょうゆ、塩 ゴマ、澱粉 豚キムチスパゲッティ 豚肉、スパゲッティ、白菜、小松菜、人参、油 (濃)しょうゆ、ごま油 大芋芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖 (濃)しょうゆ、澱粉、ごま 切干大根の煮物 きざみ揚げ、人参、切干大根、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 穀物ふりかけ	342kcal 127kcal 10kcal 72kcal 126kcal 36kcal 9kcal	ごはん みぞカツ (冷)ヒラ、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま じゃがいものガーリックソテー パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、塩、ゴマ はくさいのお浸し ゆず、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 ごま	342kcal 179kcal 70kcal 16kcal 70kcal	ピタパン(大盛不可) コロック (冷)ゴマ、揚げ油 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 スパゲッティナポリタン ウインナー、鶏ガラ、スパゲッティ、玉ねぎ、人参 ピーマン、マッシュルーム、コンコ、油、ケチャップ、トカゲソース (濃)しょうゆ、コンソメ、ゴマ 白玉あずき (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 ツナと人参の炒め物 ツナ、人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、塩、ゴマ 削り節、ごま油	214kcal 172kcal 17kcal 97kcal 127kcal 30kcal								
13(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
28.0g	19.7g	800kcal	39.0g	28.9g	779kcal	33.6g	26.1g	873kcal	30.9g	29.4g	868kcal				
ごはん ブルコギ 豚肉、塩、ゴマ、コンコ、ヨウカ、ごま、ごま油 玉ねぎ、小大豆もやし、人参、にら、油 (濃)しょうゆ、チゲソース、砂糖、料理酒、パセリ 豆板醤、澱粉 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 小松菜とえのきの煮浸し 小松菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 温州みかんゼリー	342kcal 145kcal 136kcal 14kcal 26kcal	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 鶏肉、料理酒、塩、ゴマ、パセリ、パセリ ガーリックパウダー、オリーブオイル カレー肉じゃが 豚肉、(濃)しょうゆ、じゃがいも、玉ねぎ、人参 コンコ、しらたき、油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース カレー粉、タケノコ、削り節 ひじきの煮物 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 水菜のごま和え きょうな、キャベツ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 175kcal 71kcal 29kcal 25kcal	ごはん タコライス 豚肉、牛肉、大豆、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ ウスターソース、カレー粉、塩、チリパウダー、オリーブオイル、人参、小松菜、ゴマ いかフライ (冷)いかフライ、揚げ油 かぶの洋風煮 パセリ、かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ、(濃)しょうゆ 砂糖、コンソメ、塩 バターキャラメルポテト さつまいも、揚げ油、バター、砂糖	342kcal 188kcal 83kcal 29kcal 94kcal	ごはん さわらの天ぷらてりやきソース (冷)サワラ、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、澱粉 チキンナゲット (冷)チキン、揚げ油 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、ゆず、人参、青ねぎ、料理酒、(薄)しょうゆ 砂糖、塩、削り節、澱粉 リヨネーズポテト パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、オリーブオイル 塩、ゴマ りんご(缶詰)	342kcal 186kcal 70kcal 66kcal 42kcal 25kcal								
19(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<p><b>給食費は15日まで納付してください。</b></p> <p><b>残金は繰り越され卒業時までご使用いただけます。</b></p> <p><b>残金不足の場合は給食の申し込みができませんのでご注意ください。</b></p>			
35.3g	23.0g	812kcal	24.9g	25.7g	826kcal	33.4g	29.8g	851kcal							
ごはん スタミナ丼 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参 にら、コンコ、ヨウカ、油、特赤味噌、オイスターソース 砂糖、豆板醤、ごま油、澱粉 肉団子の甘酢煮 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ (濃)しょうゆ、砂糖、米酢、澱粉 チンゲン菜の煮浸し きざみ揚げ、チゲン菜、(薄)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節 とうもろこしソテー コーン、油、(濃)しょうゆ、パセリ、砂糖	342kcal 134kcal 122kcal 50kcal 27kcal	ごはん ミンチカツ (冷)ミンチ、揚げ油 ブロッコリーのガーリックソテー ブロッコリー、コンコ、オリーブオイル、(薄)しょうゆ パセリマカロニ パセリ、マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンコ オリーブオイル、ヴェーパースト、(薄)しょうゆ 塩、ゴマ わかめのかきた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま プチゼリー(ぶどう)	342kcal 192kcal 7kcal 102kcal 29kcal 17kcal	かやくご飯(大盛不可) 米、きざみ揚げ、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく (濃)しょうゆ、料理酒、人参、塩、削り節 鶏の塩麹から揚げ 鶏肉、塩麹、料理酒、(濃)しょうゆ、塩、ゴマ コンコ、ヨウカ、澱粉、揚げ油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 ゆずポンサラダ きゅうり、キャベツ、春菊、人参、ゆず果汁 (濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉 わらび餅 (冷)わらび餅(きな粉)	357kcal 184kcal 41kcal 25kcal 50kcal 57kcal										

## 12月の栄養価



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
12月平均値	837kcal	15%	28%	364mg	102mg	4.35mg	328μgRE	0.57mg	0.56mg	34mg	6.5g	2.5g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満

## 長期欠席に伴う返金について

インフルエンザ、入院等で連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室(06-6155-8153)へ電話でご連絡ください。  
**連絡いただいた日から4日目(土日祝を除く)以降の給食が返金の対象になります。**返金は残金に繰越されます。

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



保健給食室への連絡日を起算日とします。  
事後の受付はできません。

1日目 (起算日)	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
(※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能)					
← 返金不可			返金可能 →		