

1日
(月)

揚げ餃子

チンゲン菜のみそ炒め 炒めビーフン
里芋のごま和え ナタデココ2日
(火)

ねぎ塩豚丼

れんこんの天ぷら
はくさいのさっぱり和え かぼちゃの甘煮3日
(水)

フライドチキン

米粉の豆乳プリンタルト
粉ふさいも 野菜のソテー4日
(木)

サーモンフライ

コールスローサラダ 和風マカロニ
ひじきの炒め煮5日
(金)

ミンチカツ

厚揚げチャンプルー
しろなとえのきのお浸し きゅうり漬け8日
(月)

ハムステーキ

甘辛ごぼう チキンポトフ さつまいもの甘煮
キャベツのガーリックソテー9日
(火)

韓国風寄せ揚げ

切干大根とほうれん草のナムル
高野豆腐の煮物 みそこんにゃく みかん(生)10日
(水)チキン竜田
タルタルソースがけ豚肉とはくさいの炒め物 小松菜の煮浸し
いちごゼリー ノンエッグタルタルソース11日
(木)ミルフィーユ
ポークカツサラダ ウィンナーと大豆のトマト煮
まぜたらわかめごはん ごまドレッシング12日
(金)

ピタパン

上海スパゲティ コロッケ
肉団子の甘辛 すいとんあずき15日
(月)

いわしのサクサク揚げ

肉じゃが しろなのゆかり和え
りんごゼリー16日
(火)

チーズタコライス

さつまいもの天ぷら チンゲン菜のお浸し
ミニシュークリーム(カスタード)17日
(水)

回鍋肉

ミニ春巻 ちくわのカレー炒め
金時豆の甘煮18日
(木)

アメリカンドッグ

リヨネーズポテト ひじきの甘辛炒め
ピリカラ小松菜19日
(金)

てりやきチキン

高野豆腐の揚げ煮 大根と水菜のごまがらめ
シャインマスカットゼリー22日
(月)

米粉ささみカツ

チキンとかぼちゃの豆乳煮込み
はくさいのゆず和え 抹茶わらび餅23日
(火)

豚のノルウェー風

茹で野菜 マカロニのペペロンチーノ
わかめのくたくた煮 ココア豆

12月の給食申し込みは

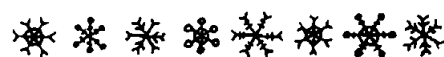
マークシート
11月17日(月)

インターネット
11月20日(木)

しめ切りです。

12月16日～23日分は、インターネットのみ12月5日(金)まで 追加予約ができます。

吹田市中学校給食予定献立表



令和7年 12月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

1 (月) 揚げ餃子 チンゲン菜のみそ炒め 炒めビーフン 里芋のごま和え New!! ナタデココ	2 (火) ねぎ塩豚丼 れんこんの天ぷら はくさいのさっぱり和え かぼちゃの甘煮  スプーンの日	3 (水) フライドチキン 米粉の豆乳プリンタルト 粉ふきいも 野菜のソテー クリスマス献立	4 (木) サーモンフライ コールスローサラダ 和風マカロニ ひじきの炒め煮	5 (金) ミンチカツ 厚揚げチャンプルー しろなとえのきのお浸し きゅうり漬け
8 (月) ハムステーキ 甘辛ごぼう チキンポトフ さつまいもの甘煮 キャベツのガーリックソテー	9 (火) 韓国風寄せ揚げ 切干大根とほうれん草のナムル 高野豆腐の煮物 みそこんにゃく みかん(生)	10 (水) チキン竜田タルタルソースがけ 豚肉とはくさいの炒め物 小松菜の煮浸し いちごゼリー New!! ノンエッグタルタルソース	11 (木) ミルフィーユポークカツ サラダ New!! ウィナーと大豆のトマト煮 まぜたらわかめごはん ごまドレッシング	12 (金) ピタパン 上海スパゲティ コロッケ 肉団子の甘辛 すいとんあずき New!!  パンの日
15 (月) いわしのサクサク揚げ 肉じゃが しろなのゆかり和え りんごゼリー	16 (火) チーズタコライス さつまいもの天ぷら チンゲン菜のお浸し ミニシュークリーム (カスタード)  スプーンの日	17 (水) 回鍋肉 ミニ春巻 ちくわのカレー炒め 金時豆の甘煮	18 (木) アメリカンドッグ リヨネーズポテト ひじきの甘辛炒め ビリカラ小松菜	19 (金) てりやきチキン 高野豆腐の揚げ煮 New!! 大根と水菜のごまがらめ シャインマスカットゼリー
22 (月) 米粉ささみカツ チキンとかぼちゃの豆乳煮込み はくさいのゆず和え 抹茶わらび餅 冬至献立  スプーンの日	23 (火) 豚のノルウェー風 茹で野菜 マカロニのペペロンチーノ わかめのくたくた煮 ココア豆	※ご注意ください!! 献立表は吹田市全校共通です。 <u>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日です。</u>		

長期欠席に伴う返金について

給食を申込みされた方で、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。

12月の給食費は11月15日(土)までに納付してください。

マークシートの申込みは11月17日(月)締切りです。

インターネットの申込みは、

1回目(1~23日分)は11月20日(木)締切り、

2回目(16~23日分)は12月5日(金)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はできませんので、ご注意ください。



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。



配膳室での食券配付予定日

12月分(1回目) 11月26日(水)~28日(金)

12月分(2回目) 12月10日(水)~12日(金)

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。)

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物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉										
使用日	卵	乳	小麦	えび	くるみ	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
12月1日(月)			○			○	○			○	
12月2日(火)			○			○	○			○	
12月3日(水)			○			○	○	○			
12月4日(木)			○			○	○				さけ
12月5日(金)			○			○	○			○	
12月8日(月)							○	○		○	
12月9日(火)			○			○	○			○	
12月10日(水)						○	○	○		○	
12月11日(木)			○			○	○			○	
12月12日(金)			○			○	○	○		○	
12月15日(月)			○			○	○		○		
12月16日(火)	○	○	○			○	○	○			
12月17日(水)			○			○	○				
12月18日(木)			○				○	○		○	
12月19日(金)						○	○	○		○	
12月22日(月)						○	○	○			
12月23日(火)			○			○	○	○		○	

～ アレルギーに関するお知らせ ～

- *【献立に含まれるアレルギー物質】について・・・
 - ・醤油と油、削り節を除く調味料、だし等に少量含まれている場合も表記しています。
 - ・**（濃・薄）しょうゆには「小麦・大豆」、（揚げ）油には「大豆」、削り節には「さば」**が含まれています。使用日は【使用食材一覧表】をご確認ください。
- *給食には、「落花生」「そば」「かに」は使用していません。
- *揚げ物は、本市以外の食材も同じ油（揚げ油）で調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性があります。
- *加工食品などの原材料の詳細を希望される方は、保健給食室までお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153



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・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27日(金)まで
保健給食室 06-6155-8153

中学校給食予約システムにメールアドレスを登録いただいた方に、 予約締切日をメールでお知らせしています！

メールアドレスを登録すると、予約締切・申込み確認のメールを受信したり、ID・パスワードの問合せを画面上で行うことができます。
ログイン後、「マイページ」→「メールアドレスの変更」の画面で、ご自身のメールアドレスを登録してください。
※きょうだい等の場合でも、同じメールアドレスは登録できません。



給食費の払込票についてのお知らせ

- ・3学期（1～3月）分の払込票は、これまでの給食利用状況や給食費の残高に応じて、枚数を調整し、12月分の食券に添付します。そのため、払込票がない場合もありますが、ご希望の方は、給食予約システムから請求するか、保健給食室へご連絡ください。（食券配付は11月末の予定）
- ・給食予約システムから払込票を申請できます。
「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額と枚数を指定してください。原則、約2週間程度で学校を通じお送りしています。また、冬休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。
- ・払込票には使用期限がありますので、ご注意ください。

※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

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

令和7年 12月

1(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	3(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	22.3g	21.4g	753kcal		28.4g	20.0g	778kcal		30.5g	21.0g	759kcal		26.6g	22.7g	760kcal
ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 チンゲン菜のみそ炒め カブ、油菜、油、赤味噌、料理酒、砂糖、しょうゆ、鶏粉 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ、油、オリーブオイル、塩、しょうゆ、ごま油 里芋のごま和え 里芋、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま油 オナデココ			342kcal 118kcal 9kcal 81kcal 48kcal 18kcal	ごはん ねぎ塩豚丼 豚肉、しょうゆ、コンニャク、塩麹、料理酒、玉ねぎ 小大豆もやし、白ねぎ、油、(濃)しょうゆ しょうゆ、ごま、ごま油 ねんごんの天ぷら 蓮根、小麦粉、鶏粉、塩、揚げ油 はくさいのさっぱり和え ゆず、人参、油、(薄)しょうゆ、米粉、砂糖 みりん かぼちゃの甘露 かぼちゃ、砂糖			342kcal 145kcal 112kcal 18kcal 24kcal	ごはん フライドチキン 鶏肉、塩麹、黒しょうゆ、小麦粉、鶏粉、油、揚げ油 米粉の豆乳プリンタルト (冷)米粉の豆乳プリンタルト【豆乳、砂糖、米粉 ショートニング、加工油脂、ショートニング、植物油他】 粉ふきもち じゃがいも、塩、しょうゆ 野菜のソテー キャベツ、小松菜、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ			342kcal 142kcal 102kcal 30kcal 6kcal	ごはん サーモンフライ (冷)サーモン、揚げ油 コールスローサラダ 豚肉、キャベツ、人参、オリーブオイル、米粉、パセリ、塩 和風マカロニ 豚肉、マカロニ、玉ねぎ、ほうれん草、油 (濃)しょうゆ、みりん、塩、しょうゆ、おなか きざみのみり ひじきの炒め煮 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、削り節			342kcal 153kcal 47kcal 61kcal 20kcal
5(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	26.0g	26.5g	803kcal		24.5g	22.5g	807kcal		24.8g	27.0g	854kcal		38.6g	31.9g	864kcal
ごはん ミンチカツ (冷)ミンチ、揚げ油 厚揚げチャンプル 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)に厚揚げ 玉ねぎ、人参、小松菜、油、塩、しょうゆ、削り節 ごま油、鶏粉 しろなとえのきのお浸し しろな、人参、えのき、(薄)しょうゆ、みりん 削り節 きゅうり漬け きゅうり、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ (濃)しょうゆ			342kcal 210kcal 93kcal 13kcal 8kcal	ごはん ハムステーキ (冷)ハム、ステーキ、油 甘辛ごぼう ごぼう、鶏粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま油 チキンポトフ 鶏肉、大根、人参、玉ねぎ、(薄)しょうゆ 料理酒、塩、しょうゆ、削り節 さつまいもの甘煮 さつまいも、砂糖 キャベツのガーリックソテー キャベツ、人参、コンニャク、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ			342kcal 114kcal 79kcal 40kcal 82kcal 13kcal	ごはん 韓国風寄せ揚げ 豚、じゃがいも、ゆず、キャベツ、玉ねぎ、にら、小麦粉 鶏肉、揚げ油 切干大根とほうれん草のナムル 豚肉、ほうれん草、人参、切干大根、(濃)しょうゆ 塩、ごま、ごま油 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 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 みかん(生)			342kcal 232kcal 40kcal 57kcal 12kcal 34kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、鶏粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米粉 豚肉とはくさいの炒め物 豚肉、ゆず、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、ごま油 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 いちごゼリー ノンエッグタルタルソース			342kcal 246kcal 58kcal 35kcal 23kcal 23kcal
11(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	25.2g	29.7g	820kcal		27.8g	26.0g	765kcal		25.2g	23.4g	770kcal		28.6g	26.8g	873kcal
ごはん ミルフィーユポークカツ (冷)ミルフィーユ、揚げ油 サラダ キャベツ、水菜、人参 ウインナーと大豆のトマト煮 ウインナー、大豆、玉ねぎ、人参、油、キャベツ、トマト、ゆず ウスターソース、塩、しょうゆ、からし、コンニャク まぜたらわかめごはん わかめ、コンニャク、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん、ごま油 ごまドレッシング			342kcal 202kcal 18kcal 68kcal 14kcal 39kcal	ヒタパン(大盛不可) 上海スナック 豚肉、ハム、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、コンニャク しょうゆ、油、(濃)しょうゆ、オリーブオイル、塩、しょうゆ ごま油 コロッケ (冷)ハム、コロッケ、揚げ油 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、(濃)しょうゆ 砂糖、鶏粉 すいとんあずき (冷)すいとん、小豆、砂糖、塩			214kcal 156kcal 136kcal 56kcal 66kcal	ごはん いわしのサクサク揚げ (冷)いわし、揚げ油、揚げ油 肉じゃが 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも 玉ねぎ、人参、しらたき、油、砂糖、削り節 しろなとゆかり和え しろな、ゆず、油、ゆかり、塩 りんごゼリー			342kcal 173kcal 82kcal 11kcal 25kcal	ごはん チーズコライス 豚肉、鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、油、キャベツ ウスターソース、からし、コンニャク、塩、しょうゆ、オリーブオイル、キャベツ、小松菜、しょうゆ さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、鶏粉、塩、揚げ油 チンゲン菜のお浸し チンゲン菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 ミニシュクリーム(カスタード) (冷)ミニクリーム(カスタード)【卵、砂糖、ファットフリード 小麦粉、植物油、乳製品、マーガリン、水あめ、塩、ヒドロキシ加工鶏粉他】			342kcal 221kcal 136kcal 11kcal 26kcal
17(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	32.1g	18.8g	803kcal		26.5g	21.6g	811kcal		35.3g	23.0g	806kcal		27.8g	18.3g	770kcal
ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、コンニャク、油 (濃)しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、料理酒、鶏粉 ミニ春巻 (冷)野菜春巻、揚げ油 ちくわのカレー炒め 焼き竹輪、油、みりん、(濃)しょうゆ、からし、粉 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩			342kcal 146kcal 74kcal 33kcal 71kcal	ごはん アメリカンドッグ アメリカンドッグ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、揚げ油 キャベツ リヨネーズポテト 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、オリーブオイル、塩、しょうゆ ひじきの甘辛炒め 鶏肉、干ひじき、青ねぎ、しょうゆ、こんにゃく、油 (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん ピリカラ小松菜 小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板糖、ごま油			342kcal 207kcal 65kcal 37kcal 23kcal	ごはん てりやきチキン 鶏肉、しょうゆ、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖 料理酒、鶏粉 高野豆腐の揚げ煮 高野豆腐、鶏粉、塩、揚げ油、豚肉、料理酒、玉ねぎ 人参、油、(濃)しょうゆ、砂糖、米粉、削り節 大根と水菜のごまがらめ 大根、水菜、みりん、(薄)しょうゆ、ごま油 シャインマスカットゼリー			342kcal 141kcal 133kcal 28kcal 25kcal	ごはん 米粉ささみカツ (冷)米粉とお米のささみ、揚げ油 チキンとかぼちゃの豆乳煮込み 鶏肉、さつまいも、玉ねぎ、オリーブオイル、人参、油、塩、コンニャク、しょうゆ、豆乳 はくさいのゆず和え ゆず、人参、油、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん だし昆布、ゆず果汁 抹茶わらび餅 (冷)抹茶わらび餅【加工鶏粉、砂糖、ヒドロキシ加工小麦粉、青大豆粉、抹茶、わらび餅、寒天他】			342kcal 128kcal 86kcal 17kcal 60kcal

23(火)

たんぱく質
34.4g

脂質
23.2g

エネルギー
839kcal

ごはん
回鍋肉(ホイコーロー)
豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、コンニャク、油
(濃)しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、料理酒、鶏粉
ミニ春巻
(冷)野菜春巻、揚げ油
ちくわのカレー炒め
焼き竹輪、油、みりん、(濃)しょうゆ、からし、粉
金時豆の甘煮
金時豆、砂糖、塩

342kcal
146kcal
74kcal
33kcal
71kcal

12月の栄養価

12月平均値

文科科学省基準

エネルギー	803kcal	830kcal
タンパク質	14%	13~20%
脂質	27%	20~30%
カルシウム	366mg	450mg
マグネシウム	100mg	120mg
鉄	3.62mg	4.00mg
ビタミンA	253μgRE	300μgRAE
ビタミンB1	0.48mg	0.50mg
ビタミンB2	0.52mg	0.60mg
ビタミンC	37mg	30mg
食物繊維	5.6g	6.5g
食塩相当量	1.94g	2.5g未満

給食費は15日までに納付してください。残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。

残金不足の場合は給食の申込みが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

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(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