吹田市中学校給食

令和5年4月献立表

吹田市教育委員会

April 4

お入学とめでとう

17日(月) 米粉ささみカツ

焼きそば風マロニー　ウインナーポトフ
ほうれん草のお浸し　白桃ゼリー

18日(火) 揚げ餃子

チンゲン菜のソテー　ジャーツァン豆腐
肉団子の甘酢煮　大学芋

19日(水) ポークカレーライス

茎わかめのサラダ　コーンコロッケ
はりはり漬け　和風ドレッシング

20日(木) サーモンフライ

ミートマカロニ　フライドポテト
水菜のごま和え　ノンエッグタルタルソース

21日(金) 豚肉のバーベキューソース

根菜つくねとはくさいの煮物
ひじきソテー　プチゼリー(ぶどう)

24日(月) ミンチカツ

キャベツと人参のソテー　たらこポテト
厚揚げとしろなの炒め煮　大豆のきな粉がらめ

25日(火) チキン南蛮

ほうれん草のナムル
チャプチェ　とうもろしソテー

26日(水) ウインナーピラフ

さわらの天ぷら　野菜チップス
豚肉と大根の煮物　フルーツナタデココ
ピリカラきゅうり

27日(木) 鶏のガーリックパン粉焼き

ちくわとたけのこのソテー　さつまいものグラタン風
キャベツのゆかり和え　りんご(缶詰)

28日(金) スタミナ丼

かぼちゃの素揚げ　小松菜のおかか
里芋のそぼろあん

4月の給食申し込みは

マークシート
3月15日(水)

インターネット
4月5日(水)

しめ切りです。

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　献立表

令和 5年 4月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

17（月）米粉ささみカツ	18（火）揚げ餃子	19（水）ポークカレーライス	20（木）サーモンフライ	21（金）豚肉のバーベキューソース
焼きそば風マロニー ウインナーポトフ ほうれん草のお浸し 白桃ゼリー	チンゲン菜のソテー ジャーツァン豆腐 肉団子の甘酢煮 大学芋	茎わかめのサラダ コーンコロッケ はりはり漬け 和風ドレッシング スプーンの日	ミートマカロニ フライドポテト 水菜のごま和え ノンエッグタルタルソース	根菜つくねとはくさいの煮物 ひじきソテー プチゼリー（ぶどう）
24（月）ミンチカツ	**25（火）チキン南蛮**	**26（水）ウインナーピラフ**	**27（木）鶏のガーリックパン粉焼き**	**28（金）スタミナ丼**
キャベツと人参のソテー たらこポテト 厚揚げとしろなの炒め煮 New!! 大豆のきな粉がらめ	ほうれん草のナムル チャプチェ とうもろしソテー	さわらの天ぷら 野菜チップス 豚肉と大根の煮物 フルーツナタデココ ピリカラきゅうり スプーンの日	ちくわとたけのこのソテー さつまいものグラタン風 キャベツのゆかり和え りんご（缶詰）	かぼちゃの素揚げ 小松菜のおかか 里芋のそぼろあん スプーンの日

4月の給食は17日(月)から開始します。14日まで給食はありません。

定期テスト・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。

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。

牛乳は給食時間中に飲みましょう！

給食の牛乳は冷蔵庫で温度管理して
提供しています。
時間が経ってから飲んだり、家に
持ち帰ってはいけません。

4月の給食費は3月15日（水）までに納付してください。
給食の予約申込みは、マークシートが3月15日（水）、
インターネットが4月5日（水）締切りです。

インターネットをご利用の方は、操作後に必ず「マイページ」→「申込み確認とキャンセル」で申し込みが完了しているか保護者の方がご確認ください。
マークシートをご利用の方は、3月１５日までに配膳室のポストに提出してください。（マークシートは配膳室で配布しています。）

※ご注意ください※　締切日を過ぎてからの予約はできません。
給食の予約・給食費の納付は締切りに余裕を持って行ってください。

食券配付日のお知らせ

配付予定日　4月分 4月13日(木)・14日(金)
5月分 4月26日(水)～28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ホームページ
PC/スマホ　http://www.chugakukyu-suita.jp
携　　帯　http://www.chugakukyu-suita.jp/m

保護者のみなさま

中学校給食は毎月の申込みが必要です！

※申込みの手順について説明していますので、必ずご確認ください。

《給食ご利用の流れ》

1　登録申請書を提出　登録申請書に必要事項を記入して学校に提出します。

↓

2　ID・パスワードと払込票の発行　教育委員会で給食予約システムに登録し、予約申込み時に必要なＩＤ・パスワードを記載した「インターネット認証情報通知書」と、給食費を入金するための「払込票」を送付します。

↓

3　給食費の入金（毎月15日まで）　お近くのコンビニエンスストアで、給食費をお支払いください。（払込票1枚につき122円の振込手数料が必要です。）

> 原則、納付した２日後から申込みができます。
> ※金・土・日曜日に納付した場合は、月曜日の夜以降に申込みができます。
> （月曜日が祝日の場合は、祝日明け後の平日の夜以降になります。）
> 入金が予約システムに反映されるまで給食の申込みはできません。
> ※給食費6800円（20食分）を入金し、申込み食数が20食に満たない場合は、給食費残金に繰越されますので、次回以降の申込みにご利用いただけます。

↓

4　給食の申込み　マークシート・インターネットから、利用したい日の給食を選びお申込みください。
※マークシートは配膳室のポストへ毎月15日までに投函してください。
インターネットは毎月20日（追加予約分は当月5日）が予約締切日です。
（インターネット予約は、16日以降の給食を追加予約できます。）

> インターネットの申込後は、必ずマイページの「申込確認とキャンセル」より「予約完了」になっているか、保護者の方が確認してください。

↓

5　食券の配付　**食券は配膳室にて配付します。**
（配付開始の目安は毎月25日頃～、追加予約分は10日頃～）
マークシートで申込みされた方には、申込結果が記載された「マークシート予約状況確認書」と「翌月分のマークシート」も合わせて配付します。

↓

6　給食の受取り　配膳室で「食券」と引き換えに「給食」を受取ります。
おはし・スプーンは各自でご持参ください。
食べ終えた容器は、配膳室に返却してください。

４月分の給食申込みについて
インターネットは３月１日から予約開始の予定です。
マークシートは、３月１５日までに提出してください。

★来年度１学期の給食は４月１７日(月)から開始します。

★3月20日に予約完了した4月分の給食は、追加予約期間（4月5日まで）であっても、キャンセルはできません。

★給食費の入金・給食の申込みは締切りまでに余裕を持って行ってください。

給食費の払込票について

- 来年度1学期分（4～7月）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、3月分の食券に添付します（食券配付は2月末の予定）。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申請するか、保健給食室へご連絡ください。

- 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てお送りしています。
また、春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。

初めて給食を申し込んでみようかな･･･と思っている方へ

中学校給食は、「吹田市中学校給食登録申請書」をご提出いただくと、どなたでもご利用いただけます。
登録申請書は、中学校で配布しているほか、吹田市教育委員会ホームページからもダウンロードできます。
詳しく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

吹田市中学校給食　使用食材一覧表

令和５年　４月

【　毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます　】

17(月)

たんぱく質	脂質	エネルギー
29.8g	17.7g	773kcal

ごはん 342kcal
米粉ささみカツ 128kcal
(冷)ﾎﾟﾃﾄとお米のささみｶﾂ、揚げ油
焼きそば風マロニー 43kcal
豚肉、ﾏﾛﾆｰ、小大豆もやし、玉ねぎ、人参、油、ﾄﾝｶﾂｿｰｽ
ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、(濃)しょうゆ、塩、ｺｼｮｳ、おかか
あおさ
ウインナーポトフ 72kcal
ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ、じゃがいも、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉ねぎ、ﾊﾟｾﾘ
鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、ｺｼｮｳ
ほうれん草のお浸し 20kcal
ほうれん草、えのき、(薄)しょうゆ、砂糖、料理酒
削り節
白桃ゼリー 31kcal

18(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
29.7g	30.7g	897kcal

ごはん 342kcal
揚げ餃子 146kcal
(冷)餃子、揚げ油
チンゲン菜のソテー 8kcal
ﾁﾝｹﾞﾝ菜、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺｼｮｳ
ジャーツァン豆腐 98kcal
豚肉、ﾐﾆ厚揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、ﾀｹﾉｺ、ﾆﾝﾆｸ、油
(濃)しょうゆ、赤味噌、砂糖、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、豆板醤、澱粉
ごま油
肉団子の甘酢煮 87kcal
(冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖、(濃)しょうゆ、米酢
澱粉
大学芋 79kcal
さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま

19(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
25.2g	23.6g	846kcal

ごはん 342kcal
ポークカレー 204kcal
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、油
小麦粉、(冷)ｵﾆｵﾝｿﾃｰ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾘﾝｺﾞﾍﾟｰｽﾄ
(濃)しょうゆ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｺﾝｿﾒ、カレー粉、塩、ﾊﾁﾐﾂ、ｸﾐﾝ
茎わかめのサラダ 15kcal
茎わかめ、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜、人参
コーンコロッケ 103kcal
(冷)ｺｰﾝｺﾛｯｹ、揚げ油
はりはり漬け 18kcal
切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ
和風ドレッシング 27kcal

20(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
28.6g	26.0g	831kcal

ごはん 342kcal
サーモンフライ 135kcal
(冷)ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ、揚げ油
ミートマカロニ 125kcal
豚肉、牛肉、鶏ﾚﾊﾞｰ、ﾏｶﾛﾆ、玉ねぎ、人参、油、ﾄﾏﾄｿｰｽ
ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｺﾝｿﾒ、塩、砂糖、ｺｼｮｳ
フライドポテト 48kcal
じゃがいも、揚げ油、塩
水菜のごま和え 21kcal
きょうな、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖
ノンエッグタルタルソース 23kcal

21(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
37.7g	26.6g	885kcal

ごはん 342kcal
豚肉のバーベキューソース 277kcal
豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、ﾆﾝﾆｸ、油、ﾘﾝｺﾞﾍﾟｰｽﾄ
ｹﾁｬｯﾌﾟ、赤ﾜｲﾝ、(濃)しょうゆ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、砂糖、塩
根菜つくねとはくさいの煮物 81kcal
(冷)根菜入りつくね、ﾊｸ菜、人参、青ねぎ、しめじ
料理酒、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節、澱粉
ひじきソテー 31kcal
ﾍﾞｰｺﾝ、干ひじき、小松菜、人参、ﾚﾝｺﾝ、ﾆﾝﾆｸ、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ
(濃)しょうゆ、料理酒、塩、ｺｼｮｳ
プチゼリー（ぶどう） 17kcal

24(月)

たんぱく質	脂質	エネルギー
30.9g	27.9g	884kcal

ごはん 342kcal
ミンチカツ 192kcal
(冷)ﾎﾟｰｸﾐﾝﾁｶﾂ、揚げ油
キャベツと人参のソテー 15kcal
ｷｬﾍﾞﾂ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺｼｮｳ
たらこポテト 91kcal
(冷)たらこ、ﾍﾞｰｺﾝ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾆﾝﾆｸ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、塩、ｺｼｮｳ
厚揚げとしろなの炒め煮 41kcal
ﾐﾆ厚揚げ、しろな、ごま油、(薄)しょうゆ、みりん
削り節
大豆のきな粉がらめ 66kcal
煎り大豆、砂糖、きな粉

25(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
38.5g	23.1g	838kcal

ごはん 342kcal
チキン南蛮 268kcal
鶏肉、ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、ｺｼｮｳ、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 39kcal
焼豚、ほうれん草、人参、切干大根、塩、(濃)しょうゆ
ごま、ごま油
チャプチェ 28kcal
牛肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、にら、干し椎茸、ﾆﾝﾆｸ
ｼｮｳｶﾞ、しらたき、油、みりん、塩、ｺｼｮｳ、ごま、ごま油
とうもろこしソテー 24kcal
ｺｰﾝ、(濃)しょうゆ、ﾊﾁﾐﾂ、砂糖

26(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
28.9g	28.5g	836kcal

ウインナーピラフ（大盛不可） 396kcal
米、ｳｲﾝﾅｰ、玉ねぎ、油、(薄)しょうゆ、塩、人参
鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ、ｺｼｮｳ
さわらの天ぷら 172kcal
(冷)さわらの天ぷら、揚げ油
野菜チップス 26kcal
ﾚﾝｺﾝ、人参、揚げ油、塩
豚肉と大根の煮物 52kcal
豚肉、大根、人参、白ねぎ、ｼｮｳｶﾞ、(濃)しょうゆ、砂糖
みりん、削り節
フルーツナタデココ 39kcal
みかん(缶)、黄桃(缶)、ﾅﾀﾃﾞｺｺ
ピリカラきゅうり 14kcal
きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、塩、豆板醤、ごま
ごま油

27(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
35.4g	21.9g	813kcal

ごはん 342kcal
鶏のガーリックパン粉焼き 144kcal
鶏肉、塩、ｺｼｮｳ、ﾊﾟﾝ粉、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾊﾟｾﾘ
ちくわとたけのこのソテー 23kcal
焼き竹輪、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ﾀｹﾉｺ、ｼｮｳｶﾞ、油、(濃)しょうゆ、塩
ｺｼｮｳ
さつまいものグラタン風 127kcal
豚肉、ﾏｶﾛﾆ、さつまいも、玉ねぎ、人参、ﾊﾟｾﾘ、油、塩
ｺｼｮｳ、ﾊﾞﾀｰ、小麦粉、牛乳、ﾁｰｽﾞ
キャベツのゆかり和え 15kcal
ｷｬﾍﾞﾂ、油、ゆかり、塩
りんご（缶詰） 25kcal

28(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
29.7g	24.3g	774kcal

ごはん 342kcal
スタミナ丼 203kcal
豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参、にら、ﾆﾝﾆｸ
ｼｮｳｶﾞ、油、赤味噌、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、砂糖、豆板醤、ごま油
澱粉
かぼちゃの素揚げ 59kcal
かぼちゃ、揚げ油
小松菜のおかか 12kcal
小松菜、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか
里芋のそぼろあん 21kcal
鶏肉、里芋、ｼｮｳｶﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖
削り節、澱粉

４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
4月平均値	837 kcal	15 %	27 %	366 mg	104 mg	3.71 mg	370 μgRE	0.57 mg	0.61 mg	43 mg	6.3 g	2.39 g
文部科学省基準	830 kcal	13 ～20 %	20 ～30 %	450 mg	120 mg	4.00 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	30 mg	6.5 g	2.5 g未満

アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
使用日	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
4月17日			○		○	○	○	○	○		もも
4月18日			○		○	○	○			○	
4月19日			○		○	○	○		○		
4月20日			○		○	○	○		○	○	牛肉　さけ
4月21日			○		○	○	○	○	○		
4月24日			○		○		○	○		○	
4月25日			○		○	○	○			○	牛肉
4月26日			○		○	○	○	○		○	もも
4月27日		○	○		○	○	○		○		
4月28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、ｳｽﾀｰｿｰｽ：りんご、削り節：さば 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お問い合わせください。

吹田市教育委員会　保健給食室
06－6155－8153