

11月の給食申し込みは

マークシート
10月16日(月)

インターネット
10月20日(金)

しめ切りです。

11月16~30日分は、インターネットのみ 11月5日(日)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(水) 吹き寄せご飯



すき焼き風煮 れんこんの天ぷら
ちくわとチンゲン菜の炒め物 りんご(缶詰)

2日(木) レッドホットチキン



じゃがいもとフランクフルトの煮物
キャベツとほうれん草のソテー とうもろこしふりかけ

3日(金) 文化の日



6日(月) 米粉の白身魚フライ



はくさいの炒め物 なすとトマトのグラタン
たらこスパゲッティ カクテルゼリー

7日(火) ビビンバ



かぼちゃの天ぷら
みかん杏仁 照り焼きこんにゃく

8日(水) 豚のノルウェー風



れんこんのさっぱりサラダ
じゃことかめのさっと煮 かみかみ豆

9日(木) タンドリーチキン



野菜炒め バターキャラメルポテト
ひじきの煮物

10日(金) 豚キムチ



白花豆コロッケ 水菜のごま和え
ナタデココ

13日(月) いわしのかば焼風



茹でほうれん草 豚肉と大根の煮物
抹茶わらびもち ピリカラきゅうり

14日(火) デミグラスソイバーグ



ジャーマンポテト コールスローサラダ
甘夏みかん(缶詰)

15日(水) 焼豚炒飯



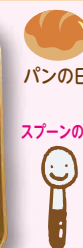
八宝菜 揚げ餃子
大学芋 とうもろこしソテー

16日(木) ソースヒレカツ



ペペロンチーノ 里芋のそぼろあん
キャベツのおかか

17日(金) 黒糖おさつパン



あじのガーリックパン粉焼 かぼちゃのクリーム煮
じゃがいものしょうゆ煮 ミックスゼリー

20日(月) 春巻



鶏肉のチンジャオロース 炒めビーフン
フルーツミックス 大根キムチ

21日(火) サーモンフライ



どて煮 のり塩ポテト ひじきソテー
ノンエッグタルタルソース

22日(水) 鶏の唐揚げ

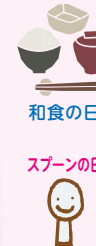


チョレギサラダ さつまりんご
ビーンズフィッシュ

23日(木) 勤労感謝の日



24日(金) あなごご飯



サクサクガネ はくさいのおかか
きな粉だんご

27日(月) ささみチーズフライ



高野豆腐の甘酢あん しろなのゆかり和え
わかめのくたくた煮

28日(火) ビーフカレー



コーンコロッケ キャベツと小松菜のソテー
みかん(缶詰)

29日(水) 焼肉



チヂミ 大学かぼちゃ
はりはり漬け

30日(木) かつおメンチカツ



ブロッコリーのガーリックソテー ミートマカロニ
リヨネーズポテト プチゼリー(ピーチ)



吹田市中学校給食 献立表



令和5年 11月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

**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。

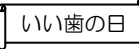






給食のときは

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。



<p>6 (月) 米粉の白身魚フライ</p> <p>はくさいの炒め物 なすとトマトのグラタン たらこスパゲッティ カクテルゼリー</p>		<p>7 (火) ビビンバ</p> <p>かぼちゃの天ぷら みかん杏仁 照り焼きこんにゃく</p> <p style="text-align: center;"> スプーンの日</p>		<p>8 (水) 豚のノルウェー風</p> <p>れんこんのさっぱりサラダ じゃことわかめのさっと煮 かみかみ豆</p> <p style="text-align: center;"> いい歯の日</p>		<p>9 (木) タンドリーチキン</p> <p>野菜炒め バターキャラメルポテト ひじきの煮物</p>		<p>10 (金) 豚キムチ</p> <p>白花豆コロケ 水菜のごま和え ナタデココ</p>	
<p>13 (月) いわしのかば焼風</p> <p>茹でほうれん草 豚肉と大根の煮物 抹茶わらびもち ピリカラきゅうり</p>		<p>14 (火) デミグラスソイバーグ</p> <p>ジャーマンポテト コールスローサラダ 甘夏みかん (缶詰)</p>		<p>15 (水) 焼豚炒飯 ^{New!!}</p> <p>八宝菜 揚げ餃子 大学芋 とうもろこしソテー</p> <p style="text-align: center;"> スプーンの日</p>		<p>16 (木) ソースヒレカツ</p> <p>ペペロンチーノ 里芋のそぼろあん キャベツのおかか</p>		<p>17 (金) 黒糖おさつパン</p> <p>あじのガーリックパン粉焼 かぼちゃのクリーム煮 じゃがいものしょうゆ煮 ミックスゼリー</p> <p style="text-align: center;"> パン・スプーンの日</p>	
<p>20 (月) 春巻</p> <p>鶏肉のチンジャオロース ^{New!!} 炒めビーフン フルーツミックス 大根キムチ</p>		<p>21 (火) サーモンフライ</p> <p>どて煮 のり塩ポテト ひじきソテー ノンエッグタルタルソース</p>		<p>22 (水) 鶏の唐揚げ</p> <p>チョレギサラダ ^{New!!} さつまりんご ビーンズフィッシュ</p>		<p style="text-align: center;">16~30日の給食は インターネットのみ 11月5日(日)まで 追加予約ができます!</p>		<p>24 (金) あなごご飯</p> <p>サクサクガネ はくさいのおかか きな粉だんご</p> <p style="text-align: center;"> 和食の日 スプーンの日</p>	
<p>27 (月) ささみチーズフライ</p> <p>高野豆腐の甘酢あん しろなのゆかり和え わかめのくたくた煮</p>		<p>28 (火) ビーフカレー</p> <p>コーンコロケ キャベツと小松菜のソテー みかん (缶詰)</p> <p style="text-align: center;"> スプーンの日</p>		<p>29 (水) 焼肉</p> <p>チヂミ 大学かぼちゃ はりはり漬け</p>				<p>30 (木) かつおメンチカツ</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー ミートマカロニ リヨネーズポテト プチゼリー (ピーチ)</p>	

**※こちらの2次元コード
からも予約ができます。**



11月分の給食費は、10月15日(日)までに納付してください。マークシートの申込みは、10月16日(月)締切りです。インターネットの申込みは、1回目(1~30日分)が10月20日(金)締切り、2回目(16~30日分)は、11月5日(日)まで追加予約ができます。 ※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。

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>



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	さば	りんご	ごま	その他
11月1日			○		○	○	○	○	○		
11月2日			○		○	○	○	○		○	
11月6日			○		○	○	○		○		もも
11月7日			○				○			○	牛肉
11月8日			○		○		○	○		○	
11月9日		○	○		○	○	○	○			
11月10日		○	○		○		○			○	
11月13日			○		○		○	○		○	
11月14日			○		○	○	○				
11月15日			○		○	○	○			○	
11月16日			○		○	○	○	○			
11月17日		○	○		○		○	○	○		
11月20日			○		○	○	○		○	○	もも
11月21日			○		○		○	○	○		牛肉・さけ
11月22日			○			○	○		○	○	
11月24日			○				○	○			
11月27日		○	○		○	○	○	○		○	
11月28日			○		○	○	○		○		牛肉
11月29日			○				○	○		○	牛肉
11月30日			○		○	○	○				もも

※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: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



おしらせ

台風の影響に伴う中学校給食の対応について

午前7時現在、北大阪地域に「暴風警報・大雨特別警報」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9時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。



当日の給食費については、給食費の残金に返金します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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。

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。

吹田市中学校給食使用食材一覧表

令和5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 】

1(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	7(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	31.7g	19.7g	782kcal		38.4g	24.6g	864kcal		24.6g	23.7g	811kcal		26.9g	18.9g	801kcal
吹き寄せご飯 (大盛不可) 米、鶏肉、(薄)しょうゆ、料理酒、さつまいも 人参、しめじ、(冷)むき枝豆、塩、削り節 だし昆布 すき焼き風煮 豚肉、焼き麩、ゆず、玉ねぎ、人参、しらたき、油 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん れんこんの天ぷら 揚げ油、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 ちくわとチンゲン菜の炒め物 焼き竹輪、チンゲン菜、しょうゆ、油、(濃)しょうゆ、塩 しょうゆ りんご(缶詰) 	366kcal	ごはん レッドホットチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンコ、油、ケチャップ コチニヤ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 じゃがいもとフランクフルトの煮物 フランクフルト、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油 (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ、削り節 キャベツとほうれん草のソテー キャベツ、ほうれん草、人参、油、(薄)しょうゆ、塩 しょうゆ とうもろこしふりかけ コー、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩、ごま	342kcal 257kcal 76kcal 13kcal 39kcal	ごはん 米粉の白身魚フライ (冷)米粉の棒、揚げ油 はくさいの炒め物 ゆず、きょうな、油、(濃)しょうゆ、コンコ、しょうゆ なすとトマトのグラタン (冷)なすとトマトのグラタン たらこスパゲッティ (冷)たらこ、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、油 (薄)しょうゆ、塩、しょうゆ カクテルゼリー (冷)新加糖ゼリー、黄桃(缶)	342kcal 135kcal 7kcal 108kcal 60kcal 22kcal	ごはん ピビンバ 牛肉、しょうゆ、コンコ、油、コチニヤ、砂糖、みりん (濃)しょうゆ、料理酒、赤だし味噌、ごま ほうれん草、小大豆もやし、人参、ごま油 (薄)しょうゆ かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 みかん杏仁 みかん(缶)、豆乳杏仁豆腐 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	342kcal 140kcal 74kcal 91kcal 17kcal								
8(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	39.6g	27.8g	890kcal		37.3g	24.8g	854kcal		29.3g	21.1g	774kcal		27.2g	19.8g	779kcal
ごはん 豚のノルウェー風 豚肉、澱粉、揚げ油、ケチャップ、砂糖、ウスターソース れんこんのさっぱりサラダ れんこん、人参、きゅうり、オリーブオイル、米酢、ハチミツ 塩 じゃこわかめのだしと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)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 270kcal 71kcal 20kcal 50kcal	ごはん 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、オリーブオイル、しょうゆ 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参、玉ねぎ ビーマー、干し椎茸、油、コンコ、塩、しょうゆ バターキャラメルポテト さつまいも、揚げ油、バター、砂糖 ひじきの煮物 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 128kcal 57kcal 159kcal 31kcal	ごはん 豚キムチ 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ゆず、白菜、人参 小松菜、ゆず、油、豆板醤 白花豆コロッケ (冷)白花豆コロッケ、揚げ油 水菜のごま和え きょうな、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 ナタデココ 	342kcal 124kcal 110kcal 39kcal 22kcal	ごはん いわしのかば焼風 (冷)開いわし、澱粉付、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、澱粉 茹でほうれん草 ほうれん草、削り節 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、白ねぎ、しょうゆ、(濃)しょうゆ 砂糖、削り節 抹茶わらびもち (冷)抹茶わらび餅 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 136kcal 5kcal 55kcal 90kcal 14kcal								
14(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	25.5g	22.0g	791kcal		30.7g	25.0g	849kcal		31.3g	20.0g	795kcal		36.8g	21.7g	848kcal
ごはん デミグラスソイバーグ (冷)豆腐ハンバーグ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、油 ケチャップ、(冷)おろし、赤ワイン、トウモロコシ、ウスターソース (濃)しょうゆ、しょうゆ、澱粉 ジャーマンポテト ケチャップ、じゃがいも、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ、塩 しょうゆ コールスローサラダ れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、オリーブオイル、米酢、ハチミツ 塩 甘夏みかん(缶詰) 	342kcal 165kcal 78kcal 48kcal 21kcal	焼豚炒飯 (大盛不可) 米、焼豚、人参、玉ねぎ、油、青ねぎ、(冷)鶏がらスープ 料理酒、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ、ごま油 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ゆず、玉ねぎ、人参 にはら、しょうゆ、干し椎茸、油、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、塩、しょうゆ、澱粉、ごま油 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 大学芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ ごま とうもろこしソテー コー、油、(濃)しょうゆ、ハチミツ、砂糖	360kcal 100kcal 100kcal 125kcal 27kcal	ごはん ソースヒレカツ (冷)ヒレカツ、揚げ油、トウモロコシ、ケチャップ、砂糖、からし ペペロンチーノ 豚肉、スパゲッティ、小松菜、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル (薄)しょうゆ、コンコ、塩、唐辛子、しょうゆ 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 キャベツのおかか キャベツ、人参、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ おかか	342kcal 167kcal 103kcal 36kcal 10kcal	黒糖おさつパン (大盛不可) あじのガーリックパン粉焼 (冷)あじ、塩、しょうゆ、ガーリックパウダー、パン粉 オリーブオイル かぼちゃのクリーム煮 豚肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、バター、油、塩、しょうゆ 小麦粉、バター、牛乳、チーズ じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいも、みりん、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 ミックスゼリー (冷)彩り三色ゼリー	440kcal 111kcal 93kcal 40kcal 27kcal								
20(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	24.8g	26.2g	839kcal		28.8g	27.0g	821kcal		39.0g	24.4g	880kcal		21.5g	21.0g	813kcal
ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 鶏肉のチンジャオロース 鶏肉、ごま油、料理酒、ゆず、ビーマー、しょうゆ、油 (濃)しょうゆ、砂糖、オスターソース、澱粉 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ビーマー、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、人参、干し椎茸、油、塩、しょうゆ、ごま油 フルーツミックス 黄桃(缶)、みかん(缶)、りんご(缶) 大根キムチ 大根、青ねぎ、コンコ、しょうゆ、ごま油、ハチミツ、米酢 (薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま	342kcal 177kcal 55kcal 70kcal 37kcal 21kcal	ごはん サーモンフライ (冷)サーモン、揚げ油 どて煮 牛肉、しょうゆ、(濃)しょうゆ、料理酒、大根、人参 白ねぎ、こんにゃく、油、赤だし味噌、砂糖 みりん、削り節、澱粉 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 ひじきソテー ビーマー、干ひじき、ゆず、ほうれん草、コンコ オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ ノンエッグタルタルソース 	342kcal 135kcal 84kcal 81kcal 19kcal 23kcal	ごはん 鶏の唐揚げ 鶏肉、コンコ、しょうゆ、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉 揚げ油 チョレギサラダ きょうな、キャベツ、人参、(濃)しょうゆ、みりん 砂糖、ハチミツ、ごま、レモン果汁、ごま油、しょうゆ、コンコ 唐辛子、しょうゆ さつまりんご さつまいも、りんご(缶)、砂糖 ビーンズフィッシュ (冷)かえりちりめん、大豆、澱粉、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ	342kcal 222kcal 39kcal 54kcal 86kcal	ごはん あなごご飯 (冷)刻み穴子、ゆず、人参、干し椎茸、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 サクサクガネ さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、人参、小麦粉、澱粉 砂糖、塩、揚げ油 はくさいのおかか ゆず、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、塩、おかか きな粉だんご (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩	342kcal 83kcal 173kcal 13kcal 65kcal								
27(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	34.0g	23.6g	784kcal		22.7g	25.4g	829kcal		31.5g	24.0g	879kcal		26.8g	22.1g	797kcal
ごはん ささみチーズフライ (冷)ササミ、フライ、揚げ油 高野豆腐の甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、豚肉、玉ねぎ、人参、油 (濃)しょうゆ、砂糖、米酢、料理酒、塩、削り節 だし昆布 しろなのゆかり和え しろな、油、ゆかり、塩 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	342kcal 129kcal 150kcal 10kcal 16kcal	ごはん ビーフカレー 牛肉、鶏ガラ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンコ しょうゆ、油、小麦粉、(冷)おろし、ケチャップ リンゴペースト、(濃)しょうゆ、ウスターソース、コンコ、カレー粉 塩、ハチミツ、ケチャップ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 キャベツと小松菜のソテー キャベツ、小松菜、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ みかん(缶詰) 	342kcal 203kcal 112kcal 13kcal 22kcal	ごはん 焼肉 牛肉、コンコ、しょうゆ、(濃)しょうゆ、料理酒、油 玉ねぎ、人参、塩、しょうゆ、ごま油、砂糖、澱粉、ごま チヂミ 玉ねぎ、にら、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 レモン果汁、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、澱粉 はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ 唐辛子	342kcal 201kcal 122kcal 58kcal 19kcal	ごはん かつおメンチカツ (冷)かつお、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 ミートマカロニ 豚肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ ウスターソース、塩、コンコ、しょうゆ リヨネーズポテト ビーマー、じゃがいも、玉ねぎ、バター、オリーブオイル、塩 しょうゆ プチゼリー(ピーチ) 	342kcal 140kcal 8kcal 107kcal 47kcal 16kcal								

11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
11月平均値	824kcal	15%	26%	361mg	101mg	3.39mg	331 μgRE	0.50mg	0.58mg	38mg	5.6g	2.2g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満

