



10日(水) 天井(えび天・かき揚げ)

すき焼き風煮 さつまりんご
小松菜の煮浸し 天つゆ

11日(木) 豚の唐揚げ南蛮ソース

ツナビーフン 水菜のごま和え
白桃ゼリー

12日(金) まぜたらチキンライス

茎わかめのサラダ 白花豆コロッケ
ピリカラこんにゃく イタリアンドレッシング

15日(月) 米粉の白身魚フライ

ジャーマンポテト 豚肉とキャベツのガーリックソテー
みかん(缶詰) 大豆ふりかけ

16日(火) 豚 丼

かぼちゃの素揚げ
さっぱりサラダ ココア豆

17日(水) 帆立の貝柱ご飯

ごぼうメンチカツ 豚肉と大根の煮物
じゃがいものしょうゆ煮 プチゼリー(りんご)

18日(木) ヤンニョムチキン

高野豆腐の甘酢あん 小松菜のお浸し
さつまいもの甘煮

19日(金) ジャージャー麺

きびなごのカリカリフライ
焼豚とキャベツのからし和え
とうもろこしソテー のり佃煮

22日(月) 春 巻

チンゲン菜とコーンのソテー
揚げ焼売 チャプチェ 杏仁豆腐

23日(火) サーモンフライ

スパゲッティナポリタン ひじきソテー
カクテルゼリー ノンエッグタルタルソース

24日(水) 大阪バラ寿司

いかのお好み揚げ お豆のくるみ餅
大阪しるなの煮浸し きざみのり

25日(木) ソースヒレカツ

肉じゃが キャベツのおかか
かみかみ豆

26日(金) 回 鍋 肉

ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物
ピリカラ小松菜

29日(月) ささみチーズフライ

ウインナーと大豆のトマト煮 はりはり漬け
さつまいもの煮物 ポンカン(生)

30日(火) ナ ン

キーマカレー
マカロニのペペロンチーノ
フライドポテト はくさいのおかか

31日(水) 中華風かやくご飯

豚キムチコロッケ 照り焼きこんにゃく
八宝菜 大根と人参の煮物 かぼちゃの煮物

1月の給食申し込みは

マークシート
12月15日(金)

インターネット
12月20日(水)

しめ切りです。

1月16~31日分は、インターネットのみ 1月5日(金)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 献立表



令和6年 1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。



<p>10 (水) 天井(えび天・かき揚げ)</p> <p>すき焼き風煮 さつまりんご 小松菜の煮浸し 天つゆ</p>	<p>11 (木) 豚の唐揚げ南蛮ソース</p> <p>ツナビーフン 水菜のごま和え 白桃ゼリー</p>	<p>12 (金) まぜたらチキンライス</p> <p>莖わかめのサラダ 白花豆コロッケ ピリカラこんにゃく イタリアンドレッシング</p> <p>スプーンの日</p>		
<p>15 (月) 米粉の白身魚フライ</p> <p>ジャーマンポテト 豚肉とキャベツのガーリックソテー みかん(缶詰) 大豆ふりかけ</p>	<p>16 (火) 豚丼</p> <p>かぼちゃの素揚げ さっぱりサラダ ココア豆</p> <p>スプーンの日</p>	<p>17 (水) 帆立の貝柱ご飯</p> <p>ごぼうメンチカツ 豚肉と大根の煮物 じゃがいものしょうゆ煮 プチゼリー(りんご)</p>	<p>18 (木) ヤンニョムチキン</p> <p>高野豆腐の甘酢あん New!! 小松菜のお浸し さつまいもの甘煮</p>	<p>19 (金) ジャージャー麺</p> <p>きびなごのカリカリフライ 焼豚とキャベツのからし和え とうもろこしソテー のり佃煮</p>
<p>22 (月) 春巻</p> <p>チンゲン菜とコーンのソテー 揚げ焼売 チャプチェ 杏仁豆腐</p>	<p>23 (火) サーモンフライ</p> <p>スパゲッティナポリタン ひじきソテー カクテルゼリー ノンエッグタルタルソース</p>	<p>24 (水) 大阪バラ寿司</p> <p>いかのお好み揚げ お豆のくるみ餅 大阪しろなの煮浸し きざみのり</p> <p>大阪の郷土料理 スプーンの日</p>	<p>25 (木) ソースヒレカツ</p> <p>肉じゃが キャベツのおかか かみかみ豆</p>	<p>26 (金) 回鍋肉</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 ピリカラ小松菜</p>
<p>29 (月) ささみチーズフライ</p> <p>ウインナーと大豆のトマト煮 はりはり漬け さつまいもの煮物 ボンカン(生)</p>	<p>30 (火) ナン</p> <p>キーマカレー マカロニのパペロンチーノ フライドポテト はくさいのおかか</p> <p>パン・スプーンの日</p>	<p>31 (水) 中華風かやくご飯</p> <p>豚キムチコロッケ New!! 照り焼きこんにゃく 八宝菜 大根と人参の煮物 かぼちゃの煮物</p> <p>スプーンの日</p>	<div data-bbox="1344 901 1736 1125" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>16~31日の給食は インターネットのみ 1月5日(金)まで 追加予約ができます!</p> </div> <div data-bbox="1736 901 2150 1125" style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>*こちらの2次元コードからも 予約ができます。</p>   </div>	

1月の給食費は12月15日(金)までに納付してください。

マークシートの申込みは12月15日(金)締切りです。

インターネットの申込みは、

1回目(10~31日分)は12月20日(水)締切り、

2回目(16~31日分)は1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。**

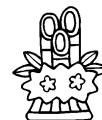


**給食のときは
おはしを忘れずに!**

「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。



**1月24~30日は
全国学校
給食週間です**



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>





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(木)まで

保健給食室 06-6155-8153

給食費の払込票について

・3学期分の払込票は、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ています。(11月末に配付予定)

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、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。

・払込票には支払期限がありますので、ご注意ください。

・給食費をお支払い後、給食予約システムに入金が反映されるまで、給食の申込みはできません。原則、入金した2営業日後から申込みができます。

土日祝や年末年始は、反映に期間を要するためできるだけ余裕を持って入金をお願いします。

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
1月10日			○	○	○		○	○	○		
1月11日			○		○		○			○	もも
1月12日		○	○		○	○	○			○	
1月15日			○		○		○			○	
1月16日			○		○		○	○			
1月17日			○		○	○	○	○	○		
1月18日			○		○	○	○	○		○	
1月19日			○		○		○			○	牛肉
1月22日			○		○		○			○	牛肉
1月23日			○		○	○	○		○		さけ・もも
1月24日			○				○	○			いか
1月25日			○		○		○	○			
1月26日			○		○		○	○		○	
1月29日		○	○		○	○	○	○			
1月30日			○		○		○				
1月31日			○		○	○	○	○		○	

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

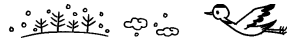
アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、削り節:さば等)

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6年 1月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

10(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	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
ごはん 天丼(えび天) (冷)えび、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 天丼(かき揚げ) 焼き竹輪、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉 澱粉、おかか、揚げ油 すき焼き風煮 豚肉、焼き鮭、ゆず、人参、白ねぎ、春菊 したらき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖 小松菜の煮浸し 小松菜、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 天つゆ 5kcal	33.0g	20.3g	830kcal	ごはん 豚の唐揚げ南蛮ソース 豚肉、コンロ、しょうゆ、料理酒、しょうゆ、澱粉 揚げ油、白ねぎ、ごま油、(濃)しょうゆ 米粉、砂糖、豆板醤 ツナビーフン ツナ、ビーフ、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ねぎ 干し椎茸、油、(濃)しょうゆ、塩、しょうゆ ごま油 水菜のごま和え きょうな、ゆず、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 白滝ゼリー 31kcal	36.4g	26.0g	890kcal	ごはん ませたらチキンライス 鶏肉、鶏いも、玉ねぎ、人参、コンロ、油 キャベツ、トマト、ゆず、ゆず、白ねぎ、コンロ しょうゆ 華わかめサラダ 華わかめ、キャベツ、小松菜、人参 星わかめ、キャベツ、小松菜、人参 白花生コロッケ (冷)白花生油、揚げ油 ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米粉 砂糖、唐辛子、ごま イタリアンドレッシング 21kcal	27.9g	19.4g	800kcal	ごはん 米粉の白身魚フライ (冷)米粉の粉、揚げ油 ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、油 (濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 豚肉とキャベツのガーリックソテー 豚肉、キャベツ、人参、コンロ、油、(薄)しょうゆ 塩、しょうゆ みかん(缶詰) 大豆ふりかけ 12kcal	27.6g	21.0g	763kcal
16(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	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
32.9g	27.1g	851kcal	26.8g	21.6g	776kcal	37.4g	23.2g	868kcal	31.9g	23.2g	843kcal				
ごはん 豚丼 豚肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖 みりん、削り節 かぼちゃの煮つけ かぼちゃ、揚げ油 さつまいもサラダ サ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米粉 砂糖、卵、オリーブ、塩、しょうゆ ココア豆 煎り大豆、砂糖、ココア	342kcal 212kcal 59kcal 35kcal 66kcal	342kcal 212kcal 59kcal 35kcal 66kcal	851kcal	艦立の貝柱ご飯(大盛不可) 米、(冷)貝柱、卵、みりん、砂糖 (濃)しょうゆ、料理酒、しょうゆ、削り節 ごぼうメンチカツ (冷)大豆とごぼうのメンチカツ、揚げ油 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 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 プチゼリー(りんご) 17kcal	26.8g	21.6g	776kcal	ごはん ヤンニョムチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンロ、油、キャベツ、しょうゆ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤、ごま 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、米粉、塩、料理酒 削り節、だし昆布 小松菜のお浸し 小松菜、人参、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 さつまいもの甘煮 さつまいも、砂糖	37.4g	23.2g	868kcal	ごはん ジャージャー麺 中華麺、卵、オリーブ、豚肉、牛肉、かぼちゃ、ゆず、玉ねぎ、人参、青ねぎ、コンロ、しょうゆ、ごま油 赤味噌、(濃)しょうゆ、キャベツ、砂糖 きびごのかりかりフライ (冷)きびごのかりかり、揚げ油 焼豚とキャベツのからし和え 焼豚、キャベツ、人参、油、(薄)しょうゆ、米粉 砂糖、からし どうもろこしソテー コンロ、油、(濃)しょうゆ、卵、砂糖 のり佃煮	31.9g	23.2g	843kcal
22(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
24.4g	28.4g	899kcal	25.9g	21.8g	776kcal	28.4g	19.7g	872kcal	32.0g	21.0g	786kcal				
ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 ツンゲン菜とコーンのソテー ツンゲン菜、コンロ、油、(濃)しょうゆ、塩、しょうゆ 揚げ焼売 (冷)卵、焼売、揚げ油 チャプチェ 牛肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、にら 干し椎茸、コンロ、しょうゆ、しらす、油 みりん、塩、しょうゆ、ごま、ごま油 杏仁豆腐 (冷)豆乳杏仁豆腐	342kcal 172kcal 10kcal 119kcal 33kcal 86kcal	342kcal 172kcal 10kcal 119kcal 33kcal 86kcal	899kcal	ごはん サーモンフライ (冷)サーモン、揚げ油 スパゲッティボリタン ウイナー、大豆、玉ねぎ、人参、ビーフ、マヨネーズ、コンロ、油、キャベツ、トウモロコシ (濃)しょうゆ、コンロ、しょうゆ ひじきソテー 豚肉、干し椎茸、小松菜、人参、コンロ、コンロ 卵、オリーブ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、しょうゆ カクテルゼリー (冷)新加坡ゼリー ノンエッグタルタルソース	25.9g	21.8g	776kcal	酢飯(大盛不可) 米、だし昆布、米粉、砂糖、塩 大阪パラ焼き 焼き蒲焼、高野豆腐、卵、人参、干し椎茸 (薄)しょうゆ、砂糖、(濃)しょうゆ、みりん 削り節 いかにのお好み揚げ (冷)いかに、人参、小麦粉、おろし、揚げ油 キャベツ、トウモロコシ、ゆず、ゆず お豆のくるみ餅 (冷)だんご、青大豆、米粉、砂糖、塩 大阪しらすの煮浸し きざみ揚げ、しらす、人参、(薄)しょうゆ 砂糖、削り節 きざみのり 1kcal	28.4g	19.7g	872kcal	ごはん ソースヒレカツ (冷)ヒレカツ、揚げ油、トウモロコシ、キャベツ、砂糖 からし 肉じゃが 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも 玉ねぎ、人参、しらす、油、砂糖、削り節 キャベツのおかか キャベツ、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ おかか かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ	32.0g	21.0g	786kcal
26(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	31(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
36.8g	21.6g	803kcal	29.1g	20.7g	791kcal	36.7g	25.7g	766kcal	28.1g	21.3g	764kcal				
ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ビーフ、コンロ、油 (濃)しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、料理酒、澱粉 ちくわの鹽ゆで揚げ 焼き竹輪、澱粉、コンロ、油、おろし ア、キャベツ、揚げ油 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 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	342kcal 158kcal 90kcal 57kcal 19kcal	342kcal 158kcal 90kcal 57kcal 19kcal	803kcal	ごはん ささみチーズフライ (冷)チーズ、揚げ油 ウイナーと大豆のトマト煮 ウイナー、大豆、玉ねぎ、人参、油、キャベツ ゆず、ゆず、コンロ、油、からし はりはり揚げ 切干大根、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ (濃)しょうゆ さつまいもの煮物 さつまいも、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 ボンカン(生)	29.1g	20.7g	791kcal	ナン(大盛不可) キーマカレー 豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、卵、コンロ、しょうゆ 油、キャベツ、卵、粉、ゆず、ゆず、塩、砂糖 マカロニのペペロンチーノ 豚肉、マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、コンロ、卵、オリーブ (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 はくさいのおかか ゆず、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩 おかか	36.7g	25.7g	766kcal	中華風かやくご飯(大盛不可) 米、焼豚、干し椎茸、ごま油、(濃)しょうゆ 料理酒、人参、(冷)鶏がらスープ、塩 豚キムチコロッケ (冷)豚キムチ、揚げ油 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米粉、砂糖 ごま油 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ゆず、玉ねぎ 人参、青ねぎ、しょうゆ、油、(冷)鶏がらスープ (薄)しょうゆ、塩、しょうゆ、澱粉、ごま油 大根と人参の煮物 きざみ揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、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	28.1g	21.3g	764kcal

1月の栄養価

	1月平均値	文部科学省基準
エネルギー	817kcal	830kcal
タンパク質	15%	13~20%
脂質	25%	20~30%
カルシウム	359mg	450mg
マグネシウム	102mg	120mg
鉄	3.30mg	4.00mg
ビタミンA	290μgRE	300μgRAE
ビタミンB1	0.56mg	0.50mg
ビタミンB2	0.57mg	0.60mg
ビタミンC	38mg	30mg
食物繊維	6.3g	6.5g
食塩相当量	2.3g	2.5g未満

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。給食を申込んでいる方で、長期に欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。(返金は残金に繰越されます)

※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 →		

