

**2日 (月)** **揚げ餃子**



八宝菜 厚揚げのみそ煮  
とうもろこしソテー

**3日 (火)** **ちらしご飯**



星のコロッケ しるなのお浸し  
いちごゼリー

スプーンの日  
桃の節句

**4日 (水)** **赤飯・鶏の甘辛揚げ**



豆乳バニラ大福 コールスローサラダ  
ピリカラこんにゃく

卒業お祝い

**5日 (木)** **豚肉のプルコギ**



さつまいもの天ぷら ちくわのチリソース煮  
チンゲン菜のごま和え

**6日 (金)** **ガーリックオニオンハンバーグ**



チキンポトフ 小松菜のソテー  
南蛮ごぼう

**9日 (月)** **鯖の竜田揚げ**



マカロニのペペロンチーノ  
わかめのくたくた煮 りんごゼリー

**10日 (火)** **みそロースカツ**



豚肉と大根の煮物 からし和え  
大豆のきな粉がらめ

受験生応援献立

**11日 (水)** **ハヤシライス**



豆乳コーンコロッケ マッシュさつま  
ほうれん草のソテー

スプーンの日

**12日 (木)** **ささみチーズフライ**



バジルポテト 厚揚げチャンプルー  
ミニシュークリーム(カスタード)

**3月13日 卒業式**



3年生のみなさん  
卒業おめでとう  
いじやますー

**16日 (月)** **アメリカンドッグ**



茎わかめのサラダ 大根の洋風煮  
ツナそぼろ イタリアンドレッシング

**17日 (火)** **和風ビビンバ**



ちくわのコロコロ揚げ はくさいのおかか  
シャインマスカットゼリー

スプーンの日

**18日 (水)** **豚の南蛮ソース**



きゅうりの土佐和え 炒めビーフン  
高野豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮

**19日 (木)** **カレー肉じゃが**



いかメンチカツ 白玉あずき  
水菜のごま和え

**3月20日 春分の日**



**23日 (月)** **いわしのかば焼き**



豚肉とキャベツの和風スパゲティ  
里芋のそぼろあん みかん缶

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!!



**3月の給食申し込みは**

マークシート **2月16日(月)**

インターネット **2月20日(金)**

**しめ切りです。**

3月16日~23日分は、インターネットのみ3月5日(木)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8年 3月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

2 (月) 揚げ餃子 八宝菜 厚揚げのみそ煮 とうもろこしソテー	3 (火) ちらしご飯 星のコロッケ しろなのお浸し いちごゼリー 桃の節句 スプーンの日	4 (水) 赤飯・鶏の甘辛揚げ 豆乳バナナ大福 コールスローサラダ ピリカラこんにやく 卒業お祝い	5 (木) 豚肉のプルコギ さつまいもの天ぷら ちくわのチリソース煮 チンゲン菜のごま和え	6 (金) ガーリックオニオンハンバーグ チキンポトフ 小松菜のソテー 南蛮ごぼう
9 (月) 鱈の竜田揚げ マカロニのペペロンチーノ わかめのくたくた煮 りんごゼリー	10 (火) みそソースカツ 豚肉と大根の煮物 からし和え 大豆のきな粉がらめ 受験生応援献立	11 (水) ハヤシライス 豆乳コーンコロッケ マッシュさつま ほうれん草のソテー スプーンの日	12 (木) ささみチーズフライ バジルポテト 厚揚げチャンプルー ミニシュークリーム (カスタード)	13 (金) 卒業式 3年生のみなさん ご卒業おめでとう ございます!
16 (月) アメリカンドッグ 莖わかめのサラダ 大根の洋風煮 ツナそぼろ イタリアンドレッシング	17 (火) 和風ビビンバ ちくわのコロコロ揚げ はくさいのおかか シャインマスカットゼリー スプーンの日	18 (水) 豚の南蛮ソース きゅうりの土佐和え 炒めビーフン 高野豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮	19 (木) カレー肉じゃが いかメンチカツ 白玉あずき 水菜のごま和え	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。
23 (月) いわしのかば焼き 豚肉とキャバツの和風スパゲティ 里芋のそぼろあん みかん缶	<b>食券は各自で配膳室に取りに行きましょう!</b> 3月分の食券は、1回目分は2月25～27日頃、2回目分は3月10日～12日頃に配膳室で配付を予定しています。 (※配付日は、お申込みした日により異なります) ランチボックス返却時(給食の配膳終了後)に、各自で受け取りに来てください。		<b>給食時間内に、ランチボックスを返却しましょう!</b> ランチボックスは回収後、毎日洗浄しています。 給食時間内に必ず返却をお願いします。	

**3月の給食費は2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2月16日(月)締切りです。**  
**インターネットの申込みは、**  
**1回目(2～23日分)は2月20日(金)締切り、**  
**2回目(16～23日分)は3月5日(木)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。**



**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。**  
 献立表は吹田市全校共通です。  
 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。

※こちらの2次元コードからも予約ができます。



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>

# 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

使用日	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉										
	卵	乳	小麦	えび	くるみ	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
3月2日(月)			○			○	○	○		○	
3月3日(火)			○			○	○	○			
3月4日(水)						○		○		○	
3月5日(木)			○			○	○			○	
3月6日(金)			○				○	○		○	
3月9日(月)			○				○	○	○	○	
3月10日(火)			○			○	○			○	
3月11日(水)			○			○	○	○			ゼラチン
3月12日(木)	○	○	○			○	○	○		○	
3月16日(月)			○				○	○		○	
3月17日(火)						○		○			
3月18日(水)						○	○			○	
3月19日(木)			○			○	○			○	いか
3月23日(月)			○				○	○			

## ～ 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

**風邪・インフルエンザが流行する季節です。  
給食の前には、手洗いを忘れずに！！**



## 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、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。  
(同じ学校に在籍生・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27日(金)まで

保健給食室 06-6155-8153

## 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。(2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、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。

※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



令和8年3月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

2(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	3(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	
	27.7g	23.6g	798kcal		23.8g	20.8g	768kcal		34.7g	33.3g	879kcal		33.1g	22.1g	854kcal	
ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ゆず、玉ねぎ 人参、にら、ゆが、油、鶏がらスープ、(薄)しょうゆ 塩、ゆが、澱粉、ごま油 厚揚げのみそ煮 (冷)厚揚げ、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ 削り節 どうもろこしソテー コン、油、(濃)しょうゆ、ゆが、砂糖	342kcal 149kcal 72kcal 72kcal 26kcal	342kcal 111kcal 137kcal 14kcal 27kcal	赤飯(大盛不可) 米、もち赤米、赤飯の素 鶏の甘辛揚げ 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、ゆが (濃)しょうゆ、みりん、砂糖 豆乳パニラ大福 (冷)豆乳パニラ大福【豆乳加工品、砂糖、もち米 上新粉、澱粉他】 コールスローサラダ キャベツ、人参、オリーブオイル、米酢、ゆが、塩 ピリカウこんにやく こんにやく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢 砂糖、唐辛子、ごま	381kcal 235kcal 83kcal 25kcal 18kcal	ごはん 豚肉のブルゴギ 豚肉、コン、砂糖、ゆが、玉ねぎ、小大豆もやし 人参、にら、油、(濃)しょうゆ、みりん、料理酒 チヂミ、ゆが、澱粉、ごま、ごま油 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 ちくわのチリソース煮 焼き竹輪、玉ねぎ、ゆが、コン、油、キャブ 米酢、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ、豆板醤 澱粉 チンゲン菜のごま和え チゲン菜、ゆが、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 179kcal 136kcal 42kcal 18kcal										
6(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	
26.3g	22.5g	782kcal	30.5g	24.4g	808kcal	28.0g	26.9g	829kcal	26.6g	22.7g	853kcal					
ごはん ガーリックオニオンハンバーグ (冷)ハンバーグ、玉ねぎ、コン、(濃)しょうゆ 料理酒、みりん、油、砂糖、澱粉 チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、(薄)しょうゆ 料理酒、塩、ゆが、削り節 小松菜のソテー 小松菜、人参、油、ゆが、ゆが 南蛮ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、米酢、(濃)しょうゆ 砂糖、ごま	342kcal 170kcal 68kcal 14kcal 51kcal	342kcal 196kcal 80kcal 29kcal 24kcal	ごはん 鯉の竜田揚げ (冷)さわら、ゆが、(薄)しょうゆ、料理酒 澱粉、小麦粉、揚げ油 マカロニのペペロンチーノ マカロニ、トマトソース、玉ねぎ、キャベツ、コン オリーブオイル、(薄)しょうゆ、塩、唐辛子、ゆが 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 りんごゼリー	342kcal 196kcal 80kcal 29kcal 24kcal	ごはん みそソースカツ (冷)豚ロース、揚げ油、赤だし味噌、砂糖 料理酒、みりん、ごま 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、青ねぎ、ゆが、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 からし和え キャベツ、水菜、人参、油、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、からし 大豆のきな粉がらめ 煎り大豆、砂糖、きな粉	342kcal 204kcal 53kcal 27kcal 66kcal	ごはん ハヤシライス 豚肉、鶏卵、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ 油、小麦粉、キャブ、トウモロコシ、マカロニ (濃)しょうゆ、塩、ゆが 豆乳コーンコロケツ (冷)豆乳コーンコロケツ、揚げ油 マッシュさつま さつまいも、砂糖、塩 ほうれん草のソテー ほうれん草、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ゆが	342kcal 161kcal 128kcal 75kcal 10kcal								
12(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	
28.1g	23.2g	764kcal	26.6g	24.4g	807kcal	35.4g	23.6g	841kcal	35.3g	22.9g	854kcal					
ごはん さきみチーズフライ (冷)サキミ、ゆが、揚げ油 パシルボテト マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、油、マヨネーズ、 塩、ゆが 厚揚げチャンプル 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)厚揚げ ゆが、ゆが、玉ねぎ、人参、油、塩、ゆが、削り節 ごま油、澱粉 ミニシュークリーム(カスタード) (冷)ミニシュークリーム(カスタード)【餡、砂糖、マヨネーズ、 小麦粉、植物油、乳製品、マヨネーズ、水あめ、塩 ゆが、加工澱粉他】	342kcal 138kcal 64kcal 57kcal 26kcal	342kcal 207kcal 15kcal 28kcal 57kcal 21kcal	ごはん アメリカンドッグ マカロニ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ゆが、 揚げ油、キャブ まわかめのサラダ まわかめ、キャベツ、人参 大根の洋風煮 鶏肉、大根、人参、(薄)しょうゆ、料理酒、塩 ゆが、削り節 ツナそば ツナ、小松菜、人参、料理酒、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、ごま イタリアンドレッシング	342kcal 207kcal 15kcal 28kcal 57kcal 21kcal	ごはん 和風ピピンパ 鶏肉、さきみ揚げ、大豆、小松菜、人参 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、削り節 赤味噌 ちくわのコロコロ揚げ 焼き竹輪、澱粉、コン、ゆが、油、マヨネーズ、 揚げ油 はくさいのおかか ゆが、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、塩 おかか シャインマスカットゼリー	342kcal 211kcal 108kcal 13kcal 30kcal	ごはん 豚の南蛮ソース 豚肉、コン、ゆが、ゆが、料理酒、ゆが、澱粉 揚げ油、白ねぎ、ごま油、(濃)しょうゆ 米酢、砂糖、豆板醤 きゅうりの土佐和え きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか ゆめピーマン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、マヨネーズ、 玉ねぎ、人参、青ねぎ、油、マヨネーズ、塩 ゆが、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 かぼちゃの甘露 かぼちゃ、砂糖	342kcal 209kcal 5kcal 71kcal 60kcal 30kcal								
19(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	3月の栄養価	3月平均値		文部科学省標準		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。			
26.4g	17.8g	854kcal	27.4g	20.1g	760kcal	819kcal	830kcal		14%	13~20%	26%	20~30%	361mg	450mg	273μgRE	300μgRAE
ごはん カレー肉じゃが 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コン しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、キャブ マカロニ、ゆが、ゆが、削り節 いかメンチカツ (冷)ゆが、揚げ油 白玉あずき (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 水菜のごま和え 水菜、大根、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 117kcal 104kcal 133kcal 21kcal	342kcal 146kcal 84kcal 33kcal 18kcal	ごはん いわしのかば焼き (冷)いわし、焼き粉、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ、みりん、澱粉 豚肉とキャベツの和風スパゲティ 豚肉、キャベツ、キャベツ、小松菜、油 (濃)しょうゆ、みりん、塩、ゆが、おかか きざみのり 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、ゆが、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、みりん、削り節、澱粉 みかん缶	342kcal 146kcal 84kcal 33kcal 18kcal	エネルギー	たんぱく質	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

**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	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
(起算日)	(*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 →		