

10月の給食申し込みは

マークシート
9月15日(火)

インターネット
9月20日(日)

しめ切り
です。



10月16日～30日分は、インターネットのみ
10月5日(月)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!!



5日
(月)

白身魚フライ



ウインナーと大豆のトマト煮 小松菜のソテー
温州みかんゼリー

6日
(火)

豚の南蛮ソース



茹でもやし 厚揚げチャンプルー 焼きさつまいも
チンゲン菜のオイスターソース炒め

7日
(水)

鶏肉の大豆フレーク焼き



大根の洋風煮 粉ふきいも
キャベツのガーリックソテー

8日
(木)

冷 麺



豆乳コーンコロケ ちくわのチリソース煮
手作りひじきふりかけ 和風ドレッシング

9日
(金)

肉じゃが



さわらのごまみそ揚げ
ブルーベリータルト 人参のおかか



目の愛護デー



10月12日(月)
スポーツの日

19日
(月)

蓮根メンチカツ



豚肉とはくさいの煮物 のり塩ポテト
とうもろこしふりかけ

20日
(火)

中華丼



揚げ餃子
鶏肉の辛みそ炒め 梨ゼリー

NEW



スプーンの日

21日
(水)

あじフライ



和えたらポテトサラダ まぜたらわかめご飯
ココア豆 ノンエッグマヨネーズ

22日
(木)

ヤンニョムチキン



ナムル マッシュさつま
きゅうりの土佐和え

23日
(金)

豚肉のしょうが焼き



ちくわのコロコロ天 キャベツと水菜のからし和え
かぼちゃのごまみそがらめ

30日
(金)

かつおメンチカツ



ハロウィン献立

たらこんにゃく 米粉のかぼちゃマフィン
白みそポークビーンズ チンゲン菜のソテー

27日
(火)

スタミナ丼



NEW



スプーンの日

28日
(水)

ピタパン



パンの日

NEW

鶏肉のマーマレード焼き 豚肉と小松菜のスパゲティ
白あんだんご キャベツのカレーソテー

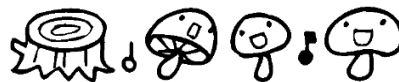
29日
(木)

豚キムチ



チヂミ さつまいもの黒糖煮
しろなと人参のお浸し

吹田市中学校給食予定献立表



令和8年 10月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

**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

10月分(1回目) 9月28日(月)～30日(水)
10月分(2回目) 10月9日(金)～14日(水)

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。)



5 (月) 白身魚フライ ウインナーと大豆のトマト煮 小松菜のソテー 温州みかんゼリー	6 (火) 豚の南蛮ソース 茹でもやし 厚揚げチャンプルー 焼きさつまいも チンゲン菜のオイスターソース炒め	7 (水) 鶏肉の大豆フレーク焼き 大根の洋風煮 粉ふきいも キャベツのガーリックソテー	1 (木) お好み揚げ すき焼き れんこんのさっぱりサラダ 黄桃シロップ漬け	2 (金) 豚の焼肉 揚げ焼売 かぼちゃの甘煮 やみつきキャベツ
※ご注意ください!! 献立表は吹田市全中学校共通 です。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。	13 (火) ガーリックオニオンハンバーグ 豚肉とマカロニのレモン風味 水菜のごま和え 高野豆腐のから揚げ	14 (水) 鶏のから揚げ 茎わかめのサラダ じゃがいものしょうゆ煮 ピリカラこんにゃく 青じそドレッシング	15 (木) ポークカレーライス ごぼうミンチカツ はくさいのソテー 大根漬け  スプーンの日	16 (金) 黒糖おさつパン 鶏肉のマスタードクリーム煮 New!! コールスローサラダ 焼きかぼちゃ 切干ナポリタン  パン・スプーンの日
19 (月) 蓮根メンチカツ 豚肉とはくさいの煮物 のり塩ポテト とうもろこしふりかけ	20 (火) 中華丼 揚げ餃子 鶏肉の辛みそ炒め New!! 梨ゼリー  スプーンの日	21 (水) あじフライ 和えたらポテトサラダ まぜたらわかめご飯 ココア豆 ノンエッグマヨネーズ	22 (木) ヤンニョムチキン ナムル マッシュさつま きゅうりの土佐和え	23 (金) 豚肉のしょうが焼き ちくわのコロコロ天 キャベツと水菜のからし和え かぼちゃのごまみそがらめ
26 (月) ソースロースカツ 野菜炒め ひじきの煮物 みかん缶	27 (火) スタミナ丼 れんこんの天ぷら コーンサラダ New!! 豆乳ドーナツ  スプーンの日	28 (水) ピタパン 鶏肉のマーマレード焼き New!! 豚肉と小松菜のスパゲティ 白あんだんご キャベツのカレーソテー  パンの日	29 (木) 豚キムチ チヂミ さつまいもの黒糖煮 しろなと人参のお浸し	30 (金) かつおメンチカツ たらこんにゃく 米粉のかぼちゃマフィン 白みそポークビーンズ チンゲン菜のソテー ハロウィン献立

10月分の給食費は、9月15日(火)までに納付してください。マークシートの申込みは、9月15日(火)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9月20日(日)締切り、2回目(16～30日分)は、10月5日(月)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>



献立に含まれるアレルギー

※飲用牛乳・パン・一部調味料（醤油、油、削り節）を除き、表記しています。
 なお、パンの日に使用するパンのアレルゲンは「その他」に記載しています。

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
10月1日(木)			○				○				もも
10月2日(金)			○			○	○			○	
10月5日(月)			○			○	○	○			
10月6日(火)						○	○			○	
10月7日(水)						○	○	○			
10月8日(木)			○			○		○		○	ゼラチン
10月9日(金)			○			○	○		○	○	
10月13日(火)			○			○	○	○		○	牛肉
10月14日(水)			○			○		○		○	
10月15日(木)			○			○	○	○			
10月16日(金)		○	○				○	○	○		黒糖おさつパン (乳・小麦)
10月19日(月)			○			○	○	○		○	
10月20日(火)			○			○	○	○		○	
10月21日(水)			○			○	○			○	
10月22日(木)						○		○		○	
10月23日(金)			○			○	○			○	
10月26日(月)			○			○	○	○			
10月27日(火)			○			○	○			○	
10月28日(水)			○				○	○			ピタパン(小麦)
10月29日(木)			○				○				
10月30日(金)			○			○	○	○			

～ 台風の接近に伴う中学校給食の対応について ～

午前7時現在、吹田市または吹田市を含む北大阪地域に『暴風警報・暴風特別警報・レベル4大雨危険警報・レベル5大雨特別警報』のいずれか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7時以降、午前9時までの間に警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止となります。



※当日の給食費については、予約システムの残金を増やす方法で返金します。
 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。

※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。

～ アレルギーに関するお知らせ ～

※(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について

- ・【献立に含まれるアレルギー】に表記していません。
アレルギーは以下の表をご覧ください。
- ・使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。



	アレルゲン
(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ	小麦・大豆
油・揚げ油	大豆
削り節	さば

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

※揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。

※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

※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 10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(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																							
	24.4g	24.1g	794kcal		31.1g	24.3g	819kcal		26.1g	23.1g	802kcal		34.6g	24.1g	869kcal																																							
ごはん お好み揚げ 豚肉、キャバ、人参、小麦粉、あおさ、揚げ油 キャブ、トナカニス、グスターニス				ごはん 豚の焼肉 豚肉、コンク、ショウガ、(濃)しょうゆ、料理酒、油 玉ねぎ、人参、塩、ショウガ、ごま油、砂糖、ごま、澱粉 揚げ焼売 (冷)ジャバ、ホーク焼売、揚げ油 かぼちゃの甘露 かぼちゃ、砂糖 やみつきキャベツ サ、キャバ、ごま油、(濃)しょうゆ、塩、ショウガ				ごはん 白身魚フライ (冷)サバ、揚げ油 ウインナーと大豆のトマト煮 カツ、大豆、マロ、玉ねぎ、人参、油、キャブ トマト、グスターニス、塩、ショウガ、からし、コンスター 小松菜のソテー 小松菜、人参、油、コンク、(薄)しょうゆ ショウガ 温州みかんゼリー				ごはん 豚の南蛮ソース 豚肉、コンク、ショウガ、料理酒、ショウガ、澱粉、揚げ油 白ねぎ、ごま油、(濃)しょうゆ、米粉、砂糖、豆板醤 茹でもやし 黒大豆もやし 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、厚揚げ、玉ねぎ 水菜、人参、油、塩、ショウガ、削り節、ごま油、澱粉 焼きさつまいも さつまいも、キャバ、油、塩 チンゲン菜のオイスターソース炒め ショウ菜、油、オスターニス、塩、ショウガ、澱粉																																										
7(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																							
	38.3g	22.3g	771kcal		30.5g	22.9g	881kcal		26.1g	26.4g	866kcal		27.9g	24.2g	802kcal																																							
ごはん 鶏肉の大豆フレック焼き 鶏肉、塩、ショウガ、大豆フル、カ、リッパ、グ、油 大根の洋風煮 豚肉、大根、人参、(薄)しょうゆ、料理酒、塩 ショウガ、削り節 粉ふきいも じゃがいも、バ、油、塩、ショウガ キャベツのガーリックソテー キャバ、コンク、油、(薄)しょうゆ、塩、ショウガ				ごはん 冷麺 中華麺、キャバ、油、ささみフル、料理酒 ほうれん草、黒大豆もやし、人参、油、塩、ごま油 豆乳コンコロケ (冷)豆乳コンコロケ、揚げ油 ちくわのチリソース煮 焼き竹輪、玉ねぎ、白ねぎ、ショウガ、コンク、油、キャブ 米粉、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ、豆板醤、澱粉 手作りひじきふりかけ 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり 削り節、ごま 和風ドレッシング				ごはん 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 さわらのごまみそ揚げ (冷)さわらのカツ、揚げ油、赤味噌、料理酒 砂糖、みりん、ごま ブルーベリータルト (冷)ブルーベリータルト【さつまいも、マ、リ、米粉 砂糖、ブルーベリー、おから、グ、 こんにゃく粉他】 人参のおかか 人参、青ねぎ、油、みりん、(濃)しょうゆ、ショウガ、削り節、ごま油、おかか				ごはん ガーリックオニオンハンバーグ (冷)あらびきハン、玉ねぎ、コンク、料理酒 (濃)しょうゆ、みりん、油、砂糖、澱粉 豚肉とマカロニのレモン風味 豚肉、マロ、小松菜、玉ねぎ、人参、コンク キャバ、(薄)しょうゆ、コンク、塩、ショウガ、 果汁 水菜のごま和え 水菜、大根、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 高野豆腐のから揚げ 高野豆腐、コンク、ショウガ、(濃)しょうゆ、料理酒 澱粉、揚げ油																																										
14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																							
	32.1g	21.9g	793kcal		28.9g	25.8g	853kcal		30.1g	20.8g	823kcal		30.6g	27.2g	842kcal																																							
ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、コンク、ショウガ、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉 揚げ油 きゅうりのサラダ きゅうり、キャバ、人参 じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいも、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節 ピリカニこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米粉、砂糖 唐辛子、ごま 青じそドレッシング				ごはん ポークカレーライス 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンク、ショウガ、 小麦粉、(冷)ホーク、リッパ、キャブ (濃)しょうゆ、グスターニス、コンク、油、塩、マ、 タ ごぼうミンチカツ (冷)大豆とごぼうのミ、揚げ油 はくさいのソテー 人参、しらな、人参、油、(濃)しょうゆ、コンク、ショウガ 大根漬 大根、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ				黒糖おさつパン(大盛不可) 鶏肉のマスタードクリーム煮 鶏肉、玉ねぎ、リッパ、バ、油、小麦粉、マ、 塩、コンク、ショウガ、牛乳 コールスローサラダ 豚肉、キャバ、人参、きゅうり、キャバ、油、米粉 マ、塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ、キャバ、油、塩 切干ナポリタン バ、切干大根、玉ねぎ、油、キャブ、グスターニス、 塩、ショウガ				ごはん 蓮根メンチカツ (冷)根菜入マ、揚げ油 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、人参、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖 削り節 のり塩ポテト じゃがいも、澱粉、揚げ油、あおさ、塩 とろろこんにゃく ホ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖 (濃)しょうゆ、塩、ごま																																										
20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																							
	29.1g	23.2g	757kcal		29.1g	27.7g	820kcal		38.4g	34.7g	893kcal		35.7g	21.4g	804kcal																																							
ごはん 中華丼 豚肉、料理酒、なると、人参、玉ねぎ、人参 黒大豆もやし、青ねぎ、干し椎茸、ショウガ、油 鶏、マ、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、 ショウガ、ごま油、澱粉 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 鶏肉の辛みそ炒め 鶏肉、玉ねぎ、コンク、ショウガ、油、赤味噌 (濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤 梨ゼリー				ごはん あじフライ (冷)あじ、揚げ油 おえたらポテトサラダ 人参、じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり キャバ、油、塩、ショウガ まぜたらわかつ飯 わかめ、コンク、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん ごま ココア豆 煎り大豆、砂糖、マ ノンエックマヨネーズ				ごはん ヤンニョムチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンク、油、キャブ ショウガ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤、ごま、澱粉 ナムル 黒大豆もやし、人参、ほうれん草、コンク、 (薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖 ショウガ、ごま、ごま油 マッシュサつま さつまいも、砂糖、塩 きゅうりの土佐和え きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか				ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肉、ショウガ、(濃)しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖 玉ねぎ、油、澱粉 ちくわのコンコロケ 焼き竹輪、小麦粉、澱粉、揚げ油 キャベツと水菜のからし和え キャバ、水菜、人参、米粉、(濃)しょうゆ、砂糖 (薄)しょうゆ、油、からし粉 かぼちゃのごまみそがらめ かぼちゃ、ごま、赤味噌、砂糖																																										
26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																							
	24.1g	25.3g	775kcal		28.2g	21.7g	786kcal		39.4g	24.6g	756kcal		27.3g	19.1g	837kcal																																							
ごはん ソースローズカツ (冷)豚、揚げ油、トナカニス、キャブ、砂糖 からし粉 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、人参、人参 黒大豆もやし、バ、干し椎茸、油、コンク、塩、 ショウガ ひじきの煮物 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 みかん缶				ごはん スタミナ丼 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参、にら コンク、ショウガ、油、赤味噌、オスターニス、砂糖、豆板醤 ごま油、澱粉 れんこんの天ぷら 蓮根、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 コンサラダ キャバ、きゅうり、ホ、(濃)しょうゆ、油、米粉 砂糖 豆乳ドーナツ (冷)豆乳、マ【豆乳、砂糖、植物油、揚げ油 大豆たんぱく、おから、米粉他】				ビタパン(大盛不可) 鶏肉のママーレード焼き 鶏肉、小麦粉、マ、(濃)しょうゆ、料理酒 澱粉 豚肉と小松菜のスパゲティ 豚肉、マ、グ、小松菜、人参、玉ねぎ、コンク キャバ、(薄)しょうゆ、塩、ショウガ、唐辛子 白あんどん (冷)だんご、白、マ、砂糖、塩 キャベツのカーンソテー キャバ、人参、油、(薄)しょうゆ、グスターニス、油、粉 塩、ショウガ				ごはん 豚キムチ 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、人参、人参 白ねぎ、油、豆板醤 チヂミ 玉ねぎ、にら、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 果汁、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節 さつまいもの黒糖煮 さつまいも、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ しらなと人参のお浸し しらな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節																																										
30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																																			
	24.0g	22.6g	761kcal																																																			
ごはん かつおメンチカツ (冷)かつ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(濃)しょうゆ 米粉のかぼちゃマフィン (冷)かぼちゃマ、【豆乳、砂糖、かぼちゃ、マ、 米粉、植物油、大豆粉他】 白みそポークビーンズ 豚肉、大豆、玉ねぎ、じゃがいも、人参、油 ホ、マ、キャブ、白みそ、グスターニス、コンク チンゲン菜のソテー 焼豚、マ、マ、黒大豆もやし、油、(薄)しょうゆ、 塩、ショウガ				10月の栄養価																																																		
				<table><tr><th></th><th>10月平均値</th><th>文部科学省基準</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>815kcal</td><td>830kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13~20%</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27%</td><td>20~30%</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>360mg</td><td>450mg</td></tr><tr><td>マグネシウム</td><td>99mg</td><td>120mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>3.92mg</td><td>4.00mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>273μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr><tr><td>ビタミンB1</td><td>0.55mg</td><td>0.50mg</td></tr><tr><td>ビタミンB2</td><td>0.54mg</td><td>0.60mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>34mg</td><td>30mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>6.0g</td><td>6.5g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.19g</td><td>2.5g未満</td></tr></table>													10月平均値	文部科学省基準	エネルギー	815kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	27%	20~30%	カルシウム	360mg	450mg	マグネシウム	99mg	120mg	鉄	3.92mg	4.00mg	ビタミンA	273μgRE	300μgRAE	ビタミンB1	0.55mg	0.50mg	ビタミンB2	0.54mg	0.60mg	ビタミンC	34mg	30mg	食物繊維	6.0g	6.5g	食塩相当量	2.19g	2.5g未満
	10月平均値	文部科学省基準																																																				
エネルギー	815kcal	830kcal																																																				
タンパク質	15%	13~20%																																																				
脂質	27%	20~30%																																																				
カルシウム	360mg	450mg																																																				
マグネシウム	99mg	120mg																																																				
鉄	3.92mg	4.00mg																																																				
ビタミンA	273μgRE	300μgRAE																																																				
ビタミンB1	0.55mg	0.50mg																																																				
ビタミンB2	0.54mg	0.60mg																																																				
ビタミンC	34mg	30mg																																																				
食物繊維	6.0g	6.5g																																																				
食塩相当量	2.19g	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。																																																		