

10月の給食申し込みは

マークシート
9月17日(火)インターネット
9月20日(金)

しめ切りです。

10月16～31日分は、インターネットのみ
10月5日(土)まで 追加予約ができます。

7日(月)

えびカツ

まぜたらわかめご飯 牛肉と大豆のトマト煮
キャベツのサワーソテー プチゼリー(ぶどう)

14日(月)

スポーツの日



21日(月)

サーモンフライ

豚肉とはくさいの煮物 ひじきの煮物
ごまみつだんご ノンエッグタルタルソース

28日(月)

蓮根メンチカツ

ソーセージのケチャップソース チャプチェ
はくさいのおかか ミックスゼリー

1日(火)

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

8日(火)

豚肉のから揚げ南蛮ソース

ツナビーフン ほうれん草のお浸し
かぼちゃの甘煮

15日(火)

子持ちししゃもフライ

肉団子の甘酢煮 豆乳いちご大福
れんこんの辛みそ炒め

22日(火)

米粉ささみカツ

ジェノバパテト ベーコンとほうれん草のソテー
金時豆の甘煮

29日(火)

ジャージャー麺

揚げ餃子 小松菜のガーリック炒め
枝豆

2日(水)

和風ビビンバ

いかフライ もやしのナムル
マッシュさつま

9日(水)

さつまいもご飯

かき揚げ 餅いなりの
炊き合わせ
水菜のごま和え
みかん(缶詰)

16日(水)

鶏のから揚げ

野菜炒め ポテトのトマトソース
大豆のきな粉がらめ

23日(水)

中華風かやくご飯

八宝菜 さつまいもの天ぷら
ピリカラきゅうり
みそこんにゃく

30日(水)

冷しゃぶ

小えびの天ぷら じゃがいものそぼろあん
ひじきの甘辛炒め ごまドレッシング

3日(木)

あじの大豆フレーク焼き

ポークポトフ きゅうりの土佐煮
チキンナゲット

10日(木)

豚井

鮭メンチカツ ブルーベリータルト
きんぴら人参

17日(木)

ハヤシライス

豚キムチクロquette しろなのゆかり和え
黄桃(缶詰)

24日(木)

いかのお好み揚げ

すき焼き 大学かぼちゃ
小松菜の煮浸し

31日(木)

かれいのから揚げ甘辛だれ

米粉のかぼちゃマフィン コールスローサラダ
カレービーンズ

4日(金)

レッドホットチキン

海藻サラダ 里芋のそぼろあん
照り焼きこんにゃく 青じそドレッシング

11日(金)

中華風ハンバーグ

チョレギサラダ ちくわのチリソース煮
カクテルゼリー

18日(金)

黒糖おさつパン

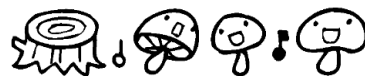
上海スパゲティ 野菜春巻
大根のベーコン煮 シャインマスカットゼリー

25日(金)

チキンカレー

きびなごのカリカリフライ
はりはり漬け ナタデココごはんと牛乳(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 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。



	1 (火) 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	2 (水) 和風ビビンバ いかフライ New!! もやしのナムル マッシュさつま スプーンの日	3 (木) あじの大豆フレーク焼き ポークポトフ New!! きゅうりの土佐煮 チキンナゲット	4 (金) レッドホットチキン 海藻サラダ 里芋のそぼろあん 照り焼きこんにゃく 青じそドレッシング
7 (月) えびカツ まぜたらわかめご飯 牛肉と大豆のトマト煮 キャベツのサワーソテー ブチゼリー（ぶどう）	8 (火) 豚肉のから揚げ南蛮ソース ツナビーフン ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮	9 (水) さつまいもご飯 かき揚げ 餅いなの炊き合わせ 水菜のごま和え みかん（缶詰）	10 (木) 豚丼 鮭メンチカツ New!! ブルーベリータルト きんぴら人参 スプーンの日 目の愛護デー	11 (金) 中華風ハンバーグ チョレギサラダ New!! ちくわのチリソース煮 New!! カクテルゼリー
※ご注意ください!! 献立表は吹田市全校共通です。 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。	15 (火) 子持ちししゃもフライ 肉団子の甘酢煮 豆乳いちご大福 New!! れんこんの辛みそ炒め New!!	16 (水) 鶏のから揚げ 野菜炒め ポテトのトマトソース 大豆のきな粉がらめ	17 (木) ハヤシライス 豚キムチコロッケ しろなのゆかり和え 黄桃（缶詰） スプーンの日	18 (金) 黒糖おさつパン 上海スパゲティ パンの日 野菜春巻 大根のベーコン煮 シャインマスカットゼリー
21 (月) サーモンフライ 豚肉とはくさいの煮物 ひじきの煮物 ごまみつだんご ノンエッグタルタルソース	22 (火) 米粉ささみカツ ジェノパポテト ベーコンとほうれん草のソテー 金時豆の甘煮	23 (水) 中華風かやくご飯 八宝菜 さつまいもの天ぷら ピリカラきゅうり みそこんにゃく New!!	24 (木) いかのお好み揚げ すき焼き 大学かぼちゃ 小松菜の煮浸し	25 (金) チキンカレー きびなごのカリカリフライ はりはり漬け ナタデココ スプーンの日
28 (月) 蓮根メンチカツ ソーセージのケチャップソース チャブチェ はくさいのおかか ミックスゼリー	29 (火) ジャーチャー麺 揚げ餃子 小松菜のガーリック炒め 枝豆	30 (水) 冷しゃぶ 小えびの天ぷら New!! じゃがいものそぼろあん ひじきの甘辛炒め ごまドレッシング	31 (木) かれいのから揚げ甘辛だれ 米粉のかぼちゃマフィン コールスローサラダ カレービーンズ New!! ハロウィン献立	※こちらの2次元コードからも 予約ができます。

10月分の給食費は、9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、9月17日(火)締切りです。インターネットの申込みは、1回目(1~31日分)が9月20日(金)締切り、2回目(16~31日分)は、10月5日(土)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物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉									
使用日	卵	乳	小麦	えび	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
10月1日					○	○			○	
10月2日			○		○		○		○	いか
10月3日			○		○	○	○			
10月4日			○		○		○		○	
10月7日			○	○	○	○			○	牛肉
10月8日						○			○	
10月9日			○		○		○		○	
10月10日			○		○	○		○	○	さけ
10月11日			○		○	○	○	○	○	もも
10月15日			○		○	○	○			
10月16日					○	○	○			
10月17日			○			○				もも
10月18日		○	○		○	○	○		○	
10月21日			○		○	○		○	○	さけ
10月22日					○	○	○			
10月23日			○		○	○	○		○	
10月24日			○		○				○	牛肉 いか
10月25日			○		○	○	○			
10月28日			○		○	○	○	○	○	牛肉
10月29日			○		○	○			○	牛肉
10月30日			○	○	○	○	○		○	
10月31日					○	○				

～ 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、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、返金して残金に繰越しされます。
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。

～ よくあるお問合せ ～

「インターネットで申込みしたのに、食券がないと言われたのですが…」

確認画面で「予約する」をクリックし、「予約が完了しました」と表示されるまで、処理を行ってください。
(予約の途中で操作が終了になった場合、申込みができていません。)

申込み後は「マイページ」→「申込確認とキャンセル」で予約が完了している(申込み日の給食がある)か、必ず保護者の方が確認してください。

～ 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物質】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。



	アレルギー物質
(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

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和6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(火)

たんぱく質

脂質

エネルギー

35.8g

25.0g

830kcal

ごはん

342kcal

回鍋肉（ホイコーロー）

185kcal

豚肉、キャブ、玉ねぎ、ピーマン、コンク、油、(濃)しょうゆ

マツダ、砂糖、料理酒、澱粉

ちくわの磯辺揚げ

90kcal

焼き竹輪、澱粉、ソース、油、あおさ

ピーマン、揚げ油

高野豆腐の煮物

57kcal

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

19kcal

小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま

ごま油

7(月)

たんぱく質

脂質

エネルギー

32.5g

21.0g

797kcal

ごはん

342kcal

えびカツ

127kcal

(冷)えび、揚げ油

まぜたらわかめご飯

15kcal

わかめ、コンク、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん、ごま

牛肉と大豆のトマト煮

133kcal

牛肉、大豆、わか、玉ねぎ、人参、油、キャブ

トマト、ウスターソース、塩、しょうゆ、からし、ソース

キャベツのサワーソテー

26kcal

ピーマン、キャブ、油、米酢、塩、しょうゆ

ブゼリー（ぶどう）

17kcal

11(金)

たんぱく質

脂質

エネルギー

29.0g

19.7g

761kcal

ごはん

342kcal

中華風ハンバーグ

162kcal

(冷)ハンバーグ、チゲ野菜、白ねぎ、コンク、しょうゆ

(冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒

ウスターソース、ごま油、澱粉

チョレギサラダ

32kcal

きょうな、キャブ、人参、(濃)しょうゆ、ごま

ごま油、塩

ちくわのチリソース煮

53kcal

焼き竹輪、玉ねぎ、白ねぎ、しょうゆ、コンク、油、キャブ

米酢、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ、豆板醤、澱粉

カクテルゼリー

35kcal

(冷)カキゼリー

18(金)

たんぱく質

脂質

エネルギー

30.2g

20.9g

858kcal

黒糖おさつパン（大盛不可）

440kcal

上海スバゲティ

154kcal

豚肉、マッシュルーム、キャブ、玉ねぎ、人参、にら

コンク、しょうゆ、油、(濃)しょうゆ、ウスターソース

塩、しょうゆ、ごま油

野菜春巻

74kcal

(冷)野菜春巻、揚げ油

大根のベーコン煮

23kcal

ピーマン、大根、青ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖

コンク、塩

シャインマスカットゼリー

30kcal

24(木)

たんぱく質

脂質

エネルギー

29.6g

21.6g

806kcal

ごはん

342kcal

いかのお好み揚げ

148kcal

(冷)いか、焼き竹輪、キャブ、人参、小麦粉、あおさ

揚げ油、キャブ、トナリソース、ウスターソース

すき焼き

90kcal

牛肉、焼き麩、野菜、人参、春菊、白ねぎ、しらたき

油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん

大学かぼちゃ

65kcal

かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、澱粉

小松菜の煮浸し

24kcal

きざみ揚げ、小松菜、(薄)しょうゆ、砂糖、料理酒

削り節

30(水)

たんぱく質

脂質

エネルギー

37.7g

21.7g

769kcal

ごはん

342kcal

冷しゃぶ

110kcal

豚肉、料理酒、キャブ、ほうれん草、小大豆もやし

人参、(濃)しょうゆ、果汁、砂糖

小えびの天ぷら

82kcal

(冷)えび、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油

じゃがいものおぼろあん

38kcal

鶏肉、じゃがいも、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒

みりん、削り節、澱粉

ひじきの甘辛炒め

21kcal

豚肉、干ひじき、青ねぎ、しょうゆ、こんにゃく、油

(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん

ごまドレッシング

39kcal

2(水)

たんぱく質

脂質

エネルギー

41.0g

26.1g

880kcal

ごはん

342kcal

和風ビビンバ

227kcal

鶏肉、きざみ揚げ、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

いかフライ

102kcal

(冷)いか、揚げ油

もやしのナムル

34kcal

小大豆もやし、コンク、(薄)しょうゆ、砂糖、しょうゆ

ごま、ごま油

マッシュさつま

38kcal

さつまいも、砂糖、塩

8(火)

たんぱく質

脂質

エネルギー

37.6g

25.7g

886kcal

ごはん

342kcal

豚肉のから揚げ南蛮ソース

291kcal

豚肉、コンク、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、米酢、砂糖、豆板醤

ツナビーフン

71kcal

ツナ、ピーマン、キャブ、玉ねぎ、人参、にら、干し椎茸

油、(濃)しょうゆ、塩、しょうゆ、ごま油

ほうれん草のお浸し

15kcal

ほうれん草、人参、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん

削り節

かぼちゃの甘煮

30kcal

かぼちゃ、砂糖

15(火)

たんぱく質

脂質

エネルギー

26.8g

26.9g

826kcal

ごはん

342kcal

子持ちししゃもフライ

128kcal

(冷)子持ちししゃも、揚げ油

肉団子の甘酢煮

98kcal

(冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖、(濃)しょうゆ

米酢、澱粉

豆乳いちご大福

81kcal

(冷)豆乳いちご大福（豆乳加工品、砂糖、もち米

上新粉、澱粉、いちごペースト）

れんこんの辛みそ炒め

40kcal

豚肉、れんこん、小松菜、コンク、しょうゆ、油、赤味噌

(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤

21(月)

たんぱく質

脂質

エネルギー

30.9g

23.6g

813kcal

ごはん

342kcal

サーモンフライ

135kcal

(冷)サーモン、揚げ油

豚肉とはくさいの煮物

77kcal

豚肉、野菜、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖

削り節

ひじきの煮物

30kcal

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

ごまみつだんご

69kcal

(冷)だんご、黒砂糖、砂糖、澱粉、ごま

ノンエッグタルタルソース

23kcal

25(金)

たんぱく質

脂質

エネルギー

28.3g

18.1g

769kcal

ごはん

342kcal

チキンカレー

172kcal

鶏肉、鶏、じゃがいも、玉ねぎ、人参

コンク、しょうゆ、油、小麦粉、(冷)オリーブ、キャブ

(濃)しょうゆ、ウスターソース、コンク、カレー粉、塩、パプリカ

きびなごのカリカリフライ

69

10月の栄養価

	10月平均値	文部科学省基準
エネルギー	805kcal	830kcal
タンパク質	16%	13~20%
脂質	25%	20~30%
カルシウム	380mg	450mg
マグネシウム	103mg	120mg
鉄	3.31mg	4.00mg
ビタミンA	308 μ gRE	300 μ gRAE
ビタミンB1	0.50mg	0.50mg
ビタミンB2	0.56mg	0.60mg
ビタミンC	36mg	30mg
食物繊維	5.8g	6.5g
食塩相当量	2.1 g	2.5 g未満

