

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和6年5月分(2024年)

食事の前には手を洗いましょう

手には目に見えない細菌がたくさんついています。
手のひら、手のこう、ゆびの間、ゆび先、手くびも
ていねいにあらいましょう。
あらったあとにはせいけつなハンカチでふきましょう。



栄養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名					献立名	食品名																	
		食品名	g	栄養色	食品名	g		栄養色	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色											
1日(水)	こぎつねずし ぎゅうにゅう すましじる	＜すしめし＞					ごはん ぎゅうにゅう あつあげチゲ キャベツの しおこんぶいため のりつくだに	精白米	75	黄	なたね油	0.3	黄												
		精白米	80	黄	だし昆布	0.1		黄	ごま油	0.2	黄														
		酢	8	黄	削り節	0.3		黄	のり佃煮	1袋	赤														
		さとう	3.8	黄	水	25		赤																	
		塩	0.3	黄	かまぼこ	10		赤																	
		だし昆布	0.3	赤	玉ねぎ	20		緑																	
		＜昆＞			はくさい	10		緑																	
		きざみ揚げ	15	赤	にんじん	10		緑																	
		豚肉	10	赤	ほうれんそう	10		緑																	
		にんじん	10	緑	えのき茸	7		緑																	
ごぼう	10	緑	塩	0.2	黄																				
干し椎茸	0.5	赤	うすくちしょうゆ	3.2	黄																				
なたね油	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄																				
さとう	1.8	黄	削り節	3	黄																				
こいくちしょうゆ	2.7	黄	水	130	黄																				
酒	0.8	黄																							
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
556	19.7	15	1.9	306	88	1.7	2.8	258	0.3	0.42	11	3	529	20.9	13.7	1.5	320	110	5.9	2.9	248	0.36	0.52	35	3.7
2日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー こめこいわしフライ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	水	30	赤	米粉いわしフライ(冷)	1こ	黄			たけのこごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こうやどうふのもの	精白米	75	黄	澱粉	0.5	黄						
		鶏肉	15	赤	米粉いわしフライ(冷)	7	黄	だし昆布	10	赤	だし昆布	0.3		黄											
		じゃがいも	55	黄	フライ油(なたね油)	4	黄	削り節	3	黄	水	130		黄											
		玉ねぎ	40	緑	キャベツ	7	緑	かきたま	130	赤															
		にんじん	20	緑	なたね油	0.5	黄	こうや	0.01	黄															
		パセリ	0.5	赤	塩	0.1	黄																		
		なたね油	0.6	黄	こしょう	0.01	黄																		
		塩	0.5	黄	調理用バター	1	黄																		
		こしょう	0.01	黄	なたね油	2	黄																		
		小麦粉	3.5	黄	小麥粉	3.5	黄																		
牛乳	30	赤	牛乳	30	赤																				
ナチュラルチーズ	2	黄	ナチュラルチーズ	2	黄																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
646	24.6	26.9	2.2	393	74	1.6	2.4	253	0.75	0.78	39	9.1	543	24.7	15.8	2.6	351	80	2.5	2.9	242	0.2	0.5	12	2.3
7日(火)	カレーピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ フルーツミックス	精白米	75	黄	キャベツ	35	緑	ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに キャベツのにびたし	精白米	75	黄	赤味噌	5	赤											
		(牛肉)	15	赤	玉ねぎ	30	緑		豚肉	15	赤	削り節	0.5	黄											
		玉ねぎ	10	緑	にんじん	15	緑		塩	0.2	黄	水	30	黄											
		なたね油	0.5	黄	塩	0.4	黄		(酒)	0.5	黄	きざみ揚げ	8	赤											
		塩	0.8	黄	こしょう	0.01	黄		酒	1	黄	うすくちしょうゆ	2.2	黄											
		カレー粉	0.6	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄		削り節	1	黄	さとう	2.0	黄											
		ターメリック	0.2	黄	酒	1	黄		水	50	黄	にんじん	0.2	黄											
		にんじん	10	緑	削り節	1	黄		みかん(缶)	20	赤	板こんにゃく	25	黄											
		チキンブイオン	10	赤	水	50	黄		黄桃(缶)	20	赤	にんじん	25	緑											
		こいくちしょうゆ	1	黄	りんご(缶)	20	赤		りんご(缶)	20	赤	三度豆	8	赤											
									白ごま	8	黄														
									なたね油	0.5	黄														
									さとう	1.8	黄														
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
572	21.5	12.3	2.0	270	72	1.4	3.2	273	0.26	0.44	48	7.7	553	22.1	14	1.7	319	86	1.7	3	226	0.36	0.43	39	7.8
8日(水)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのソースに	精白米	75	黄	さとう	4	黄	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ あじのごうみフライ かくチーズ	コッペパン	1こ	黄	こいくちしょうゆ	1	黄											
		きざみ揚げ	3	赤	こいくちしょうゆ	3	黄		鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄											
		じゃがいも	20	黄	酒	2	黄		しろういんげんまめ(乾)	8	黄	チキンブイオン	10	黄											
		はくさい	30	緑	水	5	黄		キャベツ	30	緑	水	70	黄											
		玉ねぎ	10	緑					玉ねぎ	20	緑	あじ	1枚	赤											
		にんじん	10	緑					にんじん	10	緑	(塩)	0.1	黄											
		青ねぎ	5	緑					セロリ	5	黄	こしょう	0.01	黄											
		赤味噌	9	赤					にんにく	0.7	黄	(小麦粉)	8	黄											
		煮干し	2.5	赤					トマト水煮	15	赤	パン粉	12	黄											
		水	120	赤					トリケチャップ	8	黄	パジルチップ	0.2	黄											
さば	60	赤				オリーブ油	0.5	黄	フライ油(なたね油)	7	黄														
土しょうが	1	黄				塩	0.4	黄	角チーズ	1こ	赤														
ウスターソース	4	黄				こしょう	0.01	黄																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
670	25.9	26.2	1.9	333	84	2.3	2.9	194	0.26	0.58	19	3.6	677	33.6	24	2.9	491	87	4.3	2.4	169	0.79	0.74	20	5.9
9日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう はっぱうさぎ にくだんご ケチャップに いちごジャム	コッペパン	1こ	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	わふうビビンバ ぎゅうにゅう やさいスープ	＜ごはん＞			削り節	0.2	黄											
		豚肉	15	赤	オイスターソース	0.3	黄		精白米	80	黄	水	10	黄											
		酒	0.5	黄	澱粉	1.5	黄		＜昆＞			じゃがいも	30	黄											
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	水	10	黄		鶏肉	20	赤	チンゲンサイ	20	赤											
		キャベツ	55	緑	肉団子(冷)	40	赤		大豆(乾)	9	赤	玉ねぎ	15	緑											
		玉ねぎ	40	緑	玉ねぎ	0.5	黄		きざみ揚げ	10	赤	にんじん	10	緑											
		にんじん	15	緑	なたね油	2.0	黄		にんじん	15	緑	塩	0.4	黄											
		たけのこ(水煮)	10	緑	トマトケチャップ	8	黄		小松菜	15	緑	こしょう	0.01	黄											
		にら	7	黄	ウスターソース	2.5	黄		こいくちしょうゆ	3.5	黄	うすくちしょうゆ	2	黄											
		干し椎茸	0.3	赤	澱粉	0.5	黄		さとう	1.8	黄	削り節	3	黄											
なたね油	0.5	黄	水	130	黄	みりん	1	黄	水	120	黄														
塩	0.2	黄	いちごジャム	1袋	黄	酒	1	黄																	
こしょう	0.01	黄				赤味噌	1	赤																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
582	25.9	18.7	2.9	314	71	2.1	2.7	214	0.97	0.74	35	5.6	562	22.7	14.4	1.6	344	98	2.6	3.1	374	0.32	0.47	25	6.1
10日(金)	まぜたらチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ こめこあげぎょうざ	＜ごはん＞			はくさい	25	緑	おやごどん ぎゅうにゅう からしあえ	＜ごはん＞			削り節	0.4	黄											
		精白米	75	黄	にんじん	10	緑		精白米	80	黄	水	20	黄											
		＜昆＞			チンゲンサイ	10	赤		＜昆＞			焼き豚	10	赤											
		焼き豚(角切り)	15	赤	干し椎茸	0.5	黄		鶏肉	20	赤	キャベツ	45	赤											
		玉ねぎ	10	緑	塩	0.2	黄		鶏卵	45	赤	にんじん	10	赤											
		にんじん	10	緑	こしょう	0.01	黄		かまぼこ	10	赤	なたね油	0.5	黄											
		たけのこ(水煮)	10	緑	うすくちしょうゆ	3.2	黄		玉ねぎ	65	緑	辛子(粉)	0.1	黄											
		青ねぎ	5	緑	だし昆布	0.3	黄		にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	2	黄											
		鶏豚ガラスープ	1	黄	削り節	3	黄		青ねぎ	7	黄	酢	2	黄											
		さとう	0.7	黄	水	130	黄		こいくちしょうゆ	5.3	黄	さとう	0.8	黄											
塩	0.1	黄	ごま油	0.3	黄	さとう	1.2	黄																	
こしょう	0.02	黄	米粉ぎょうざ(冷)	2	黄	みりん	0.5	黄																	
こいくちしょうゆ	2	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	酒	0.3	黄																	
鶏肉	10	赤				澱粉	0.3	黄																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
607	20.4	21	2.2	277	62	1.2	7.2	262	0.39	0.46	23	2.5	582	25.7	15.4	2.0	297	71	1.9	3.1	309	0.34	0.61	31	2.8

