学校給食予定献立表

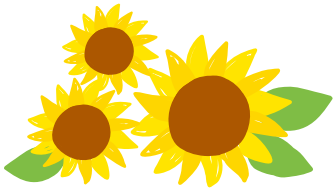
吹田市教育委員会

令和6年7･8月分（2024年）

※８月分は裏面です

暑さに負けず　夏を元気に

☆朝・昼・夕の食事をきちんととりましょう。
☆赤・黄・緑の食品をバランスよくとりましょう。
☆つめたい食べ物や飲み物をとりとりすぎないようにしましょう。



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		栄養三色	食品名		栄養三色
1日（月）	ごはん	精白米	75	黄	削り節	1.5	
	ぎゅうにゅう	絹厚揚げ	45	赤	水	60	
	あつあげチゲ	豚肉	15	赤	牛肉	10	赤
	きりぼしナムル	はくさいキムチ	25	緑	切り干し大根（乾）	7	緑
		はくさい	20	緑	にんじん	5	緑
		小松菜	15	緑	にら	5	緑
		しめじ	7	緑	にんにく	0.1	緑
		うすくちしょうゆ	1.5		なたね油	0.3	黄
		赤味噌	2	赤	さとう	0.8	黄
		コチジャン	0.8		こいくちしょうゆ	2	
					ごま油	0.3	黄
					白ごま	0.8	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
563	22.9	15.9	1.6	343	116	6.1	3.4	215	0.37	0.53	21	4.1

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
2日（火）	ごはん	精白米	75	黄	玉ねぎ	10	緑
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	にんじん	5	緑
	さわにわん	大根	25	緑	なたね油	0.5	黄
	しろみざかなのあまずあん	にんじん	10	緑	さとう	1	黄
		ほうれんそう	10	緑	酢	1	
		えのき茸	10	緑	うすくちしょうゆ	1	
		うすくちしょうゆ	3.2		トマトケチャップ	1.6	
		塩	0.2		ごま油	0.2	黄
		削り節	3		澱粉	0.1	黄
		だし昆布	0.3		削り節	0.2	
		水	130		水	7	
		白身魚天ぷら（冷）	1こ	黄			
		フライ油（なたね油）	7	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
599	19.9	21.2	1.5	257	66	3.1	3.9	235	0.29	0.45	11	2.3

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
3日（水）	ごはん	精白米	75	黄	むき枝豆	8	緑
	ぎゅうにゅう	豚肉	25	赤	にんじん	5	緑
	ぶたにくとキャベツのいために	酒	0.3		なたね油	0.5	黄
	ひじきとえだまめのにもの	塩	0.3		こいくちしょうゆ	2	
	ちりめんふりかけ	キャベツ	55	緑	さとう	1.8	黄
		糸こんにゃく	30		酒	1	
		ごぼう	12	緑	削り節	0.6	
		にんじん	15	緑	水	10	
		にら	10	緑	ちりめんじゃこ	3	赤
		なたね油	0.5	黄	かつお節	0.6	赤
		さとう	2	黄	白ごま	1	黄
		こいくちしょうゆ	4.5		酢	2	
		削り節	0.3		こいくちしょうゆ	0.3	
		水	10		さとう	0.8	黄
		鶏肉	10	赤	みりん	0.8	
		ひじき（乾）	3	赤	水	3	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
537	23.1	12.9	1.9	350	101	1.9	3.2	274	0.44	0.48	30	5.7

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
4日（木）	ナン	ナン	1こ	黄	きざみ大豆（水煮）	15	赤
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	玉ねぎ	35	緑
	チキンポトフ	じゃがいも	50	黄	なす	15	緑
	キーマカレー	キャベツ	35	緑	にんじん	10	緑
		玉ねぎ	30	緑	なたね油	0.5	黄
		にんじん	15	緑	にんにく	0.5	緑
		塩	0.4		土しょうが	0.5	緑
		こしょう	0.01		塩	0.3	
		うすくちしょうゆ	1.5		カレー粉	0.5	
		酒	1		トマトケチャップ	7.5	
		削り節	1		ウスターソース	0.5	
		水	50		コーンスターチ	1	黄
		豚肉	25	赤	水	5	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
577	27.1	18	2.4	516	77	5.3	2.5	267	0.5	0.5	40	11.4

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
5日（金）	かやくごはん	精白米	75	黄	塩	0.2	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	うすくちしょうゆ	3.2	
	たなばたにゅうめん	ごぼう	5	緑	だし昆布	0.3	
	こうやどうふのにもの	にんじん	5	緑	削り節	3	
		酒	2		水	130	
		こいくちしょうゆ	3.8		高野豆腐	13	赤
		塩	0.1		干し椎茸	0.5	緑
		削り節	1.2		うすくちしょうゆ	2	
		星かまぼこ	5	赤	さとう	2.5	黄
		そうめん（乾）	7	黄	みりん	1	
		とうがん	20	緑	塩	0.2	
		玉ねぎ	15	緑	削り節	1.5	
		にんじん	10	緑	水	60	
		オクラ	3	緑			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
537	22.2	13.4	2.5	334	76	1.8	2.8	191	0.18	0.38	12	2.5

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
8日（月）	ウインナーピラフ	精白米	75	黄	こしょう	0.01	
	ぎゅうにゅう	ウインナー	15	赤	調理用バター	1	黄
	かぼちゃクリームスープ	玉ねぎ	5	緑	なたね油	0.5	黄
	しおこうじサラダ	なたね油	0.5	黄	小麦粉	2	黄
		にんじん	5	緑	牛乳	30	赤
		塩	0.6		ナチュラルチーズ	2	赤
		こしょう	0.01		水	40	
		チキンブイヨン	10		キャベツ	35	緑
		うすくちしょうゆ	0.8		大根	15	緑
		鶏肉	15	赤	にんじん	5	緑
		玉ねぎ	35	緑	酢	2	
		かぼちゃペースト	30	緑	レモン果汁	1	緑
		かぼちゃ	20	緑	なたね油	1.5	黄
		パセリ	0.5	緑	塩こうじ	3	
		なたね油	0.5	黄	塩	0.1	
		塩	0.6		こしょう	0.01	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
600	20.6	18.4	2.4	323	71	1.4	3	345	0.25	0.49	44	4

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
9日（火）	ごはん	精白米	75	黄	さとう	2.1	黄
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3	赤	こいくちしょうゆ	1.7	
	みそしる	わかめ（塩）	2	赤	酒	1	
	いわしのしょうがに	はくさい	30	緑	みりん	0.4	
	じゃがいものとさに	玉ねぎ	15	緑	削り節	0.3	
		にんじん	10	緑	水	15	
		えのき茸	7	緑	じゃがいも	40	黄
		青ねぎ	5	緑	なたね油	1	黄
		赤味噌	9	赤	さとう	0.8	黄
		煮干し	2.5		こいくちしょうゆ	1.3	
		水	120		かつお節	0.3	赤
		いわし（筒切り）	1尾	赤	削り節	0.2	
		土しょうが	1	緑	水	15	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
542	24	12.8	1.8	362	86	2.8	3	215	0.26	0.51	23	5.8

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
10日（水）	かんこくふうちらしずし	＜すしめし＞			さとう	1.2	黄
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	水	10	
	たまごスープ	酢	8		白ごま	0.5	黄
		さとう	3.8	黄	ごま油	0.3	黄
		塩	0.3		鶏卵	25	赤
		だし昆布	0.3		はくさい	25	緑
		＜具＞			青ねぎ	5	緑
		豚肉	25	赤	にんじん	10	緑
		かまぼこ	7	赤	うすくちしょうゆ	3.2	
		小松菜	20	緑	塩	0.2	
		にんじん	18	緑	こしょう	0.01	
		たくあん	5	緑	澱粉	0.5	黄
		ごま油	0.5	黄	だし昆布	0.3	
		酒	1		削り節	3	
		こいくちしょうゆ	1.5		水	130	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
554	21.9	14	2.0	310	64	1.9	3	456	0.43	0.54	23	2.3

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
11日（木）	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	塩	0.4	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	こしょう	0.01	
	イタリアンスープ	しろいんげんまめ(乾)	8	黄	こいくちしょうゆ	1	
	コロッケ	キャベツ	30	緑	さとう	0.5	黄
	セレクトデザート	玉ねぎ	20	緑	チキンブイヨン	10	
		にんじん	10	緑	水	60	
		セロリ	5	緑	コロッケ（冷）	1こ	黄
		にんにく	0.7	緑	フライ油（なたね油）	7	黄
		トマト水煮	15	緑	ぶどうゼリー	1こ	緑
		トマトケチャップ	8		日向夏ゼリー	1こ	緑
		なたね油	0.5	黄	あん入りわらびもち	1こ	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
676	25.4	22.5	2.7	307	81	2.1	2.1	165	0.81	0.68	24	5.4

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
12日（金）	ごはん	精白米	75	黄	こしょう	0.01	
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	うすくちしょうゆ	3	
	はっぽうさい	酒	0.5		オイスターソース	0.3	
	とりにくとだいずのしょうゆに	こいくちしょうゆ	0.3		澱粉	1.5	黄
		キャベツ	55	緑	水	10	
		玉ねぎ	40	緑	鶏肉	20	赤
		にんじん	15	緑	大豆（乾）	14	赤
		たけのこ（水煮）	10	緑	こいくちしょうゆ	3	
		青ねぎ	7	緑	さとう	2	黄
		干し椎茸	0.3	緑	酒	1	
		なたね油	0.5	黄	水	5	
		塩	0.2				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
566	26.3	14	1.5	310	98	2.5	3.4	215	0.5	0.51	32	5.3

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
16日（火）	ごはん	精白米	75	黄	さば	50	赤
	ぎゅうにゅう	はくさい	30	緑	酒	1	
	すましじる	にんじん	10	緑	米粉	2	黄
	さばのあまざけみそだれ	ほうれんそう	10	緑	澱粉	2	黄
		えのき茸	7	緑	フライ油（なたね油）	7	黄
		塩	0.2		土しょうが	0.3	緑
		うすくちしょうゆ	3.2		甘酒	6	
		だし昆布	0.3		赤味噌	2	赤
		削り節	3		こいくちしょうゆ	1	
		水	130		水	7	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
660	21.4	28.9	1.5	260	69	1.6	2.6	209	0.26	0.56	14	1.8

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
17日（水）	こめこカレーライス	＜ごはん＞			ローリエ	0.02	
	ぎゅうにゅう	精白米	85	黄	クミン	0.05	
	オクラのサラダ	＜カレー＞			ポークブイヨン	8	
	あおじそドレッシング	豚肉	20	赤	トマトケチャップ	6	
		じゃがいも	55	黄	ウスターソース	2	
		玉ねぎ	15	緑	こいくちしょうゆ	2	
		なたね油	0.3	黄	りんご果汁	5	緑
		玉ねぎ	35	緑	米粉	7	黄
		にんじん	20	緑	水	20	
		にんにく	0.3	緑	水	60	
		土しょうが	0.3	緑	キャベツ	35	緑
		塩	0.7		オクラ	5	緑
		なたね油	0.5	黄	青じそドレッシング	1袋	
		カレー粉	0.8				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
585	19.7	11.1	1.8	274	73	1.3	2.8	231	0.41	0.42	36	7.8

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
18日（木）	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	水	60	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	ベーコン（厚切り）	10	赤
	こめこクリームスープ	じゃがいも	35	黄	玉ねぎ	30	緑
	ラタトゥイユ	玉ねぎ	35	緑	トマト	15	緑
		にんじん	10	緑	なす	12	緑
		パセリ	0.5	緑	ズッキーニ	12	緑
		なたね油	0.5	黄	にんにく	0.1	緑
		塩	0.6		なたね油	0.3	黄
		こしょう	0.01		塩	0.2	
		米粉	4	黄	こしょう	0.01	
		水	15		さとう	0.3	黄
		牛乳	30	赤	トマトピューレ	10	緑
		ナチュラルチーズ	2	赤			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
548	23.1	18.1	2.5	342	71	1.4	2.4	195	0.79	0.75	28	7.3

令和6年8月分（2024年）

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
27日（火）	トマトとぶたにくのビタミンどん ぎゅうにゅう きゅうりのサラダ マヨネーズ	<ごはん> 精白米	80	黄	赤味噌 澱粉	1.2 0.6	赤 黄
		<具> 豚肉 トマト 玉ねぎ にんじん トマト水煮 にんにく なたね油 さとう こいくちしょうゆ 塩 こしょう	35 30 60 25 25 0.5 0.5 1.5 4.6 0.4 0.01	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	キャベツ きゅうり にんじん	30 15 10	緑 緑 緑
					マヨネーズ	1袋	黄

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
29日（木）	パーカーパン ぎゅうにゅう とうふスープ こめこささみフライ キャベツソテー	パーカーパン	1こ	黄	フライ油（なたね油）	7	黄
		冷凍豆腐 とうがん チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 水	25 20 10 10 10 0.4 0.01 2 0.3 3 120	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	キャベツ なたね油 塩 こしょう	40 0.5 0.1 0.01	緑 黄
		米粉ささみフライ（冷）	1枚	黄赤			

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
27日	596	21.4	1.4	1.5	277	72	1.5	3.1	365	0.53	0.49	32	3.6
29日	602	27.1	22.4	2.3	327	66	1.4	2.6	173	0.7	0.69	30	3.7

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
28日（水）	ごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげのオイスターソースいため	精白米	75	黄	酒	0.5	
		わかめ(塩) じゃがいも はくさい にんじん 青ねぎ 赤味噌 煮干し 水	3 20 25 10 5 9 2.5 120	赤 黄 緑 緑 緑 赤	さとう オイスターソース 澱粉	0.5 1 0.3	黄 黄
		絹厚揚げ 豚肉 小松菜 玉ねぎ にんじん なたね油 こいくちしょうゆ	50 10 15 15 10 0.5 2.5	赤 赤 緑 緑 緑 黄			
30日（金）	なつやさいのこめこカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	<ごはん> 精白米	85	黄	ポークブイヨン トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご果汁 （米粉 水） 水	8 6 2 2 5 7 20 50	緑 黄
		<カレー> 豚肉 じゃがいも （玉ねぎ なたね油） 玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ にんにく 土しょうが 塩 なたね油 カレー粉 クミン ローリエ	20 35 15 0.3 40 15 15 15 0.3 0.3 0.7 0.5 0.8 0.05 0.02	赤 黄 緑 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄	切り干し大根（乾） にんじん うすくちしょうゆ 酢 水	7 5 1.2 1 5	緑 緑
					ごまドレッシング	1袋	黄

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
28日	541	22	14.1	1.9	364	117	6.8	2.9	319	0.32	0.44	24	4.5
30日	625	20	14.9	2.0	300	86	1.5	2.9	232	0.43	0.43	23	7.2

セレクトデザート

１１日（木）

３つの中から１つをえらびます

☆ぶどうゼリー

☆日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー

☆あん入（い）りわらびもち

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび･かに･くるみ･そば･落花生（ピーナッツ）･アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

【 献立表の記載について 】

①同一献立の別配缶分は、食品名欄に＜ ＿ ＞で示しています。
例：10日（水）
②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

～７月の献立から～

（材料と分量は献立表を参考にしてください。）

8日（月）「塩こうじサラダ」

冷房で体を冷やしがちの夏に温野菜のサラダはぴったりです。さらに体を元気にしてくれて、おいしさをアップする発酵食品、「塩こうじ」を使っています。

【作り方】

①キャベツは短冊切り、大根は色紙切り、人参は小さめの色紙切りにする。

②材料をゆで、水気を切っておく。

③調味料を煮立て、②を入れて和える。

栄養成分表示を活用しよう！

活用術を身につけて健康を手に入れましょう!

詳しくはここから

栄養成分表示 1包装(100g)当たり	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.9g
炭水化物	39.6g
食塩相当量	0.9g

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

保健給食室ホームページ