

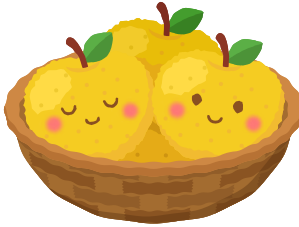
学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和6年9月分(2024年)

朝ごはんを食べましょう

朝食は一日の活動のもとになります。
きちんと食べて、規則正しい生活のリズムを
とりもどしましょう。



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															
		食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色																		
2日(月)	ごはん	精白米	75	黄	キャベツ	45	緑	ごはん	精白米	70	黄	ピーマン	15	緑													
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	なたね油	0.5	黄													
3日(火)	にくじゃが	糸こんにゃく	35	黄	うすくちしょうゆ	0.7	黄	ごもくうどん	うどん	60	黄	さとう	1.3	黄													
	キャベツのおかかいため	酒	0.5	黄	こいくちしょうゆ	0.6	黄	じゃこピーマン	はくさい	30	黄	こいくちしょうゆ	0.1	黄													
4日(水)	だいちふりかけ	こいくちしょうゆ	0.3	黄	かつお節	0.5	赤	ぶどうゼリー	にんじん	10	緑	水	3	緑													
		さとう	0.3	黄	大豆フレーク	1	赤		青ねぎ	5	緑	ぶどうゼリー	1	緑													
5日(木)		なたね油	0.5	黄	ちりめんじゃこ	0.1	赤		干し椎茸	0.5	赤																
		じゃがいも	60	黄	土しよが	0.1	赤		うすくちしょうゆ	3.5	黄																
6日(金)		玉ねぎ	40	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄		塩	0.2	黄																
		にんじん	20	緑	さとう	0.8	黄		みりん	0.6	黄																
7日(土)		こいくちしょうゆ	4.5	黄	みりん	0.8	黄		だし昆布	0.3	黄																
		さとう	2	黄	水	5	黄		削り節	3	黄																
8日(日)		削り節	0.5	黄	白ごま	1	黄		水	130	黄																
		水	10	黄					ちりめんじゃこ	6	赤																
栄養成分表																											
たんぱく質				脂質				食塩相当量				ビタミン				繊維											
kcal				g				mg				g				g											
539	20.7	11.9	1.4	292	68	2.2	3.6	383	0.33	0.43	41	8.8	551	19.6	9.9	1.6	290	62	2	2.5	190	0.2	0.38	23	2.2		
3日(火)														4日(水)													
ちゅうかどん														ごぼん													
ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう													
うずらたまご														すましじる													
とりにくのあま														かつおのあま													
														てづくりふりかけ													
585														594													
26.2														31.9													
16.1														16.4													
1.9														1.6													
292														282													
68														64													
2.2														3.7													
3.6														2.1													
383														209													
0.33														0.4													
0.43														0.52													
19														14													
2.5														2.4													
5日(木)														6日(金)													
ごぼん														ごぼん													
ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう													
かぼちゃのみ														しるみそ													
ぶたにくときり														ポークビーンズ													
だいちのいた														にんじんのレモン													
あじつけのり														ふ													
533														598													
20.8														27.7													
12.1														20.3													
1.9														2.4													
391														327													
94														99													
2.8														3													
3.1														2.6													
470														415													
0.35														0.95													
0.51														0.74													
33														23													
5.3														10.7													
7日(土)														8日(日)													
コッペパン														ごめこカレー													
ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう													
ミネストローネ														きゅうりの													
いわしの														マヨネーズ													
げんまいこ														ら													
フライ														い													
														か													
676														639													
29.1														20.6													
25.6														17.7													
2.4														1.6													
325														265													
88														71													
2.3														1.4													
2.2														3													
184														309													
0.74														0.46													
0.79														0.44													
21														27													
4.2														7.5													
9日(月)														10日(火)													
ごはん														ごはん													
ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう													
あつあげチゲ														ぶたにくとキャベツ													
しょうゆトポ														いた													
														だ													
636														636													
24.6														25.6													
16.9														13.1													
1.9														1.9													
315														306													
110														93													
6														2.6													
3.6														3.6													
258														256													
0.36														0.52													
0.56														0.49													
23														29													
3.6														6.6													
11日(水)														12日(木)													
とごぼん														ごぼん													
ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう													
かきたま														みそ													
こうやどう														ツナ													
														ぼ													
549														552													
24														24.3													
15.5														16.6													
2.6														1.7													
335														342													
82														81													
2.3														2.8													
3.3														2.5													
279														340													
0.2														0.26													
0.5														0.44													
14														23													
2.4														4.3													

実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	実施日	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	
19日(木)	コッペパン	コッペパン	1 黄	水	40 緑	27日(金)	そばろどん	<ごはん> 精白米	80 黄	酒 澱粉	1.5 黄
	ぎゅうにゅう	鶏肉 玉ねぎ	15 赤 40 緑	切り干し大根(乾) にんじん	7 緑 5 緑		ぎゅうにゅう	<具> 豚肉	20 赤	はくさい	25 赤
	かぼちゃとさつまいもの クリームスープ	かぼちゃペースト さつまいも	30 黄 30 黄	うすくちしょうゆ	1.2 黄		たまごスープ	牛肉	10 赤	にんじん	10 緑
	きりぼしだいこんの サラダ	パセリ なたね油	0.5 緑 0.5 黄	水	1 黄			糸こんにやく	25 緑	にんじん	10 緑
	ごまドレッシング	ごしょう 調理用バター なたね油 小麦粉 牛乳	0.6 黄 0.01 黄 1 黄 2 黄 3 赤	ごまドレッシング	1袋 黄			玉ねぎ	25 緑	うすくちしょうゆ	3.2 緑
							三度豆	10 黄	ごしょう	0.2 黄	
							なたね油	0.5 黄	澱粉	0.5 黄	
							ごいくちしょうゆ	2.5 黄	だし昆布	0.3 黄	
							みりん	5.5 黄	削り節	3 黄	
								1.5 黄	水	130 黄	

実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	実施日	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	
20日(金)	マーボーどん	<ごはん> 精白米	80 黄	塩 さとう	0.1 黄 0.8 黄	30日(月)	ごはん	精白米	75 黄	鶏肉	10 赤
	ぎゅうにゅう	<具> 冷凍豆腐	80 赤	ごいくちしょうゆ	3.8 緑		ぎゅうにゅう	豚肉	20 赤	ひしき(乾)	4 赤
	こめこじゃこじゃが カリカリあげ	豚肉 酒	25 赤 0.5 赤	チキンパイオン	10 赤		じゃがいものそばろに	酒	0.3 赤	にんじん	5 緑
		ごいくちしょうゆ	0.3 赤	トウバンジャン	0.8 赤		ひじきのもの	平天	20 赤	ごいくちしょうゆ	2.3 赤
		玉ねぎ	30 緑	濃粉	1.5 黄			じゃがいも	55 黄	さとう	1.8 黄
							玉ねぎ	50 緑	なたね油	0.5 黄	
							にんじん	20 緑	削り節	0.6 黄	
							ごしょう	0.8 黄	水	5 黄	
							土しょうが	1.5 黄			
							ごいくちしょうゆ	3 黄			
							さとう	0.5 黄			
							なたね油	0.5 黄			
							削り節	0.5 黄			
							水	15 黄			

実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色
24日(火)	ピラフ	精白米	80 黄	うすくちしょうゆ	1.5 黄	25日(水)	ごはん	精白米	75 黄	みりん	0.5 黄
	ぎゅうにゅう	ロースハム	15 赤	酒	1 赤		ぎゅうにゅう	冷凍豆腐	15 赤	削り節	0.5 黄
	チキンポトフ	玉ねぎ	5 緑	削り節	1 赤		みそしる	さきみ揚げ	3 赤	水	20 赤
	やさいのマリネ	なたね油	0.5 黄	水	50 黄		さばのしょうがに	にんじん	25 緑	豚肉	10 赤
		にんじん	5 緑	きゅうり	25 緑		きんぴらごぼう	ごぼう	15 赤	ピーマン	5 赤
							にんじん	10 緑	にんじん	5 赤	
							えのき茸	7 緑	にんじん	17 赤	
							青ねぎ	5 緑	つきこんにやく	8 赤	
							赤味噌	9 赤	つき赤こんにやく	1.2 黄	
							煮干し	2.5 黄	なたね油	2 黄	
							水	120 黄	さとう	1.3 黄	
							さば	1枚 赤	ごしょう	2.4 黄	
							土しょうが	1 赤	ごいくちしょうゆ	0.2 黄	
							さとう	2.8 黄	削り節	0.2 黄	
							ごいくちしょうゆ	1.8 黄	水	5 黄	
							酒	0.5 黄			

が つ に ち じゅうごや
9月17日は「十五夜」です
 ちゅうしゅう めいげつ よ ちゅうしゅう めいげつ よ
 中秋の名月とも呼ばれていて、だんごやスキを飾り、1年で
 もっともきれいなお月様に秋の実りを感謝する日です。給食
 では手作りあんこがおいしい「月見だんご」が登場します。

9月の献立より「豚肉のしモン塩こうじ炒め」
 【作り方(材料・分量は献立表を参考にしてください)】
 ①豚肉は一口大に、キャベツは短冊切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切り、
 にんにくはみじん切りにしておく。
 ②油を熱し、にんにく・豚肉を炒める。
 ③火が通ったら人参、玉ねぎ、キャベツの順に炒め、塩
 こうじ、塩こうじを入れる。
 ④全体に火が通ったら、レモン汁を加えて完成。

あさ 朝ごはんを食べましょう
 私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。そのため朝起きた時は、脳も体もエネルギー不足です。朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。また主食のみの朝ごはんになりがちですが、バランスに気を付け、野菜のおかずや肉・魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。

1 主食 (パン)

2 主食 + 1品 (パン + 野菜)

3 主食 + 2品 (パン + 野菜 + 肉)

クイズ 今月のかるしおアレンジメニュー
〇〇〇〇ポークビーンズ
 まる4つに入る文字(ひらがな)は何かな?
 (ヒント) 日本の伝統的な調味料、甘みがある
 答えは 子供たちに聞いてみてね

この調味料を使って、おいしく減塩したんだって!

グルメな減塩! かるしお大作戦

おうちで作ってみようレシピはこちら

【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・パナナ・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同一献立の別配分量は、食品名欄に< >で示しています。例:3日(火)
 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。

※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ご覧いただけます。

※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。