

実施日	献立名	食品名								実施日	献立名	食品名																		
		栄養三色				ビタミン						栄養三色				ビタミン														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g						
18	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいももちスープ とうふとおおなの いためもの	80	5	30	30	10	0.4	0.01	2	3	120	15	50	1	28	0.35	0.6	18	2.9	283	0.35	0.47	14	2.9	4	4	3	2	5	
21	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう たまごスープ キャベツとごまつの にびたし	40	40	10	10	5	0.5	4.5	10	0.5	25	25	10	5	374	0.33	0.52	35	2.6	374	0.33	0.52	35	2.6	6	2	2	7	60	
22	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さわらのにつけ ゆずふうみ はくさいのおかいため	80	10	25	10	10	3.2	0.2	3	0.3	130	1	0.5	195	0.34	0.6	2.0	2.5	195	0.34	0.6	2.0	2.5	10	0.1	0.1	10	10	0.8	0.1
23	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん キャベツの しおこんぶいため	80	25	15	15	40	30	15	20	2	2	0.5	578	0.34	0.42	26	3.8	578	0.34	0.42	26	3.8	5	3	1	30	15	3	5	
24	ごはん ぎゅうにゅう ごもくごめめん はるまき いちごジャム	80	30	30	10	5	0.5	0.2	0.6	0.3	3	1	7	191	0.73	0.68	15	3.8	191	0.73	0.68	15	3.8	1	7	1	1	1		
25	ごはん ぎゅうにゅう すましじる みかん	80	20	9	10	15	3.5	1.8	1	1	1	1	1	348	1.01	2.7	3.1	4.2	348	1.01	2.7	3.1	4.2	8	30	10	7	5	0.2	

かるしおアレンジメニュー掲載

吹田市役所公式キッチン

簡単に作れるレシピを公開!

クックパッドで
レシピを公開中

詳しくはこちら

[ここをクリック](#)

【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の方は、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・あまび・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同一献立の別配分は、食品名欄に< >で示しています。例：1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るので、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もご覧いただけます。

保健給食室ホームページ

※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。

4日（金）チリコンカンライス

10月の給食より
給食レシピ

【作り方（材料・分量は献立表を参考にしてください）】

- ①米は規定量の塩とカレー粉を入れて炊飯する。
- ②乾燥大豆はやわらかくなるまで茹でておく。（水煮大豆でもOK）
- ③油を熱し、みじん切りにしたんにんじく・生姜・豆板醤を炒め、香りが出たら豚ミンチを炒める。
- ④豚ミンチに火が通ったら、色紙切りにした玉ねぎ・人参・じゃがいもの順で炒める。
- ⑤水・ブイヨン・調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで火を通す。
- ⑥トマト水煮缶・ゆでた大豆を入れて少し煮込んで仕上げる。
- ⑦①のごはんにかけて出来上がり。