

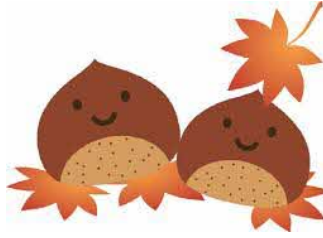
学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和6年11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					食品名																					
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	実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色											
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			
545	20.2	14.3	1.9	337	91	8.1	2.8	309	0.32	0.46	20	4.6	580	23.2	15.9	1.6	343	117	6.1	3.4	215	0.37	0.53	21	4.1			
1日(金)	ごはん	精白米	80	黄	水	70	赤	ごはん	精白米	80	黄	水	60	赤	水	60	黄	水	60	赤	水	60	黄	水	60	赤		
	ぎゅうにゅう	鶏肉団子(冷)	20	赤	豚肉	10	赤	ぎゅうにゅう	精白米	45	黄	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤		
	ちゃんこ	きざみ揚げ	8	赤	糸切り昆布	1	赤	ちゃんこ	鶏肉	15	赤	切干し大根(乾)	7	緑	切干し大根(乾)	7	緑	切干し大根(乾)	7	緑	切干し大根(乾)	7	緑	切干し大根(乾)	7	緑		
	こぼり	はくさい	50	緑	つきごんにゃく	12	黄	こぼり	はくさい	25	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑		
		にんじん	15	緑	つきごんにゃく	8	黄		にんじん	20	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑		
5日(火)	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	85	黄	玉ねぎ	1	黄	ごはん	精白米	85	黄	玉ねぎ	1	黄	ごはん	精白米	85	黄	玉ねぎ	1	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	精白米	25	黄	玉ねぎ	1	黄	ぎゅうにゅう	精白米	25	黄	玉ねぎ	1	黄	ぎゅうにゅう	精白米	25	黄	玉ねぎ	1	黄
	ぶたにくとキャベツの	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2.3	黄	ぶたにくとキャベツの	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2.3	黄	ぶたにくとキャベツの	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2.3	黄	ぶたにくとキャベツの	酒	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2.3	黄
	いために	塩	0.3	黄	さとう	1.8	黄	いために	塩	0.3	黄	さとう	1.8	黄	いために	塩	0.3	黄	さとう	1.8	黄	いために	塩	0.3	黄	さとう	1.8	黄
	ひしきのもの	キャベツ	55	緑	酒	1	黄	ひしきのもの	キャベツ	55	緑	酒	1	黄	ひしきのもの	キャベツ	55	緑	酒	1	黄	ひしきのもの	キャベツ	55	緑	酒	1	黄
6日(水)	ごはん	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄	ごはん	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑
	うずらたまごと	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うずらたまごと	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うずらたまごと	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	うずらたまごと	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄
	とりにくのあまずに	しお	0.3	黄	チキンブイオン	10	黄	とりにくのあまずに	しお	0.3	黄	チキンブイオン	10	黄	とりにくのあまずに	しお	0.3	黄	チキンブイオン	10	黄	とりにくのあまずに	しお	0.3	黄	チキンブイオン	10	黄
		なたね油	0.5	黄	酒	1	黄		なたね油	0.5	黄	酒	1	黄		なたね油	0.5	黄	酒	1	黄		なたね油	0.5	黄	酒	1	黄
7日(木)	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑
	ボルシチ	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	ボルシチ	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	ボルシチ	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	ボルシチ	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄
	サクサクいわしフライ	しお	0.3	黄	鶏肉	25	赤	サクサクいわしフライ	しお	0.3	黄	鶏肉	25	赤	サクサクいわしフライ	しお	0.3	黄	鶏肉	25	赤	サクサクいわしフライ	しお	0.3	黄	鶏肉	25	赤
	チョコレートスプレッド	なたね油	0.5	黄	酒	1	黄	チョコレートスプレッド	なたね油	0.5	黄	酒	1	黄	チョコレートスプレッド	なたね油	0.5	黄	酒	1	黄	チョコレートスプレッド	なたね油	0.5	黄	酒	1	黄
8日(金)	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑
	みそしる	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みそしる	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みそしる	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みそしる	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄
	ツナそば	にんじん	10	緑	みりん	0.5	黄	ツナそば	にんじん	10	緑	みりん	0.5	黄	ツナそば	にんじん	10	緑	みりん	0.5	黄	ツナそば	にんじん	10	緑	みりん	0.5	黄
	かみかみめ	えのき茸	7	緑	さとう	0.8	黄	かみかみめ	えのき茸	7	緑	さとう	0.8	黄	かみかみめ	えのき茸	7	緑	さとう	0.8	黄	かみかみめ	えのき茸	7	緑	さとう	0.8	黄
11日(月)	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひしき(乾)	4	赤
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑
	みぞれなべ	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みぞれなべ	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みぞれなべ	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	みぞれなべ	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	1	黄
	かつおのあまから	にんじん	20	緑	みりん	0.5	黄	かつおのあまから	にんじん	20	緑	みりん	0.5	黄	かつおのあまから	にんじん	20	緑	みりん	0.5	黄	かつおのあまから	にんじん	20	緑	みりん	0.5	黄
		大根おろし	20	緑	さとう	1.2	黄		大根おろし	20	緑	さとう	1.2	黄		大根おろし	20	緑	さとう	1.2	黄		大根おろし	20	緑	さとう	1.2	黄

実施日	献立名	食品名				栄養三色				実施日	食品名	栄養三色				食品名	栄養三色		
		75	30	30	10	酒	さとう	こいくちしょうゆ	削り節			1	1.5	2	0.3			28	コッペパン
20日(水)	ごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる きりぼしだいのために ぎゅうにくづくだに	精白米	75	黄	酒	1	緑												
		白玉団子	30	黄	さとう	1.5	黄												
		はくさい	30	緑	こいくちしょうゆ	2	黄												
		にんじん	10	緑	削り節	0.3	黄												
		えのき茸	7	緑	水	25	黄												
		青ねぎ	5	緑	牛肉	10	赤												
		赤味噌	5	赤	たけのこ(水煮)	10	赤												
		煮干し	2.5	黄	土しよが	0.2	黄												
		水	120	黄	なたね油	0.2	黄												
		豚肉	10	赤	さとう	0.8	黄												
切り干し大根(乾)	7	緑	みりん	0.5	黄														
にんじん	5	緑	こいくちしょうゆ	1.2	黄														
なたね油	0.5	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
569	20.8	12.6	1.8	357	76	2.3	3.4	204	0.3	0.42	13	3.7	596	19.7	21.8	2.6	307	64	1.3	1.6	206	0.73	0.66	25	3.5

21日(木)	コッペパン またはデニッシュパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ぶたにくの ケチャップいため	コッペパン	1	黄	水	30	赤
		またはデニッシュパン	1	黄	豚肉	30	赤
		鶏肉	20	赤	玉ねぎ	25	緑
		じゃがいも	55	黄	にんじん	10	緑
		玉ねぎ	40	緑	しめじ	7	緑
		にんじん	20	緑	なたね油	1	黄
		パセリ	0.5	黄	トマトケチャップ	7	黄
		なたね油	0.5	黄	ウスターソース	2.5	黄
		塩	0.6	黄	酒	1	黄
		こしょう	0.01	黄	さとう	0.5	黄
調味用バター	1	黄	こしょう	0.01	黄		
なたね油	2	黄					
小麦粉	3.5	黄					
牛乳	30	赤					
ナチュラルチーズ	2	赤					

609	29.2	20.4	2.5	343	76	1.5	3.2	327	1.01	0.85	28	9.2	559	22.1	14.7	1.9	302	82	2	3	347	0.3	0.53	19	3.3
-----	------	------	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----	------	------	-----	-----	----	---	---	-----	-----	------	----	-----

22日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ごうやどうふの ちゅうかに のりつくだに	精白米	80	黄	にんじん	5	緑
		ビーフン	10	黄	にら	5	緑
		キャベツ	20	黄	干し椎茸	0.5	黄
		にんじん	10	緑	土しよが	0.5	黄
		玉ねぎ	10	緑	にんにく	0.2	黄
		チンゲンサイ	10	緑	こいくちしょうゆ	2.3	黄
		塩	0.2	黄	トウバンジャン	0.1	黄
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	なたね油	0.8	黄
		だし昆布	0.3	黄	白味噌	1	黄
		削り節	3	黄	澱粉	3	黄
水	130	黄	削り節	0.5	黄		
高野豆腐	8	赤	水	35	赤		
豚肉	20	赤	ごま油	0.4	黄		
はくさい	10	緑	のり佃煮	1袋	赤		
たけのこ(水煮)	7	緑					

571	22.6	14.1	1.5	323	75	1.8	2.9	213	0.28	0.59	14	1.8	559	22.1	14.7	1.9	302	82	2	3	347	0.3	0.53	19	3.3
-----	------	------	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----	------	------	-----	-----	----	---	---	-----	-----	------	----	-----

<デニッシュパンの学校>

14日(木)
吹田第一・吹田第二・吹田第三・吹田東・吹田南・吹田第六・千里第一・千里新田・佐井寺・岸部第一・岸部第二・佐竹台・津雲台・古江台・藤白台・青山台・桃山台・千里たけみ

21日(木)
千里第二・千里第三・東佐井寺・豊津第一・豊津第二・江坂大池・山手・片山・山田第一・山田第二・山田第三・山田第五・東山田・南山田・西山田・北山田・千里丘北・高野台

11月8日(金) 「ういまいごはん」

地産地消の取り組みの一環として、吹田の農家さんが育てた『ういまい』という玄米を使用したごはんです。

普通の玄米に比べ、食物繊維が10倍も含まれていて、『体が喜ぶ玄米』です。

噛めば噛むほど、つぶつぶした食感が美味しいので、しっかりとよく噛んで食べましょう。



7日(木) ポルシチ **11月の給食より**

給食レシピ


ウクライナ発祥でロシアをはじめ広くヨーロッパの国々で食べられています。

赤い根菜のピーツを使った料理です。

14日(木) クリームシュクメルリ

大コーカサス山脈の南麓の国ジョージアの郷土料理。

ニンニク風味のクリームソースで鶏肉を煮込みます。



ピーツ

【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同一献立の別配分は、食品名欄に< >で示しています。例：6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。



※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。


食生活アンケートにご協力ください!

(回答時間5分程度)

今後の食育推進に活用させていただきます!

アンケートに回答すると良いことがあるかも…!

回答はこちら



食生活アンケートにご協力ください!

(回答時間5分程度)

今後の食育推進に活用させていただきます!

アンケートに回答すると良いことがあるかも…!

回答はこちら

