学校給食予定献立表

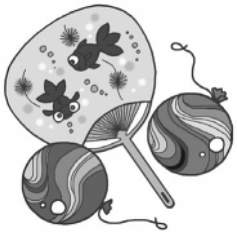
吹田市教育委員会

令和５年７・８月分（２０２３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	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
3日(月)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう たまごと トマトのスープ バンバンジーサラダ ごまドレッシング	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	
		豚肉	15	赤	澱粉	1	黄
		こいくちしょうゆ	1		だし昆布	0.3	
		はくさいキムチ	20	緑	削り節	3	
		なたね油	0.5	黄	水	120	
		こいくちしょうゆ	2.5		ササミフレーク	15	赤
		酒	2		キャベツ	15	緑
		削り節	1		きゅうり	20	緑
		鶏卵	25	赤	にんじん	5	緑
		玉ねぎ	20	緑	酢	1	
		レタス	15	緑	うすくちしょうゆ	1.5	
		トマト	10	緑	水	3	
		塩	0.2		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
574	23.4	18.9	2.6	285	71	2	2.8	187	0.35	0.52	20	2.2

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
4日(火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ てりやきふう ハンバーグ はりはりづけ	精白米	75	黄	しめじ	7	緑
		わかめ（塩）	3	赤	さとう	2.5	黄
		はくさい	30	緑	こいくちしょうゆ	4	
		にんじん	10	緑	みりん	1	
		白ねぎ	7	緑	酒	1	
		塩	0.2		澱粉	1	黄
		うすくちしょうゆ	3.2		水	40	
		だし昆布	0.3		切り干し大根（乾）	2.5	緑
		削り節	3		酢	1	
		水	130		さとう	1	黄
		ハンバーグ（冷）	1こ	赤	こいくちしょうゆ	0.8	
		玉ねぎ	10	緑	なたね油	0.1	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
564	19.5	16.5	1.9	273	64	1.4	2.2	154	0.38	0.46	14	2.7

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
5日(水)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう しろみざかなのてんぷら	〈ごはん〉			干し椎茸	0.3	緑
		精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄
		〈具〉			塩	0.2	
		豚肉	15	赤	こしょう	0.01	
		酒	0.5		うすくちしょうゆ	4	
		こいくちしょうゆ	0.3		チキンブイヨン	10	
		キャベツ	55	緑	澱粉	2	黄
		玉ねぎ	30	緑	水	10～15	
		にんじん	15	緑	白身魚天ぷら（冷）	1枚	黄赤
		たけのこ（水煮）	10	緑	フライ油(なたね油)	7	黄
		青ねぎ	5	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
640	22.2	21.5	1.5	279	67	3	3.9	219	0.32	0.46	30	2.9

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
6日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ リヨネーズポテト	コッペパン	1こ	黄	こしょう	0.01	
		鶏肉	15	赤	こいくちしょうゆ	1	
		しろいんげんまめ(乾)	8	黄	さとう	0.5	黄
		キャベツ	30	緑	チキンブイヨン	10	
		玉ねぎ	20	緑	水	60～70	
		にんじん	10	緑	ベーコン	10	赤
		セロリ	5	緑	じゃがいも	55	黄
		にんにく	1	緑	玉ねぎ	10	緑
		トマト水煮	15	緑	パセリ	0.5	緑
		トマトケチャップ	9		オリーブ油	0.3	黄
		オリーブ油	0.5	黄	塩	0.2	
		塩	0.4		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
540	23.6	16.9	2.6	304	79	1.9	2.3	170	0.83	0.69	41	10.4

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
7日(金)	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう たなばたにゅうめん こうやどうふのにもの	精白米	75	黄	塩	0.2	
		鶏肉	15	赤	うすくちしょうゆ	3.2	
		ごぼう	7	緑	だし昆布	0.3	
		なたね油	0.5	黄	削り節	3	
		こいくちしょうゆ	4.4		水	130	
		塩	0.1		高野豆腐	12	赤
		酒	2		むき枝豆	8	緑
		削り節	1		干し椎茸	0.5	緑
		星かまぼこ	5	赤	うすくちしょうゆ	2	
		そうめん（乾）	7	黄	さとう	2	黄
		とうがん	20	緑	みりん	1	
		玉ねぎ	15	緑	塩	0.2	
		にんじん	10	緑	削り節	1.5	
		オクラ	3	緑	水	60	

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	23.8	14.2	2.8	332	81	1.8	2.9	155	0.19	0.39	14	2.9

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
10日(月)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたにくときりぼし だいこんのいために セレクトデザート	精白米	75	黄	切り干し大根（乾）	7	緑
		鶏肉	10	赤	小松菜	15	緑
		はくさい	30	緑	にんじん	10	緑
		にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄
		えのき茸	7	緑	さとう	1.2	黄
		青ねぎ	5	緑	こいくちしょうゆ	2.5	
		塩	0.2		酢	1	
		うすくちしょうゆ	3.2		夏みかんゼリー	1こ	黄緑
		だし昆布	0.3		米粉のメープルケーキ	1こ	黄
		削り節	3		いちごのクレープ	1こ	黄
		水	130				
		豚肉	20	赤			
		酒	0.5				
		こいくちしょうゆ	0.3				

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
575	20	15.4	1.5	322	74	3.1	2.9	322	0.41	0.47	20	4

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
11日(火)	ごはん ぎゅうにゅう ベトナムフォー かつおのあまから	精白米	75	黄	水	120	
		牛肉	15	赤	なまり節	50	赤
		フォー	10	黄	澱粉	3	黄
		玉ねぎ	20	緑	米粉	1	黄
		はくさい	25	緑	フライ油(なたね油)	7	黄
		にんじん	10	緑	土しょうが	0.3	緑
		にら	5	緑	こいくちしょうゆ	2	
		鶏豚ガラスープ	6		みりん	1.5	
		うすくちしょうゆ	3		さとう	1.5	黄
		塩	0.3		澱粉	0.2	黄
		ナンプラー	0.1		水	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
663	35.7	18.7	1.5	263	52	3.5	2.8	167	0.39	0.53	10	1.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
12日(水)	おやこどん ぎゅうにゅう キャベツと あつあげのにびたし	〈ごはん〉			みりん	0.5	
		精白米	80	黄	酒	0.3	
		〈具〉			澱粉	0.3	黄
		鶏肉	20	赤	削り節	0.4	
		鶏卵	45	赤	水	20～30	
		かまぼこ	10	赤	絹厚揚げ	30	赤
		玉ねぎ	65	緑	うすくちしょうゆ	2.9	
		にんじん	10	緑	さとう	1.6	黄
		青ねぎ	7	緑	削り節	0.3	
		こいくちしょうゆ	5.3		水	15	
		さとう	1.2	黄	キャベツ	30	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
600	27.1	16.2	1.9	296	96	4.5	3.2	272	0.26	0.59	23	2.6

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
13日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいのマリネ かくチーズ	コッペパン	1こ	黄	水	30～40	
		豚肉	10	赤	きゅうり	25	緑
		ベーコン	5	赤	にんじん	10	緑
		大豆（乾）	15	赤	パプリカ	10	緑
		玉ねぎ	45	緑	酢	2.5	
		じゃがいも	40	黄	オリーブ油	0.5	黄
		にんじん	15	緑	さとう	1.5	黄
		塩	0.5		こしょう	0.01	
		こしょう	0.01		塩	0.3	
		なたね油	0.5	黄	水	2.5	
		さとう	0.3	黄	にんにく	0.3	緑
		トマトピューレ	9	緑	ローリエ（葉）	0.01	
		トマトケチャップ	7		角チーズ	1こ	赤
		ウスターソース	1				

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
587	26.9	20.5	2.9	488	98	4.3	2.6	295	0.94	0.73	43	11

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
14日(金)	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう こめこクリームシチュー くきわかめのサラダ かんきつドレッシング	精白米	75	黄	パセリ	0.5	緑
		ウインナー	20	赤	なたね油	0.5	黄
		玉ねぎ	5	緑	塩	0.7	
		なたね油	0.5	黄	こしょう	0.01	
		にんじん	5	緑	米粉	4	黄
		塩	0.7		水	10	
		こしょう	0.01		牛乳	30	赤
		チキンブイヨン	10		ナチュラルチーズ	2	赤
		うすくちしょうゆ	1		水	40	
		鶏肉	20	赤	キャベツ	40	緑
		じゃがいも	50	黄	茎わかめ（塩）	5	赤
		玉ねぎ	45	緑	柑橘ドレッシング	1袋	黄
		にんじん	15	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
617	22.8	18.7	2.8	323	75	1.3	3.1	251	0.32	0.5	40	7.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
18日(火)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる さばのしょうがに てづくりふりかけ	精白米	75	黄	酒	0.5	
		きざみ揚げ	3	赤	みりん	0.5	
		かぼちゃ	30	緑	削り節	0.4	
		玉ねぎ	25	緑	水	20	
		青ねぎ	5	緑	ひじき（乾）	1	赤
		赤味噌	9	赤	こいくちしょうゆ	0.5	
		煮干し	2.5		さとう	0.3	黄
		水	120		みりん	0.5	
		さば	1枚	赤	削り節	0.1	
		土しょうが	1	緑	水	3	
		さとう	2.8	黄	赤しそ粉末	0.3	緑
		こいくちしょうゆ	1.8		白ごま	0.5	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
641	28.5	21.7	1.8	344	93	3.3	3.2	199	0.32	0.57	19	2.9

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
19日(水)	なつやさいの こめこカレーライス ぎゅうにゅう じゃこサラダ	〈ごはん〉			ローリエ	0.02	
		精白米	85	黄	ポークブイヨン	8	
		〈カレー〉			トマトケチャップ	6	
		牛肉	20	赤	ウスターソース	2	
		じゃがいも	35	黄	こいくちしょうゆ	2	
		玉ねぎ	15	緑	りんご果汁	5	緑
		なたね油	0.3	黄	米粉	7	黄
		玉ねぎ	40	緑	水	20	
		にんじん	15	緑	水	50～60	
		なす	15	緑	ちりめんじゃこ	7	赤
		ズッキーニ	15	緑	なたね油	1.5	黄
		にんにく	0.3	緑	キャベツ	40	緑
		土しょうが	0.3	緑	にんじん	5	緑
		塩	0.7		酢	3	
		なたね油	0.5	黄	さとう	1.5	黄
		カレー粉	0.8		こいくちしょうゆ	0.3	
		クミン	0.05				

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
627	24.5	14.7	2.1	314	86	1.6	3.5	250	0.3	0.42	37	6.4

令和５年８月分（2023年）

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
28日(月)	スタミナどん ぎゅうにゅう すましじる アップルコンポート	〈ごはん〉 精白米	80	黄	こいくちしょうゆ	1.5	
		〈具〉			なたね油	0.5	黄
		豚肉	30	赤	澱粉	0.3	黄
		酒	0.5		かまぼこ	10	赤
		こいくちしょうゆ	0.3		はくさい	30	緑
		玉ねぎ	45	緑	にんじん	10	緑
		にんじん	15	緑	ほうれんそう	10	緑
		にら	8	緑	えのき茸	7	緑
		にんにく	0.5	緑	塩	0.2	
		土しょうが	0.5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	
		トウバンジャン	0.1		だし昆布	0.3	
		赤味噌	2	赤	削り節	3	
		さとう	0.3	黄	水	130	
		オイスターソース	1		アップルコンポート	1こ	黄緑

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
544	21.5	11.3	1.8	276	74	1.6	3	319	0.47	0.47	33	3.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
29日(火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる こめこささみフライ じゃこピーマン	精白米	75	黄	米粉ささみフライ(冷)	1枚	黄赤
		わかめ（塩）	3	赤	フライ油(なたね油)	7	黄
		じゃがいも	20	黄	ちりめんじゃこ	6	赤
		はくさい	25	緑	ピーマン	12	緑
		にんじん	10	緑	なたね油	0.3	黄
		青ねぎ	5	緑	さとう	1.3	黄
		赤味噌	9	赤	こいくちしょうゆ	0.1	
		煮干し	2.5		水	2～3	
		水	120				

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
608	25.6	17.6	2.3	353	84	1.9	2.7	189	0.23	0.42	26	4.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
30日(水)	ツナピラフ ぎゅうにゅう ポトフ きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング	精白米	75	黄	塩	0.4	
		ツナ	20	赤	うすくちしょうゆ	1	
		玉ねぎ	10	緑	酒	1	
		にんじん	5	緑	削り節	1	
		うすくちしょうゆ	1		水	50	
		塩	0.3		切り干し大根（乾）	7	緑
		こしょう	0.01		にんじん	5	緑
		フランクフルト	15	赤	うすくちしょうゆ	1.5	
		じゃがいも	50	黄	酢	1	
		キャベツ	30	緑	水	5	
		玉ねぎ	25	緑	ごまドレッシング	1袋	黄
		にんじん	20	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
606	20.2	19.4	2.2	303	84	1.7	2.7	296	0.29	0.41	36	8.4

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
31日(木)	ナン ぎゅうにゅう とうがんのスープ キーマカレー	ナン	1こ	黄	豚肉	25	赤
		鶏肉	5	赤	きざみ大豆（水煮）	15	赤
		とうがん	30	緑	玉ねぎ	35	緑
		チンゲンサイ	15	緑	なす	15	緑
		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
		玉ねぎ	10	緑	なたね油	0.5	黄
		塩	0.2		にんにく	0.5	緑
		こしょう	0.01		土しょうが	0.5	緑
		うすくちしょうゆ	3.2		塩	0.3	
		澱粉	0.5	黄	カレー粉	0.5	
		だし昆布	0.3		トマトケチャップ	7.5	
		削り節	3		ウスターソース	0.5	
		水	120		コーンスターチ	1	黄
					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
529	27.1	15.2	2.9	293	84	6.1	2.7	254	0.49	0.49	26	5.6

セレクトデザート

３つの中から１つを選びます。

☆夏みかんゼリー
☆米粉のメープルケーキ
☆いちごのクレープ

【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・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・くるみ・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：５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。）

３日（月）「バンバンジーサラダ」

“バンバンジー”とは、茹でて細切りにした鶏肉にタレをかけて食べる中華料理です。

給食では、鶏肉の他、夏においしいきゅうりなどを使い、食べやすいサラダにアレンジしました！

【作り方】

① ささみフレークは、油を切っておく。
② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
③ ②をさっと茹でて水気を切っておく。
④ 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、①のささみフレークを加える。
⑤ ③の野菜を加えて、味を馴染ませる。
⑥ ごまドレッシングなどお好みのタレをかける。

今月のコラム

かるしおメニューを家庭でも Part.1

かるしお式調理の大切なポイントは、「素材のおいしさを引き出す」こと。そのために、“だし”がいいお仕事をしてくれます。
だしの取り方も紹介しているので、ご家庭で取り入れてみてくださいね。

※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。
この「学校給食予定献立表」は 22,220 部印刷し、1 部当たりの単価は 2.70 円です。