



11日(火) 蓮根メンチカツ

チンゲン菜のソテー 豚肉とかぶの煮物
きんぴらごぼう じゃこわかめのさっと煮 ソース

12日(水) 天 井

すき焼き風煮 ぶりの煮付け
小松菜の煮浸し みかん白玉 天つゆ お正月料理

13日(木) タンドリーチキン

キャベツとほうれん草のソテー
マカロニのペペロンチーノ れんこんサラダ
きゅうりの土佐煮

14日(金) 春 巻

チンジャオロース 揚げ餃子
はくさいのお浸し ツナと人参のごま風味炒め

17日(月) サーモンフライ

NEW
茹でブロッコリー チキンとかぼちゃの豆乳煮込み
甘辛ごぼう レモンゼリー ノンエッグタルタルソース

18日(火) 豚肉のから揚げ南蛮ソース

チャプチェ さつまいもごきんとん
キャベツのおかか

19日(水) 鶏のガーリックパン粉焼き

NEW
厚揚げと小松菜のみそ炒め たらこポテト
ひじきの甘辛炒め かみかみ豆

20日(木) ビビンバ

ちくわの磯辺揚げ フルーツナタデココ
はりはり漬け スプーンの日

21日(金) ピタパン

NEW
カレーコロッケ いかの天ぷら ミートスパゲッティ
コールスローサラダ くるみもち パンの日

24日(月) ハムカツ

フライドポテト(インカのめざめ) さばのみそ煮
野菜炒め プチシュークリーム(カスタード)

25日(火) 豚キムチ

NEW
さつまいもの天ぷら わかめのくたくた煮
れんこんのかりん揚げ

26日(水) ツナピラフ

スプーンの日
ごぼうミンチカツ ちくわとほうれん草のソテー
海藻サラダ じゃがいものガーリックソテー
りんご缶 和風ドレッシング **NEW**

27日(木) タコライス

NEW
鶏団子とかぶの煮物 コーンコロッケ
プチゼリー(ピーチ) スプーンの日

28日(金) お好み揚げ

どて煮風 かぼちゃの甘煮
大阪しろなの煮浸し ポンカン(生) 大阪の郷土料理

31日(月) ささみチーズフライ

ブロッコリーのガーリックソテー
パンネのきのこクリームソース 里芋のそぼろあん
豚肉と切干大根の炒め物 のりの佃煮

1月の給食申し込みは

マークシート **12月15日(水)**

インターネット **12月20日(月)**

しめ切りです。

1月17～31日分は、インターネットのみ
1月5日(水)まで追加予約ができます。






ごはんと牛乳(200ml)がつきます。
給食のときはおはしを忘れずに!!

吹田市中学校給食 献立表



令和4年 1月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

<p>11 (火) 蓮根メンチカツ</p> <p>チンゲン菜のソテー 豚肉とかぶの煮物 きんぴらごぼう じゃことわかめのさっと煮 ソース</p>	<p>12 (水) 天丼</p> <p>すき焼き風煮 ぶりの煮付け 小松菜の煮浸し みかん白玉 天つゆ</p>  <p>お正月料理</p>	<p>13 (木) タンドリーチキン</p> <p>キャベツとほうれん草のソテー マカロニのペペロンチーノ れんこんサラダ きゅうりの土佐煮</p>	<p>14 (金) 春巻</p> <p>チンジャオロース 揚げ餃子 はくさいのお浸し ツナと人参のごま風味炒め</p>	<p>17~31日の給食はインターネットのみ 1月5日(水)まで追加予約ができます!</p>
<p>17 (月) サーモンフライ</p> <p>茹でブロッコリー チキンとかぼちゃの豆乳煮込み <small>New!!</small> 甘辛ごぼう レモンゼリー ノンエッグタルタルソース</p>	<p>18 (火) 豚肉のから揚げ南蛮ソース</p> <p>チャプチェ さつまりんごきんとん キャベツのおかか</p>	<p>19 (水) 鶏のガーリックパン粉焼き</p> <p>厚揚げと小松菜のみそ炒め <small>NEW!!</small> たらこポテト <small>NEW!!</small> ひじきの甘辛炒め かみかみ豆</p>	<p>20 (木) ビビンバ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ フルーツナタデココ はりはり漬け</p>  <p>スプーンの日</p>	
<p>24 (月) ハムカツ</p> <p>フライドポテト (インカのめざめ) さばのみそ煮 野菜炒め プチシュークリーム (カスタード)</p>	<p>25 (火) 豚キムチ</p> <p>さつまいもの天ぷら わかめのくたくた煮 れんこんのかりん揚げ <small>New!!</small></p>	<p>26 (水) ツナピラフ</p> <p>ごぼうミンチカツ <small>New!!</small> ちくわとほうれん草のソテー 海藻サラダ 和風ドレッシング じゃがいものガーリックソテー りんご缶</p>  <p>スプーンの日</p>	<p>27 (木) タコライス</p> <p>鶏団子とかぶの煮物 <small>New!!</small> コーンコロッケ プチゼリー (ピーチ)</p>  <p>スプーンの日</p>	<p>28 (金) お好み揚げ</p> <p>どて煮風 かぼちゃの甘煮 大阪しろなの煮浸し ボンカン (生)</p>  <p>大阪の郷土料理</p>
<p>31 (月) ささみチーズフライ</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー パンネのきのこクリームソース 里芋のそぼろあん 豚肉と切干大根の炒め物 のりの佃煮</p>	<p>定期テストや学校行事等により、 学校ごとに給食の実施日は異なります。</p> <p>献立表は全校共通で配布しています。 予約カレンダー・マークシートに表示されていない日は、 給食がありませんのでご注意ください。</p>		<p>※大切なお知らせ※</p> <p>給食を申込まれた方で、インフルエンザによる出席停止等で 長期に欠席される場合は、保健給食室へご連絡いただいた日 から4日目以降の申込みが返金の対象になります。</p> <p>※詳しくは裏面の「長期欠席に伴う返金について」をご確認ください</p>	

1月の給食費は12月15日(水)までに納付してください。
マークシートの申込みは12月15日(水)締切りです。
インターネットの申込みは、
1回目(11~31日分)は12月20日(月)締切り、
2回目(17~31日分)は1月5日(水)まで追加予約できます。
1回目に予約完了した17日以降の給食は、2回目の
予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。

1月24~30日は
給食週間です



給食のときはおはしを忘れずに!

「スプーンの日」は、おはしとスプーンがあると食べやすい日です。



吹田市中学校給食予約ホームページ
 PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>
 携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



卒業時の返金について（3年生の保護者のみなさまへ）

給食費の残金は、来年3月下旬頃、登録申請書にご記入いただいた銀行口座に返金します。

残金は可能な限り使い切ってくださいよう、ご協力をお願いします。
（同じ学校に在学生・新入生のきょうだいがいる場合は振替ができます）

きょうだいへの振替を希望される方や振込先の口座が不明の方は保健給食室までお問い合わせください。
 （振替えの締切は2月28日(月)まで）

保健給食室：06-6155-8153



給食費の払込票について

・3学期分の払込票は、これまでの給食利用状況や給食費の残高に応じて、枚数を調整し、12月分の食券に添付します。（11月末に配付予定）

そのため払込票がない場合もありますが、ご希望の方は、給食予約システムから申請するか、保健給食室へご連絡ください。

・給食予約システムから払込票を申請できます。

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額と枚数を指定してください。

原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。また、冬休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。

・払込票には支払期限がありますので、ご注意ください。

・給食費をお支払い後、給食予約システムに入金が反映されるまで、給食の申込みはできません。原則、入金した2日後から申込みができます。

土日祝や年末年始は、反映に期間を要するためできるだけ余裕を持って入金をお願いします。

アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料					特定原材料に準ずるもの					
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
1月11日			○		○	○	○	○		○	牛肉
1月12日			○	○	○		○	○			やまいも
1月13日	○	○	○		○	○	○		○	○	
1月14日			○		○		○	○		○	牛肉
1月17日			○		○	○	○		○	○	さけ
1月18日			○		○		○		○	○	牛肉
1月19日			○		○	○	○				
1月20日	○		○		○		○			○	もも
1月21日			○		○	○	○		○		いか
1月24日	○	○	○		○	○	○	○			
1月25日			○		○	○	○	○		○	やまいも
1月26日			○		○	○	○		○		
1月27日		○	○		○	○	○		○		牛肉 もも
1月28日			○	○			○	○	○		牛肉 やまいも
1月31日		○	○		○	○	○	○	○		

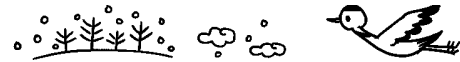
※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。（油：大豆、醤油：大豆・小麦、ウスターソース：りんご、削り節：さば等）揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室：06-6155-8153

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年 1月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

11(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	25.7g	26.5g	812kcal		36.4g	22.9g	858kcal		39.0g	24.9g	824kcal		25.1g	29.9g	845kcal
ごはん 蓮根メンチカツ (冷)根菜入りメンチカツ、揚げ油 チンゲン菜のソテー チンゲン菜、小大豆もやし、油、(薄)しょうゆ、塩、コショウ 豚肉とかぶの煮物 豚肉、かぶ、人参、青ねぎ、しょうが、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節 きんぴらごぼう 牛肉、ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒 じゃこわかめのさっと煮 (冷)ちりめんじゃこ、わかめ、(濃)しょうゆ、みりん、料理酒、削り節、ごま ソース 7kcal				ごはん 天丼 焼き竹輪、さつまいも、玉ねぎ、イグサ豆 人参、小麦粉、澱粉、山芋パウダー、塩、(冷)えびかぼちゃ、揚げ油 すき焼き風煮 豚肉、焼き豆腐、ゆず、人参、白ねぎ、きょうな春菊、しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん ぶりの煮付け (冷)ぶり、しょうが、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒 小松菜の煮浸し 小松菜、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 みかん白玉 (冷)だんご、みかん(缶)、砂糖 天つゆ 8kcal				ごはん タンドリーチキン 鶏肉、加-粉、塩、パフ、カ、コショウ、ヨーグルト、ケチャップ キャベツとほうれん草のソテー キャベツ、ほうれん草、人参、油、ウスターソース、塩 マカロニのペペロンチーノ 豚肉、マカロニ、玉ねぎ、小松菜、ニンニク、オリーブオイル、(薄)しょうゆ、コショウ、唐辛子 れんこんサラダ 里芋、人参、コショウ、油、マヨネーズ、(薄)しょうゆ、料理酒、米酢、コショウ、ごま きゅうりの土佐煮 きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか				ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 チンジャオロース 牛肉、料理酒、(濃)しょうゆ、タマネギ、ピーマン、しょうが、油、砂糖、ウスターソース、澱粉 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 はくさいのお浸し ゆず、ほうれん草、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん、ごま ツナと人参のごま風味炒め ツナ、人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、塩、コショウ、削り節、ごま油			
17(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	27.2g	26.5g	869kcal		38.9g	26.0g	898kcal		39.1g	24.4g	832kcal		31.4g	25.5g	819kcal
ごはん サーモンフライ (冷)サーモンフライ、揚げ油 茹でブロッコリー ブロッコリー チキンとかぼちゃの豆乳煮込み 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、かぼちゃパウダー、しめじ、パセリ、油、塩、コショウ、コショウ、豆乳 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま レモンゼリー 23kcal				ごはん 豚肉のから揚げ南蛮ソース 豚肉、ニンニク、しょうが、(濃)しょうゆ、料理酒、コショウ、小麦粉、澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖、豆板醤、澱粉 チャプチェ 牛肉、(濃)しょうゆ、砂糖、タマネギ、人参、にら、干し椎茸、ニンニク、しょうが、しらたき、油、みりん、塩、コショウ、ごま、ごま油 さつまいもごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 キャベツのおかか キャベツ、しめじ、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、おかか				ごはん 鶏のガーリックパン粉焼き 鶏肉、塩、コショウ、パン粉、ガーリックパウダー、パセリ、オリーブオイル 厚揚げと小松菜のみそ炒め (冷)ニ厚揚げ、小松菜、油、赤味噌、料理酒、砂糖、(濃)しょうゆ、コショウ たらこポテト パセリ、たらこ、じゃがいも、玉ねぎ、オリーブオイル、塩、コショウ ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、しょうが、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ				ごはん ビビンバ 豚肉、しょうが、ニンニク、油、赤だし味噌、砂糖、みりん、(濃)しょうゆ、料理酒、ごま、錦糸卵、ほうれん草、小大豆もやし、人参、ごま油、(薄)しょうゆ ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪、あおさ、小麦粉、澱粉、揚げ油 フルーツナタデココ みかん(缶)、黄桃(缶)、ナタデココ はりはり漬け 切干大根、油、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、唐辛子			
21(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	29.9g	32.1g	818kcal		35.0g	31.6g	888kcal		26.4g	26.7g	848kcal		28.9g	28.2g	843kcal
ピタパン(大盛不可) カレーコロッケ (冷)カレーコロッケ、揚げ油 いかの天ぷら (冷)イカ天ぷら、揚げ油 ミートスパゲッティ 豚肉、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ、ウスターソース、塩、コショウ、コショウ コールスローサラダ キャベツ、人参、きゅうり、オリーブオイル、米酢、パセリ、塩 くるみもち (冷)だんご、青大豆パウダー、砂糖、塩				ごはん ハムカツ (冷)ハムカツ、揚げ油 フライドポテト(インカのめざめ) (冷)インカのめざめ、揚げ油、塩 さばのみそ煮 (冷)焼きさば、しょうが、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ、みりん 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、チンゲン菜、人参、干し椎茸、油、塩、コショウ、コショウ プッシュークリーム(カスタード) 26kcal				ごはん 豚キムチ 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、白菜、ゆず、ゆず、小松菜、人参、タマネギ、油、豆板醤 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、山芋パウダー、塩、揚げ油 わかめのたくたく煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒、削り節、ごま れんこんのかりん揚げ 里芋、揚げ油、黒砂糖、米酢、(濃)しょうゆ、料理酒				ツナピラフ(大盛不可) 米、ツナ、玉ねぎ、人参、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、コショウ ごぼうミンチカツ (冷)大豆とごぼうのミンチカツ、揚げ油 ちくわとほうれん草のソテー 焼き竹輪、ほうれん草、油、塩 海藻サラダ 茎わかめ、干ひじき、刻み昆布、キャベツ、小松菜、人参 じゃがいものガーリックソテー パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、ニンニク、パセリ、オリーブオイル、(濃)しょうゆ、塩、コショウ、唐辛子 りんご缶 25kcal 和風ドレッシング 27kcal			
27(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	31(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	<div style="text-align: center;"> <p>給食費は15日まで納付してください。</p> <p>残金は繰り越され卒業時までご使用いただけます。</p> <p>残金不足の場合は給食の申し込みができませんのでご注意ください。</p> </div>			
	31.6g	28.4g	888kcal		27.1g	21.6g	804kcal		32.2g	22.1g	807kcal				
ごはん タコライス 牛肉、鶏パウダー、大豆、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、ウスターソース、加-粉、塩、パセリ、パセリ、チーズ、キャベツ、チンゲン菜、(薄)しょうゆ、塩、コショウ 鶏団子とかぶの煮物 (冷)根菜入つくね、かぶ、人参、しょうが、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、コショウ コーンコロッケ (冷)コーンコロッケ、揚げ油 プチゼリー(ピーチ) 16kcal				ごはん お好み揚げ 焼き竹輪、(冷)桜えび、キャベツ、人参、小麦粉、山芋パウダー、あおさ、塩、揚げ油、ケチャップ、トウモロコシ、ウスターソース どて煮風 牛肉、(濃)しょうゆ、料理酒、しょうが、大根、人参、白ねぎ、こんにゃく、油、赤だし味噌、砂糖、みりん、削り節、澱粉 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 大阪しるなの煮浸し きざみ揚げ、しるな、(薄)しょうゆ、砂糖、削り節 ボンカン(生) 13kcal				ごはん ささみチーズフライ (冷)ささみチーズフライ、揚げ油 ブロッコリーのガーリックソテー ブロッコリー、ニンニク、オリーブオイル、(薄)しょうゆ パンネのきのこクリームソース 豚肉、パセリ、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、パセリ、オリーブオイル、小麦粉、油、バター、塩、コショウ、牛乳、生クリーム 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、しょうが、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉 豚肉と切干大根の炒め物 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、小松菜、人参、切干大根、油、砂糖、米酢 のりの佃煮 10kcal							

1月の栄養価

	1月平均値	文部科学省基準
エネルギー	843kcal	830kcal
タンパク質	15%	13~20%
脂質	28%	20~30%
カルシウム	360mg	450mg
マグネシウム	107mg	120mg
鉄	3.37mg	4.00mg
ビタミンA	327 μgRE	300 μgRAE
ビタミンB1	0.51mg	0.50mg
ビタミンB2	0.57mg	0.60mg
ビタミンC	36mg	35mg
食物繊維	5.3g	6.5g
食塩相当量	2.4g	2.5g未満

長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で連続して4日以上欠席する場合は、**保健給食室へ連絡いただいた日から4日目(土日祝を除く)以降が返金の対象**になります。
給食を申込んでいる方で、長期に欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。(返金は残金に繰越されます)

※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室にて対応しますので、個別の連絡は必要ありません。

保健給食室への連絡日を起算日とします。事後の受付はできません。



1日目 (起算日)	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
(※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能)					
← 返金不可			返金可能 →		