

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

吹田市学校給食会

令和3年9月分 (2021年)

あさ  
朝ごはんを食べましょう

ちようしよく いちにち かつどう  
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										実施日	献立名	食品名										
		g		g		g		g		g				g		g		g		g				
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	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g				
1 日 (水)	かやくごはん ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのごもくに	精白米(強化米)	75	黄	塩	0.2	緑	高野豆腐	10	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	20	赤	牛乳	30	赤	ナチュラルチーズ	30	赤		
		16 日 (木)	アップルパン ぎゅうにゅう いんげんまめのシチュー やさいの ドレッシングあえ	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄	アップルパン	12	黄

実施日	献立名	食品名				栄養色	食品名				栄養色
		g					g				
17日(金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる かつおのあまから	精白米(強化米)	75	黄	なまり節	45	赤	黄	黄	黄	
		きざみ揚げ	3	赤	澱粉	3	1	7	7	7	
		かぼちゃ	30	緑	米粉	1	1	1	1	1	
		玉ねぎ	25	5	フライ油(なたね油)	0.3	0.3	2	2	2	
青ねぎ	5	10	土しよが	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5			
赤味噌	10	2	こいくちしよゆ	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2			
煮干し	120	120	こいくちしよゆ	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5			
水	2	2	さとう	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6			
			澱粉	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2		
			水	6	6	6	6	6	6		
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 A µg RE B1 mg B2 mg C mg g											
642 31.9 17.7 1.9 276 63 3.7 2.3 193 0.58 0.48 19 2.4											
21日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう はっぽうさい つきみだんご バター	コッペパン	12	黄	こしよ	0.01					
		ぎゅうにゅう	15	赤	うすくちしよゆ	3					
		はっぽうさい	0.5		オイスターソース	0.3					
		つきみだんご	0.3		澱粉	1.5					
バター	55	緑	水	10							
			キャベツ	55	緑	白玉団子	40				
			玉ねぎ	35	緑	あずき(乾)	12				
			にんじん	10	緑	さとう	0.1				
			たけのこ(水煮)	10	緑	塩	0.7				
			にら	7	緑	水	45				
			干し椎茸	0.3	緑	バター	12				
			なたね油	0.5	黄						
			塩	0.2							
652 24 17.6 2.4 315 78 1.9 2.7 199 0.85 0.71 31 6.7											
22日(水)	あつあげマーボーどん ごはん ぎゅうにゅう とうがんのスープ	精白米(強化米)	75	黄	トウバンジャン	0.08					
		小絹厚揚げ	35	赤	澱粉	0.8					
		豚肉(糸切り)	20	赤	水	5~10					
		こいくちしよゆ	0.3		とうが	30					
酒	0.5		チンゲンサイ	15							
玉ねぎ	20	緑	にんじん	10							
にんじん	10	緑	玉ねぎ	10							
たけのこ(水煮)	5	緑	こしよ	0.01							
白ねぎ	0.3	緑	うすくちしよゆ	3.5							
にんにく	0.5	緑	澱粉	0.5							
なたね油	0.5	黄	だし昆布	0.3							
さとう	0.2	黄	削り節	3							
こいくちしよゆ	8	黄	水	120							
赤味噌	5	赤									
540 20.4 12.9 2.0 316 89 2.1 2.8 249 0.59 0.43 24 2.7											
24日(金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのしょうがに	精白米(強化米)	75	黄	削り節	0.3					
		牛肉	20	赤	水	10~15					
		じゃがいも	60	赤	さば	1枚					
		玉ねぎ	40	黄	土しよが	3					
にんじん	40	緑	さとう	1							
糸こんにやく	35	黄	こいくちしよゆ	4							
なたね油	0.5	黄	酒	1							
さとう	2.5	黄	みりん	1							
こいくちしよゆ	5	赤	水	25							
719 29.9 23.7 1.4 270 82 2.1 3.7 222 0.61 0.6 27 3.2											

実施日	献立名	食品名				栄養色	食品名				栄養色
		g					g				
27日(月)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう たまごスープ にんじんのレモンふうみ	精白米(強化米)	75	黄	こしよ	0.01					
		豚肉	15	赤	うすくちしよゆ	3					
		こいくちしよゆ	18	緑	オイスターソース	0.3					
		はくさいキムチ	0.5	緑	澱粉	1.5					
なたね油	2.5	黄	水	10							
こいくちしよゆ	2										
酒	2										
削り節	1										
鶏卵	25	赤	白玉団子	40							
キャベツ	20	緑	あずき(乾)	12							
にんじん	10	緑	さとう	0.1							
青ねぎ	20	緑	塩	0.7							
うすくちしよゆ	3.5	緑	水	45							
塩	0.2		バター	12							
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 A µg RE B1 mg B2 mg C mg g											
550 21 15.6 2.3 282 64 1.6 2.8 395 0.57 0.57 20 2.7											
28日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう だいのトマトに こまつなサラダ (ごまドレッシング)	コッペパン	12	黄	トマトピューレ	10					
		ぎゅうにゅう	15	赤	トマトケチャップ	7					
		だいのトマト	15	赤	ウスターソース	1					
		こまつな	8	黄	コーンスターチ	1					
サラダ	40	緑	水	40							
ごまドレッシング	20	緑	小松菜	30							
			にんじん	5							
			玉ねぎ	10							
			にんじん	7							
			塩	0.6							
			こしよ	0.01							
			なたね油	0.5							
624 26.2 20.9 2.4 366 97 3.1 3.1 433 0.85 0.79 20 7.6											
29日(水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふスープ みぞれハンバーグ わかめふりかけ	精白米(強化米)	75	黄	ハンバーグ(冷)	12					
		冷凍豆腐	20	赤	大根おろし	20					
		はくさい	20	緑	こいくちしよゆ	5					
		にんじん	10	緑	さとう	2					
ほうれんそう	10	緑	みりん	3							
えのき茸	7	緑	酒	1							
塩	0.5		酢	20							
こしよ	0.01		水	20							
うすくちしよゆ	2		しめじ	7							
だし昆布	0.3		青ねぎ	3							
削り節	3		澱粉	1							
水	120										
591 21.2 17.5 2.5 346 108 4.7 3.3 201 0.64 0.51 16 2.8											
30日(木)	ちいさいコッペパン ぎゅうにゅう こめこシチュー アメリカンドッグ (トマトケチャップ)	コッペパン	12	黄	水	40					
		ぎゅうにゅう	20	赤	フランクフルトソーセージ	1本					
		こめこシチュー	50	黄	小麦粉	16					
		アメリカンドッグ	45	黄	ベーキングパウダー	0.25					
			玉ねぎ	15	緑	やまいもパウダー	0.6				
			にんじん	0.5	緑	塩	0.2				
			パセリ	0.5	黄	さとう	5				
			なたね油	0.5	黄	水	20				
			塩	0.7		フライ油(なたね油)	2				
			こしよ	0.01							
			米粉	4	黄	トマトケチャップ	1袋				
			水	10							
			牛乳	30	赤						
			生クリーム	2	赤						
763 27.5 31.3 3.3 324 69 1.5 2.7 225 0.73 0.83 32 4											

9月は食生活改善普及運動月間です。

「健康寿命を延ばそう」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の3つを目標とした食生活の改善に向けて全国で取り組みを行っています。

① 野菜摂取量を増やす

② 食塩摂取量を減らす

③ 牛乳・乳製品の摂取を習慣に

吹田市では今年度、「②食塩摂取量を減らす」に注目！子どもの頃からこの習慣が大切です。

9月21日 十五夜

現在では、お月見という呼び名に馴染みがありますが、古くから日本では、月がまん丸(満月)になる十五夜に豆・いも・だんご・季節の野菜などを供えて、作物の収穫に感謝や祈りをささげていました。

今月の給食では、21日に「お月見団子」が登場します。楽しみですね。

【献立表の記載について】

ご飯にかけて食べる・パンにはさんで食べる献立の食品名欄は、主食と具の間を一行あけています。主食と具が別に提供されることわかるようになっていきますので、献立の確認に御活用下さい。(例: 6日)

また、献立名の下に( )で記載しているドレッシング類は、一人ひと袋ずつ配食され、クラスでかけて食べるものです。食品名欄も、中に入っている食品とかけて食べるもの間を一行あけています。(例: 28日)

〈アレルギー除去食に関するお知らせ〉

鶏卵・うずら卵、乳・乳製品の除去食を実施します。除去食を希望される場合は所定の書類の提出が必要になりますので、学校に申し出てください。

9月については右の通りです

＜鶏卵・うずら卵＞を除去した給食実施日  
2日(木) うずら卵と鶏肉の醤油煮  
16日(木) 卵スープ  
27日(月) 卵スープ

＜乳・乳製品＞を除去した給食実施日  
9日(木) いんげん豆のシチュー  
30日(木) こめこシチュー

- 食物アレルギーなどで加工品の原材料配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。
- フライ油は2～3回使いまわしをします。9月は以下の順番で使います。  
①米粉ささみフライ(8月) ②鮭香味フライ(7日)  
③かつおの甘辛(17日) 廃油  
④アメリカンドッグ(30日)
- 給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・あわび・いくら・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ」は、そのもの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、エビ・カニ・イカなど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。

※本市のホームページ(保健給食室)では  
①産地公表をしています。  
②食物アレルギーに関する情報を掲載しています。(令和3年7・8月分から)  
※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21,170部印刷し、1部当たりの単価は2,30円です。