学校給食予定献立表

令和5年11月分（2023年）

吹田市教育委員会

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	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
1日（水）	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのしょうがに あじつけのり	精白米	80	黄	土しょうが	1	緑
		豚肉	25	赤	さとう	2.1	黄
		酒	0.5		こいくちしょうゆ	1.7	
		こいくちしょうゆ	0.3		酒	1	
		じゃがいも	60	黄	みりん	0.4	
		玉ねぎ	40	緑	削り節	0.3	
		にんじん	20	緑	水	15	
		糸こんにゃく	35		味つけのり	1袋	赤
		なたね油	0.5	黄			
		さとう	2.5	黄			
		こいくちしょうゆ	5				
		削り節	0.3				
		水	10～15				
		いわし（筒切り）	1尾	赤			

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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
592	27.3	12.7	1.3	296	86	2.3	3.4	323	0.47	0.6	28	8.2

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
10日（金）	ごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる あかこんにゃくいり きんぴら ちりめんふりかけ	精白米	70	黄	なたね油	0.5	黄
		きざみ揚げ	3	赤	さとう	1.2	黄
		白玉団子	30	黄	みりん	1.5	
		はくさい	30	緑	こいくちしょうゆ	3.2	
		にんじん	10	緑	煮干し	0.1	
		えのき茸	7	緑	水	5	
		青ねぎ	5	緑	ちりめんじゃこ	3	赤
		赤味噌	9	赤	かつお節	0.6	赤
		煮干し	2.5		白ごま	1	黄
		水	120		酢	2	
		豚肉	15	赤	こいくちしょうゆ	0.3	
		つきこんにゃく	17		さとう	0.8	黄
		つき赤こんにゃく	8		みりん	0.8	
		ごぼう	15	緑	水	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
549	21.6	12.6	2.0	377	84	8.8	3.2	176	0.34	0.41	11	3.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
2日（木）	デニッシュパン またはコッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ チリコンカン フライドポテト	デニッシュパン（コッペパン）	1こ 1こ	黄 黄	にんじん	10	緑
					なたね油	0.5	黄
		はくさい	25	緑	塩	0.1	
		玉ねぎ	20	緑	こしょう	0.01	
		チンゲンサイ	15	緑	トマトピューレ	5	緑
		にんじん	10	緑	トマトケチャップ	3	
		塩	0.4		ウスターソース	1	
		こしょう	0.01		チリパウダー	0.4	
		うすくちしょうゆ	2		コーンスターチ	1	黄
		削り節	3		水	5～10	
		水	120		じゃがいも	50	黄
		牛肉	15	赤	フライ油（なたね油）	7	黄
		大豆（乾）	10	赤	塩	0.07	
		玉ねぎ	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
684	22	37.6	2.0	316	85	2.2	2.7	264	0.74	0.69	31	10.6

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
13日（月）	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう わかめスープ うずらたまごと とりにくのしょうゆに	精白米	40	黄	塩	0.2	
		もち米	40	黄	うすくちしょうゆ	3.2	
		焼き豚	10	赤	だし昆布	0.3	
		にんじん	10	緑	削り節	3	
		たけのこ（水煮）	5	緑	水	130	
		干し椎茸	0.5	緑	うずら卵	35	赤
		こいくちしょうゆ	4.5		鶏肉	25	赤
		酒	1		こいくちしょうゆ	3	
		チキンブイヨン	10		さとう	2.2	黄
		ごま油	0.5	黄	酒	1	
		わかめ(塩)	3	赤	水	5～10	
		はくさい	30	緑			
		にんじん	10	緑			
		白ねぎ	7	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
565	23.9	15.7	2.4	275	64	2.1	3.3	399	0.41	0.57	14	2

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
6日（月）	たいめし ぎゅうにゅう かきたまじる ひじきのにもの	精白米	75	黄	だし昆布	0.3	
		鯛ほぐし身	18	赤	削り節	3	
		塩	0.1		水	130	
		酒	2		豚肉	15	赤
		うすくちしょうゆ	5		ひじき（乾）	3.5	赤
		削り節	0.5		にんじん	10	緑
		鶏卵	25	赤	なたね油	0.5	黄
		はくさい	30	緑	さとう	1.8	黄
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	2	
		ほうれんそう	10	緑	酒	1	
		塩	0.2		削り節	0.6	
		うすくちしょうゆ	3.2		水	10～15	
		澱粉	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
537	23.5	15.1	2.5	323	91	3.4	3	335	0.36	0.57	15	3.2

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
14日（火）	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう にこみうどん カレーんこん	精白米	65	黄	水	20	
		牛肉	15	赤	豚肉	15	赤
		うどん	60	黄	こいくちしょうゆ	0.3	
		はくさい	40	緑	酒	0.3	
		玉ねぎ	30	緑	れんこん	35	緑
		にんじん	15	緑	なたね油	0.5	黄
		糸こんにゃく	10		カレー粉	0.3	
		青ねぎ	8	緑	こいくちしょうゆ	1.2	
		なたね油	0.5	黄	みりん	1	
		さとう	3	黄	水	5	
		酒	1.5				
		こいくちしょうゆ	6				
		削り節	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
580	21.3	13.5	1.3	280	67	1.5	3.2	215	0.35	0.42	32	3.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
7日（火）	レンコンの ガパオライス ぎゅうにゅう チキンポトフ	<ごはん>			オイスターソース	0.3	
		精白米	80	黄	ナンプラー	0.2	
		<具>			バジルパウダー	0.1	緑
		豚肉	30	赤	鶏肉	15	赤
		れんこん	15	緑	じゃがいも	40	黄
		玉ねぎ	25	緑	キャベツ	35	緑
		にんじん	10	緑	玉ねぎ	30	緑
		にら	5	緑	にんじん	15	緑
		干し椎茸	0.3	緑	塩	0.4	
		にんにく	0.5	緑	こしょう	0.01	
		なたね油	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	1		酒	1	
		塩	0.2		削り節	1	
		こしょう	0.01		水	50	
		チキンブイヨン	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
556	23.5	11.9	1.4	274	76	1.6	3.4	278	0.51	0.49	43	6.7

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
15日（水）	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのにもの	精白米	75	黄	塩	0.2	
		鶏肉	15	赤	削り節	3	
		さつまいも	10	黄	だし昆布	0.3	
		にんじん	5	緑	水	130	
		しめじ	5	緑	高野豆腐	13	赤
		塩	0.2		干し椎茸	0.5	緑
		酒	2		うすくちしょうゆ	2	
		うすくちしょうゆ	5		さとう	2.5	黄
		削り節	0.5		みりん	1	
		豚肉	10	赤	塩	0.2	
		大根	25	緑	削り節	1.5	
		にんじん	10	緑	水	65	
		ほうれんそう	10	緑			
		えのき茸	10	緑			
		うすくちしょうゆ	3.2				

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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
541	24.5	14.2	2.8	335	84	2.5	3.5	224	0.29	0.47	14	2.8

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
8日（水）	ひろしまないり げんまいごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ いかフライ かみかみまめ	精白米	65	黄	水	140	
		玄米	10	黄	いかフライ	1枚	黄赤
		広島菜(乾)	2	黄	フライ油（なたね油）	7	黄
		太春雨	8	黄	大豆（乾）	10	赤
		はくさい	30	緑	さとう	2	黄
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	0.7	
		チンゲンサイ	10	緑	水	20～25	
		干し椎茸	0.3	緑			
		塩	0.2				
		うすくちしょうゆ	3.2				
		だし昆布	0.3				
		削り節	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
614	21.2	18.4	1.4	303	93	1.8	2.7	179	0.28	0.4	11	4.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
16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 きりぼしだいこんのサラダ ごまドレッシング みかん	コッペパン（デニッシュパン）	1こ 1こ	黄 黄	小麦粉	3.5	黄
					牛乳	30	赤
		鶏肉	20	赤	ナチュラルチーズ	2	赤
		じゃがいも	55	黄	水	30～40	
		玉ねぎ	40	緑	切り干し大根（乾）	7	緑
		にんじん	20	緑	にんじん	5	緑
		パセリ	0.5	緑	うすくちしょうゆ	1.5	
		なたね油	0.5	黄	酢	1	
		塩	0.6		水	5	
		こしょう	0.01		ごまドレッシング	1袋	黄
		調理用バター	1	黄	温州みかん	1こ	緑
		なたね油	2	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
628	23.8	21.2	2.6	388	88	1.5	2.4	352	0.8	0.77	51	10.4

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
9日（木）	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ コーンポテト スライスチーズ	食パン　1・2年	1枚	黄	こしょう	0.01	
		3～6年	2枚	黄	こいくちしょうゆ	1	
		鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄
		しろいんげんまめ(乾)	8	黄	チキンブイヨン	10	
		キャベツ	30	緑	水	60～70	
		玉ねぎ	20	緑	じゃがいも	50	黄
		にんじん	10	緑	玉ねぎ	10	緑
		セロリ	5	緑	ホールコーン	10	緑
		にんにく	0.7	緑	パセリ	0.3	緑
		トマト水煮	15	緑	塩	0.2	
		トマトケチャップ	8		なたね油	0.5	黄
		オリーブ油	0.5	黄	スライスチーズ	1枚	赤
		塩	0.4				

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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
558	25.8	17.2	3.0	555	81	5.3	2.8	215	0.79	0.76	35	10.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
17日（金）	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのからあげ こうみだれ	精白米	80	黄	白ねぎ	7	緑
		きざみ揚げ	3	赤	土しょうが	0.3	緑
		はくさい	30	緑	にんにく	0.2	緑
		玉ねぎ	15	緑	さとう	2.3	黄
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	2.3	
		えのき茸	7	緑	酢	0.5	
		青ねぎ	5	緑	トウバンジャン	0.02	
		赤味噌	9	赤	澱粉	0.2	黄
		煮干し	2.5		水	10	
		水	120				
		さば	50	赤			
		澱粉	5	黄			
		フライ油（なたね油）	7	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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
721	24.6	30.5	1.8	337	80	2.3	2.9	190	0.26	0.55	14	2.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
20日(月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる さけだいこん ぎゅうにくつくだに	精白米	80	黄	さとう	2	黄
		わかめ(塩)	3	赤	みりん	1	
		じゃがいも	30	黄	こいくちしょうゆ	1	
		にんじん	10	緑	削り節	1	
		玉ねぎ	10	緑	水	20	
		青ねぎ	5	緑	牛肉	20	赤
		塩	0.2		たけのこ（水煮）	10	緑
		うすくちしょうゆ	3.2		土しょうが	0.2	緑
		だし昆布	0.3		なたね油	0.2	黄
		削り節	3		さとう	1.2	黄
		水	130		みりん	0.7	
		鮭	40	赤	こいくちしょうゆ	1.7	
		大根	40	緑			
		土しょうが	1	緑			
		赤味噌	4	赤			

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
581	26.7	14	1.9	264	76	1.4	3.2	178	0.31	0.45	19	4.8

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
29日(水)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いもに	精白米	80	黄	きざみ揚げ	4	赤
		鶏卵	25	赤	里芋	30	黄
		はくさい	30	緑	大根	10	緑
		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
		青ねぎ	5	緑	板こんにゃく	10	
		塩	0.2		なたね油	0.5	黄
		うすくちしょうゆ	3.2		さとう	1.5	黄
		澱粉	0.5	黄	みりん	1	
		だし昆布	0.3		こいくちしょうゆ	1	
		削り節	3		赤味噌	2	赤
		水	130		赤だし味噌	2	赤
		豚肉	10	赤	だし昆布	0.1	
		酒	0.5		削り節	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.3		水	30	
		焼き竹輪	7	赤			

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
546	20.8	14	1.8	294	72	1.7	2.8	293	0.29	0.48	15	2.8

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
21日(火)	スタミナどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ スイートポテト	<ごはん>			なたね油	0.5	黄
		精白米	80	黄	澱粉	0.3	黄
		<具>			鶏肉	10	赤
		豚肉	30	赤	はくさい	25	緑
		酒	0.5		にんじん	10	緑
		こいくちしょうゆ	0.3		チンゲンサイ	10	緑
		玉ねぎ	45	緑	干し椎茸	0.5	緑
		にんじん	15	緑	塩	0.2	
		小松菜	15	緑	こしょう	0.01	
		にんにく	0.5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	
		土しょうが	0.5	緑	だし昆布	0.3	
		トウバンジャン	0.1		削り節	3	
		赤味噌	2	赤	水	130	
		さとう	0.3	黄	ごま油	0.3	黄
		オイスターソース	1		スイートポテト	1こ	黄
		こいくちしょうゆ	1.5				

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
591	22.1	13.8	1.6	310	76	1.9	3.2	359	0.49	0.5	29	3.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
30日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう とうふスープ こめことりハムカツ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	塩	0.1	
		冷凍豆腐	30	赤	こしょう	0.01	
		はくさい	20	緑			
		チンゲンサイ	15	緑			
		にんじん	10	緑			
		塩	0.4				
		こしょう	0.01				
		うすくちしょうゆ	2				
		だし昆布	0.3				
		削り節	3				
		水	120				
		米粉ハムカツ	1こ	黄赤			
		フライ油（なたね油）	7	黄			
		キャベツ	40	緑			
		なたね油	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
559	21.1	21.9	2.6	341	66	3.5	1.8	189	0.69	0.67	27	3.9

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ しろみざかなのかばやきふう	精白米	80	黄	水	50	
		豚肉	20	赤	白身魚天ぷら（冷）	1こ	黄赤
		はくさい	55	緑	フライ油（なたね油）	7	黄
		にんじん	20	緑	さとう	2.2	黄
		大根おろし	20	緑	こいくちしょうゆ	3	
		みずな	7	緑	みりん	0.6	
		しめじ	7	緑	酒	0.8	
		塩	0.3		澱粉	0.1	黄
		うすくちしょうゆ	3.5		水	6	
		削り節	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
635	22.4	21.3	1.9	285	69	3.2	4	253	0.38	0.52	21	2.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
24日(金)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう やさいのドレッシングあえ	<ごはん>			ポークブイヨン	8	
		精白米	85	黄	トマトケチャップ	6	
		<カレー>			ウスターソース	2	
		豚肉	25	赤	こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいも	55	黄	りんご果汁	5	緑
		玉ねぎ	15	緑	米粉	7	黄
		なたね油	0.3	黄	水	20	
		玉ねぎ	35	緑	水	60~70	
		にんじん	20	緑	キャベツ	35	緑
		にんにく	0.3	緑	大根	15	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	なたね油	1.5	黄
		カレー粉	0.8		さとう	1.5	黄
		ローリエ	0.02		うすくちしょうゆ	0.3	
		クミン	0.05		塩	0.2	

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
612	23.2	13.1	1.8	275	75	1.5	3	264	0.45	0.43	38	7.9

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
27日(月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげチゲ しょうゆトッポッギ	精白米	75	黄	玉ねぎ	35	緑
		絹厚揚げ	30	赤	にんじん	10	緑
		豚肉	15	赤	青ねぎ	7	緑
		はくさいキムチ	25	緑	干し椎茸	0.5	緑
		はくさい	20	緑	にんにく	0.3	緑
		小松菜	15	緑	なたね油	0.5	黄
		しめじ	7	緑	さとう	2	黄
		うすくちしょうゆ	1.5		こいくちしょうゆ	3	
		赤味噌	2	赤	酒	0.5	
		コチジャン	1		塩	0.1	
		削り節	1.5		こしょう	0.01	
		水	60		白ごま	0.5	黄
		牛肉	10	赤	ごま油	0.3	黄
		トッポッギ	25	黄	水	10	

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
607	22.4	14.9	1.9	310	95	4.6	3.3	258	0.35	0.54	23	3.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
28日(火)	ツナピラフ ぎゅうにゅう こめこクリームスープ くきわかめのサラダ かんきつドレッシング	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄
		ツナ	20	赤	塩	0.6	
		玉ねぎ	10	緑	こしょう	0.01	
		にんじん	5	緑	米粉	4	黄
		うすくちしょうゆ	1		水	15	
		塩	0.3		牛乳	30	赤
		こしょう	0.01		ナチュラルチーズ	2	赤
		鶏肉	15	赤	水	60	
		じゃがいも	35	黄	キャベツ	40	緑
		玉ねぎ	35	緑	茎わかめ（塩）	5	赤
		にんじん	10	緑	柑橘ドレッシング	1袋	黄
		パセリ	0.5	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
575	22.4	16	1.9	319	72	1.3	2.8	213	0.25	0.46	34	5.5

今月のコラム

減塩のおはなし

どうして減塩が子供のころからひつようなのかな?
まいにちの食事をふりかえってみよう!
絵本風になってしょうかいするよ。

11月の献立より 給食レシピ

★洋風や中華も削り節でとった和風だしで煮込むと、やさしいおいしさに！！

（材料・分量は献立表を参考にしてください）

7日(火)【チキンポトフ】

❶ 鶏肉はひと口大、じゃがいもは乱切り、キャベツ・玉ねぎは色紙切り、人参はいちょう切りに切っておく。

❷ だし汁に鶏肉を入れて炊き、人参・玉ねぎを入れてから、じゃがいもを入れ、調味料を入れる。キャベツを入れてコトコト煮込み、味をととのえて仕上げる。

※手羽元などの肉やウインナー、かぶや大根など季節の野菜を使ってください！

<デニッシュパンの学校>

2日(木) 千里第一、千里第二、千里第三、佐井寺、東佐井寺、岸部第一
岸部第二、豊津第二、江坂大池、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

16日(木) 吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、吹田南、吹田第六
千里新田、豊津第一、山手、片山、佐竹台、高野台、津雲台
古江台、藤白台、青山台、桃山台、千里たけみ

【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：7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。