



12月の給食申し込みは

マークシート **11月15日(火)**

インターネット **11月20日(日)**

しめ切りです。

12月16~22日分は**12月5日(月)**までインターネットのみ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!!

1日(木) タンドリーチキン

野菜炒め 高野豆腐の煮物
れんこんのかりん揚げ

2日(金) イタリアンサーモンフライ

パジルスパゲッティ ジャがいものきんぴら
手作りひじきふりかけ みかん(生)

5日(月) ミンチカツ

豚肉と野菜のソース炒め 餅いなりの炊き合わせ
たらこんにやく プチゼリー(ピーチ)

6日(火) 回鍋肉

えびといかの海鮮ビーフン
かつおの四川風 フルーツ杏仁

7日(水) ウィンナーピラフ

フライドチキン マッシュポテト 米粉の豆乳プリンタルト
ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのピクルス

クリスマス献立

8日(木) あなごご飯

サクサクガネ 白玉あずき
水菜のごま和え

スプーンの日

9日(金) デニッシュパン

鶏のチーズパン粉焼き ツナと人参の炒め物
豚肉とキャベツのスパゲッティ
はくさいのおかか みかん(缶詰)

パンの日

12日(月) 米粉の白身魚フライ

ベーコンと野菜のソテー すき焼き風煮
豆腐ナゲット レモンゼリー

13日(火) レッドホットチキン

茎わかめのサラダ 大学かぼちゃ
ごまちりめん イタリアンドレッシング

14日(水) いか天ぷら

ホキのサクサク揚げ 豚肉と大根の煮物
しろなのゆかり和え ひじきの甘辛炒め

15日(木) プルコギ

コーンコロケ ほうれん草とえのきの煮浸し
ココア豆

16日(金) タコライス

チキンポトフ さっぱりサラダ
黄桃(缶詰)

スプーンの日

19日(月) ソースヒレカツ

チンゲン菜ともやしの炒め物 マロニーでナポリタン
さつまいろごきんとん とうもろこしソテー

20日(火) マーボー厚揚げ

揚げえび焼売 はくさいのお浸し
甘辛ごぼう

21日(水) 煮込みミートボール

ブロッコリーのガーリックソテー スパゲッティサラダ
フライドポテト(インカのめざめ)
フルーツナタデココ のり佃煮

22日(木) かやくご飯

さわらの柚庵焼き 小松菜のおかか
高野豆腐の甘酢あん かぼちゃの甘煮
抹茶わらびもち

冬至献立

23日(金) 終業式

吹田市中学校給食 献立表





令和4年 12月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

**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。



**定期テスト・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。**
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>1 (木) タンドリーチキン</p> <p>野菜炒め 高野豆腐の煮物 れんこんのかりん揚げ</p>		<p>2 (金) イタリアンサーモンフライ</p> <p>バジルスパゲッティ <small>New!!</small> じゃがいものきんぴら 手作りひじきふりかけ みかん (生)</p>		
<p>5 (月) ミンチカツ</p> <p>豚肉と野菜のソース炒め 餅いなりの炊き合わせ たらこんにやく ブチゼリー (ピーチ)</p>	<p>6 (火) 回鍋肉</p> <p>えびといかの海鮮ビーフン <small>New!!</small> かつおの四川風 フルーツ杏仁</p>	<p>7 (水) ウィンナーピラフ</p> <p>フライドチキン <small>クリスマス献立</small> マッシュポテト 米粉の豆乳プリンタルト  ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのピクルス <small>スプーンの日</small></p>	<p>8 (木) あなごご飯</p> <p>サクサクガネ 白玉あずき 水菜のごま和え  <small>スプーンの日</small></p>	
<p>12 (月) 米粉の白身魚フライ</p> <p>ベーコンと野菜のソテー すき焼き風煮 豆腐ナゲット レモンゼリー</p>		<p>13 (火) レッドホットチキン</p> <p>茎わかめのサラダ 大学かぼちゃ ごまちりめん イタリアンドレッシング</p>	<p>14 (水) いか天ぷら</p> <p>ホキのサクサク揚げ 豚肉と大根の煮物 しろなのゆかり和え ひじきの甘辛炒め</p>	<p>15 (木) プルコギ</p> <p>コーンコロケ ほうれん草とえのきの煮浸し ココア豆</p>
<p>19 (月) ソースヒレカツ</p> <p>チンゲン菜ともやしの炒め物 マロニーでナポリタン さつまりんごきんとん とうもろこしソテー</p>		<p>20 (火) マーボー厚揚げ</p> <p>揚げえび焼売 はくさいのお浸し 甘辛ごぼう</p>	<p>21 (水) 煮込みミートボール</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー スパゲッティサラダ フライドポテト (インカのめざめ) フルーツナタデココ のり佃煮</p>	<p>22 (木) かやくご飯</p> <p>さわらの袖庵焼き 小松菜のおかか 高野豆腐の甘酢あん <small>冬至献立</small> かぼちゃの甘煮 抹茶わらびもち</p>
<p>16~22日の給食は インターネットのみ 12月5日(月)まで 追加予約ができます！</p>				

12月の給食費は11月15日(火)までに納付してください。
マークシートの申込みは11月15日(火)締切りです。
インターネットの申込みは、
1回目(1~22日分)は11月20日(日)締切り、
2回目(16~22日分)は12月5日(月)まで追加予約できます。
1回目に予約完了した16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。

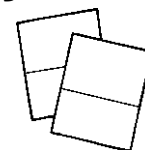
☆クリスマスメニュー☆

12月7日(水)
フライドチキン
米粉の豆乳プリンタルト



**3学期分の払込票は12月の食券に
つけて、配膳室で配付します。**

残額に応じて枚数を調節して配付します。
紛失しないように大切に保管してください。



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>



※こちらの2次元コード
からも予約ができます。

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。

（振替の締切は2月28日（火）まで）

保健給食室：06-6155-8153



中学校給食予約システムにメールアドレスを登録いただいた方に、 予約締切日をメールでお知らせしています！

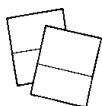
メールアドレスを登録すると、予約締切・申込み確認のメールを受信したり、ID・パスワードの問合せを画面上で行うことができます。

ログイン後、「マイページ」→「メールアドレスの変更」の画面で、ご自身のメールアドレスを登録してください。

※きょうだい等の場合でも、同じメールアドレスは登録できません。



給食費の払込票についてのお知らせ



・3学期（1～3月）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。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請求するか、保健給食室へご連絡ください。（食券配付は11月末の予定）

・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。

・払込票には使用期限がありますので、ご注意ください。

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
12月1日		○	○		○	○	○	○			
12月2日		○	○		○		○	○		○	さけ
12月5日			○		○	○	○	○	○		もも
12月6日			○	○	○		○		○	○	いか もも
12月7日			○		○	○	○				
12月8日			○				○	○		○	
12月9日		○	○		○	○	○	○		○	
12月12日			○		○		○				
12月13日			○			○	○			○	
12月14日			○		○		○	○			いか
12月15日			○				○	○		○	牛肉
12月16日		○	○		○	○	○	○	○		牛肉 もも
12月19日			○		○		○		○		
12月20日			○	○	○		○			○	
12月21日	○		○		○	○	○		○		もも
12月22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がります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市教育委員会 保健給食室：06-6155-8153

長期欠席に伴う返金について

給食を申込みされた方で、インフルエンザ等による出席停止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。

※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。



吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年12月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

1(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	44.0g	22.6g	818kcal		28.3g	25.0g	851kcal		30.7g	25.5g	862kcal		43.3g	18.0g	846kcal
ごはん タンドリーチキン 鶏肉、カレー粉、塩、パプリカ、ヨーグルト、ケチャップ 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、ほうれん草 人参、油、コショウ、塩、コショウ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 れんこんのかりん揚げ しんじょう、揚げ油、黒砂糖、米酢、(濃)しょうゆ 料理酒	342kcal 128kcal 74kcal 58kcal 79kcal	ごはん イタリアンサーモンフライ (冷)サーモン、揚げ油、玉ねぎ、人参、切り、ニンニク オリーブオイル、ホーランド、ケチャップ、白ワイン、砂糖、塩 ローレル、オリーブ パジルスバゲッティ パプリカ、スバゲッティ、キャベツ、玉ねぎ、ニンニク、オリーブオイル ジェパル、パプリカ、(薄)しょうゆ、塩、コショウ じゃがいも、揚げ油、豚肉、人参、ごぼう インゲン豆、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、七味唐辛子、ごま 手作りひじきふりかけ 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり 削り節、ごま みかん(生)	342kcal 162kcal 101kcal 66kcal 17kcal 26kcal	ごはん ミンチカツ (冷)ミンチカツ、揚げ油 豚肉と野菜のソース炒め 豚肉、チゲ野菜、小大豆もやし、玉ねぎ、人参、油 トウモロコシ、ウスターソース、塩、コショウ、おろし、あおさ 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、インゲン豆 (薄)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節 たらここんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ プチゼリー(ピーチ)	342kcal 192kcal 41kcal 120kcal 14kcal 16kcal	ごはん 回鍋肉 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニク、油 (濃)しょうゆ、トマトソース、砂糖、料理酒、澱粉 えびといかの海鮮ビーフン (冷)いか、(冷)えび、料理酒、ピーマン、玉ねぎ 人参、にら、干し椎茸、油、(濃)しょうゆ オリーブソース、塩、コショウ、ごま油 かつおの四川風 (冷)かつおなまり節、澱粉、揚げ油、ニンニク、コショウ 油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、豆板醤 フルーツ杏仁 りんご(缶)、黄桃(缶)、豆乳杏仁豆腐	342kcal 155kcal 63kcal 100kcal 49kcal								
7(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	32.0g	32.8g	900kcal		22.5g	21.1g	873kcal		36.0g	45.0g	900kcal		31.6g	25.6g	838kcal
ウイナーピラフ(大盛不可) 米、ウイナー、玉ねぎ、油、(薄)しょうゆ、塩、人参 (冷)鶏がらスープ、コショウ フライドチキン 鶏肉、塩麹、黒コショウ、小麦粉、澱粉、揚げ油 マッシュポテト じゃがいも、塩、コショウ 米粉の豆乳プリンタルト 豆乳、砂糖、米粉 ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草、コーン、油、塩、コショウ きゅうりのピクルス きゅうり、人参、米酢、砂糖、塩、だし昆布	396kcal 205kcal 27kcal 102kcal 18kcal 15kcal	ごはん あなごご飯 (冷)きざみ穴子、しんじょう、人参、干し椎茸 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節 サクサクガネ さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、人参、小麦粉 澱粉、砂糖、塩、揚げ油 白玉あずき (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 水菜のごま和え きょうな、春菊、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖	342kcal 85kcal 172kcal 115kcal 22kcal	デニッシュパン(大盛不可) 鶏のチーズパン粉焼き 鶏肉、塩、コショウ、パン粉、オリーブオイル、粉チーズ、パプリカ、リコッタ、オリーブ ツナと人参の炒め物 ツナ、人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、塩、コショウ 削り節、ごま油 豚肉とキャベツのスバゲッティ 豚肉、スバゲッティ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、ニンニク オリーブオイル、(薄)しょうゆ、塩、コショウ、唐辛子 はくさいのおかか ゆかり、しそ、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ 塩、おかか みかん(缶詰)	491kcal 125kcal 40kcal 74kcal 14kcal 19kcal	ごはん 米粉の白身魚フライ (冷)米粉白身魚、揚げ油 ベーコンと野菜のソテー パプリカ、キャベツ、チゲ野菜、人参、油、(薄)しょうゆ 塩、コショウ すき焼き風煮 豚肉、焼き麩、ゆかり、人参、春菊、白ねぎ しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん 豆腐ナゲット (冷)豆腐ナゲット、揚げ油 レモンゼリー	342kcal 126kcal 21kcal 77kcal 103kcal 32kcal								
13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	37.3g	24.0g	873kcal		31.5g	25.8g	844kcal		32.8g	24.6g	825kcal		32.5g	21.0g	802kcal
ごはん レッドホットチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、ニンニク、油、ケチャップ コショウ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 茎わかめのサラダ 茎わかめ、キャベツ、人参 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま 澱粉 ごまちりめん (冷)ちりめんじゃこ、小松菜、(濃)しょうゆ ごま、料理酒、砂糖 イタリアンドレッシング	342kcal 267kcal 17kcal 65kcal 24kcal 21kcal	ごはん いか天ぷら (冷)いか天ぷら、揚げ油 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、コショウ、澱粉、コンスタチ、油 パプリカ、揚げ油 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、白ねぎ、ゆかり、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 しろなのゆかり和え しろな、油、ゆかり、塩 ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ゆかり、油、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん	342kcal 120kcal 158kcal 52kcal 10kcal 25kcal	ごはん ブルコギ 牛肉、塩、コショウ、ニンニク、ゆかり、ごま、ごま油 玉ねぎ、小大豆もやし、人参、にら、油 (濃)しょうゆ、コショウ、砂糖、料理酒、パプリカ 豆板醤、澱粉 コーンコロケ (冷)コーンコロケ、揚げ油 ほうれん草とえのきの煮浸し ほうれん草、えのき、(薄)しょうゆ、みりん 削り節 ココア豆 煎り大豆、砂糖、ココア	342kcal 155kcal 112kcal 13kcal 66kcal	ごはん タコライス 牛肉、鶏レバー、大豆、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ ウスターソース、カレー粉、塩、パプリカ、オリーブ、パプリカ、人参、キャベツ、小松菜、コショウ チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、(薄)しょうゆ 料理酒、塩、黒コショウ、削り節 さっぱりサラダ レタス、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 オリーブオイル、塩、コショウ 黄桃(缶詰)	342kcal 210kcal 58kcal 35kcal 20kcal								
19(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	26.8g	19.9g	823kcal		28.4g	32.8g	888kcal		26.2g	30.2g	878kcal		38.9g	22.8g	863kcal
ごはん ソースヒレカツ (冷)ヒレカツ、揚げ油、トウモロコシ、ケチャップ、砂糖 からし チンゲン菜ともやしの炒め物 チゲ野菜、小大豆もやし、人参、油、(薄)しょうゆ 塩、コショウ マロニーデナポリタン パプリカ、マロニー、玉ねぎ、人参、ピーマン、オリーブオイル ケチャップ、ウスターソース、パプリカ、塩、コショウ さつまいもごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 とうもろこしソテー コーン、油、(濃)しょうゆ、パプリカ、砂糖	342kcal 168kcal 16kcal 81kcal 54kcal 25kcal	ごはん マーボー厚揚げ 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)厚揚げ 玉ねぎ、人参、ゆかり、青ねぎ、ニンニク、油、赤味噌 砂糖、豆板醤、澱粉 揚げえび焼売 (冷)えび焼売、揚げ油 はくさいのお浸し ゆかり、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま	342kcal 186kcal 137kcal 16kcal 70kcal	ごはん 煮込みミートボール (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、しめじ、油、ケチャップ ウスターソース、トマトソース、澱粉 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 スバゲッティサラダ レタス、スバゲッティ、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ (薄)しょうゆ、塩、コショウ 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 フルーツナタデココ みかん(缶)、黄桃(缶)、パプリカ のり佃煮	342kcal 120kcal 7kcal 140kcal 101kcal 21kcal 10kcal	かやくご飯(大盛不可) 米、鶏肉、ごぼう、(濃)しょうゆ、料理酒、塩 きざみ揚げ、人参、干し椎茸、こんにゃく 削り節 さわらの袖庵焼き (冷)さわら、砂糖、(濃)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ゆず果汁、澱粉 小松菜のおかか 小松菜、キャベツ、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ おかか 高野豆腐の甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、豚肉、玉ねぎ、人参 油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢、料理酒、削り節 だし昆布 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 抹茶わらび餅	353kcal 105kcal 14kcal 145kcal 49kcal 60kcal								

12月の栄養価



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
12月平均値	855kcal	15%	27%	365mg	108mg	3.28mg	391 μgRE	0.50mg	0.59mg	40mg	5.9g	2.3g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	2.5g未満

長期欠席に伴う返金について

インフルエンザ、入院等で連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室(06-6155-8153)へ電話でご連絡ください。
連絡いただいた日から4日目(土日祝を除く)以降の給食が返金の対象になります。返金は残金に繰越されます。

※学級閉鎖・遠足・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 →		