

令和6年9月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく
栄養三色

食べ物は、はたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ



ねつやエネルギーのもとになる

あ 万



からだをつくる

みどり



からだのちょうしをととのえる

お月見

お月見は、旧暦の8月15日に
月を眺める風習で、この日の月は、
「中秋の名月」、「十五夜」と
呼ばれます。

お月見の日には、ススキを飾り、
おだんごや、里芋を供えて
秋の収穫に感謝します。



ことし つきみ ひ
今年のお月見の日は
9月17日(火)です。

きゅうしよく
給食では、13日(金)に
「みたらしだんご」が
でます。

2日(月)					3日(火)					4日(水)					5日(木)					6日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん			乳 牛乳		食パン			乳 牛乳		ごはん			乳 牛乳		ごはん			乳 牛乳		練乳ツイストパン			乳 牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
あつあげのみそしる					にくボールの あまずあんかけ					レタスのスープ					ポテトサラダ					まーボーどうふ					くきわかめのサラダ					かぼちゃとなすの チキンカレー					やさしいサラダ					スパゲティミートソース					ごぼうサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
豚肉	10	赤			肉ボール	60	赤	黄	鶏肉	15	赤			じゃがいも	55	黄	赤	豚ひき肉	25	赤			くきわかめ	0.7	赤	緑	鶏肉	30	赤	緑	スバゲティ	25	黄	赤	ささがきごぼう	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
厚あげ	30	緑			揚げ油	6	黄		たまご	20	緑			コンブソーセージ	7	赤		とうふ	85	赤			キャベツ	25	赤	緑	土しろうが	0.6	赤	緑	牛ひき肉	12.5	赤		にんにく	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
たまねぎ	15	緑			さとう	2	黄		レタス	25	緑			たまねぎ	10	緑		にんじん	10	緑			にんじん	5	緑	にんにく	0.1	赤	緑	5	黄			豚ひき肉	12.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こまつな	10	黄			こいくちしょうゆ	2	黄		にんじん	10	黄			にんじん	5	黄		たけのこ	10	黄			サラダ油	1	黄	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)	1	黄	赤	赤ぶどう酒	1	黄		ナツメグ	0.03	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんじん	5	赤			す	1	黄		はるまめ	3	黄			パセリ	0.3	黄		ほししいたけ	0.5	赤			かぼちゃ	40	赤	たまねぎ	1	赤	緑	たまねぎ	15	赤		赤ぶどう酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みそ	5	赤			みりん	2	黄		鳥がらスープ	3	赤			サラダ油	0.5	黄		青ねぎ	10	黄			たまねぎ	30	黄	にんじん	15	黄	赤	エリンギ	5	黄		たまねぎ	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あみそ	5	赤			でんぶふん	0.3	黄		うすくちしょうゆ	0.5	黄			塩	0.2	黄		土しろうが	0.5	黄			にんじん	15	黄	にんじん	10	黄	赤	パセリ	0.5	黄		にんじん	15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
だし汁	5	黄			パセリ	0.3	緑		塩	0.5	黄			こしょう	黄			サラダ油	0.5	黄			つぼづけ	10	緑	長なす	10	黄	赤	トマト(かんづめ)	8	赤		エリンギ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さけのふりかけ					ゴーヤのからあげ					スライスチーズ																									ヨーグルト					フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1袋(2.5) 赤					ゴーヤ					1枚(20) 赤																									卓上粉チーズ (クラス1本) 赤					1に(100) 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
					塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					でんぶふん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					揚げ油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー					たんぱく質					しろう					黄塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
kcal					g					g					g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
682					27.6					29.2					2.3					629					28.8					28.2					3.4					524					24.6					16.2					2.5					603					22.6					18.6					2.1					734					28.9					26.0					2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
9日(月)					10日(火)					11日(水)					12日(木)					13日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん			乳 牛乳		コッペパン			乳 牛乳		ごはん			乳 牛乳		ごはん			乳 牛乳		20g減量コッペパン			乳 牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かきたまじる					ぶたにくとあつあげの あまずいため					クリームスープ					パスタサラダ					とうがんのすましじる					はいにくのすきやきふうに					キャベツのスープ					ジャンバラヤのぐ					せんざりだいこんのスープ					いわしフライ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たまご	25	赤			豚肉	30	赤		鶏肉	20	赤			マカロニ	6	黄		ビーフン	5	黄			鶏肉	40	赤		豚肉	15	赤	黄	バラベーコン	10	赤	緑	バラベーコン	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
かまぼこ	5	赤			厚あげ	20	赤		バラベーコン	10	赤			キャベツ	25	黄	緑	京あげ	3	赤			にんにく	0.1	赤		にんにく	0.1	赤	緑	せん切り大根	2.5	赤		揚げ油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	25	黄	緑		キャベツ	20	緑		じゃがいも	40	黄	緑		にんじん	5	赤		油あげ	5	赤			土しろうが	0.2	赤		土しろうが	0.2	赤	緑	えのきたけ	10	赤		合わせソース	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	10	赤			たまねぎ	30	赤		たまねぎ	30	赤			スイートコーン	5	黄		にんじん	5	緑			キャベツ	20	赤		たまねぎ	10	赤	黄	たまねぎ	15	赤		たまねぎ	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
青ねぎ	5	赤			にんにく	0.1	赤		にんじん	15	赤			サラダ油	0.3	黄		とうがん	30	赤			たまねぎ	20	赤		コンブソーセージ	10	赤	赤	にんじん	10	赤		にんじん	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすくちしょうゆ	2.7	赤			サラダ油	0.5	黄		パセリ	0.5	黄			塩	0.1	黄		ほししいたけ	0.3	赤			パセリ	0.5	赤		たまねぎ	30	赤	赤	黄ハブリカ	5	赤		パセリ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.3	赤			酒	1	赤		牛乳	25	黄	赤		こしょう	黄			青ねぎ	5	赤			鳥がらスープ	3.0	赤		鳥がらスープ	3.0	赤	赤	にんにく	0.05	赤		にんにく	0.05	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし汁	0.3	赤			トマトケチャップ	4	緑		牛乳	25	黄	赤		サウザン(ランドドレッシング) (クラス1本)	黄			白ねぎ	0.5	黄			たまねぎ	3	赤		ドモト(かんづめ)	3	赤	赤	鳥がらスープ	3	赤		鳥がらスープ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
とりそぼろ					す					いちごジャム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ひき肉					さとう					1袋(10) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
土しろうが					塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
さとう					こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん					でんぶふん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

学校給食予定献立表

令和6年9月分(Bグループ)

17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)			
カレーパンのぐ 20日(金)				ごはん				ごはん				パーカーハウスパン			
9月20日(金)の給食は、「ラグビーのまち東大阪」をイメージした献立です。				ふくめに				みそしる				ベジタスープ			
カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることなどから、東大阪市の名物にしようという取り組みが行われており、まちのパン屋さんなどでは、様々なカレーパンが作られています。				りんごジャム				のりのつくだに				カレーパンのぐ			
給食では、「パーカーハウスパン」に「カレーパンの具」をはさんで、自分でカレーパン風にして食べる献立になっています。				1袋(15) 黄				1袋(8) 赤				1袋(0.8) 緑			
655				541				646				549			
35.1				24.0				23.6				26.2			
24.6				14.6				24.3				22.5			
2.8				1.9				2.7				3.3			
24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)			
コッパパン				ごはん				ごはん				10g減量黒ごとうパン			
ハヤシシチュー				すましじる				わかめとほろろのスープ				みそラーメン			
牛肉 30 赤				鶏肉 10 赤				鶏肉 10 赤				豚肉 35 赤			
にんにく 0.07 黄				かまぼこ 5 黄				ほしわかめ 0.5 黄				はくさい 35 赤			
サラダ油 1 黄				とうふ 25 黄				はるさめ 5 黄				キムチ 12 黄			
赤ふどう酒 2 黄				はくさい 25 黄				にんじん 10 黄				にんじん 10 黄			
じゃがいも 35 黄				にんじん 10 黄				チンゲンサイ 15 黄				にんじん 10 黄			
たまねぎ 40 黄				えのきだけ 10 黄				たけのこ 5 黄				はくさい 20 黄			
しめじ 3 黄				青ねぎ 5 黄				鳥がらスープ 2.7 赤				太もやし 15 黄			
トマトケチャップ 10 黄				うすくちしょうゆ 2.7 黄				塩 0.3 赤				青ねぎ 5 黄			
トマトピューレ 3 黄				だし汁 0.3 赤				こしょう 0.3 黄				鳥がら・豚骨スープ 5 赤			
ウスターソース 2 黄								かつお 0.2 黄				赤みそ 4 黄			
さとう 0.5 黄								ごま油 0.3 黄				みそ 3 黄			
こいくちしょうゆ 1 黄								かつおでんぶ				うすくちしょうゆ 1 黄			
粉チーズ 4 赤								粉かつお 2 赤				ごま油 0.2 黄			
鳥がらスープ 6 黄								白ごま 1 黄				みりん 0.5 黄			
小麦粉 2 黄								さとう 0.5 黄				塩 0.4 黄			
バター 2 黄								こいくちしょうゆ 1.3 黄				こしょう 1 黄			
サラダ油 3 黄															
塩 0.3 黄															
こしょう															
673				618				523				639			
26.5				28.4				22.8				25.7			
29.7				24.6				16.7				26.9			
2.9				2.1				2.1				3.0			
30日(月)				給食のレシピ				朝ごはんを食べていますか				広告			
ごはん				ジャンバラヤのぐ 12日(木)				朝ごはんを食べていますか				毎日の食卓に、健康野菜!			
キャベツのみそしる				①ベーコンは1cm、ソーセージは0.5cmに切り、他の材料はすべてみじん切りにする。				朝ごはんを食べていますか				新鮮・安全・安心・エコ野菜			
豚肉 10 赤				②サラダ油でにんにく、土しろうが、ベーコンを炒める。				朝ごはんを食べていますか				健康野菜			
キャベツ 20 赤				③たまねぎ、にんじんを入れて炒め、塩、こしょう				朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪			
油あげ 3 赤				チリパウダー、ソーセージを入れてさらに炒める。				朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
太もやし 10 赤				④トマト(かんづめ)、調味料、ピーマンを加えて煮る。				朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
にんじん 10 黄				⑤こいくちしょうゆを入れて仕上げる。				朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
青ねぎ 5 黄								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
みそ 5 赤								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
赤みそ 5 赤								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
だし汁 5 黄								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			
								朝ごはんを食べていますか				「フレッシュ・クラブ」			
								朝ごはんを食べていますか				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日			
								朝ごはんを食べていますか				※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。			
								朝ごはんを食べていますか				JAグリーン大阪 農産物直売所			

令和6年12月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく
栄養三色た もの
食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。

きいろ ねつやエネルギーのもとになる

あか からだをつくる

みどり からだのちょうしをととのえる



かぜを予防する食事のポイント

しっかりとうろう！
「たんぱく質」

たんぱく質は、かぜに負け
ない体をつくってくれます。
肉・魚・たまご・大豆・牛乳
などをしっかり食べましょう。

忘れないで！
「ビタミン」補給

野菜や果物に多く含まれる
ビタミンにはウイルスから体を
守ってくれる働きがあります。
毎日とるようにしましょう。

適度に必要！
「脂質(油)」

とり過ぎには注意が必要で
すが、脂質(油)には体を温め
てくれる働きがあります。



2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)					
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		牛乳		
ぶたじる			こうやどうふのもの	キャベツとベーコンのスープ			ブロッコリーの トマトクリームスパゲティ	マーボーどうふ			パンサンスー	だんごじる			さばのたつたあげ	クリームスープ		れんこんサラダ			
豚肉	20	赤	鶏肉	15	赤	バラベーコン	10	赤	豚ひき肉	25	赤	鶏肉	15	赤	さば	45	赤	鶏肉	20	赤	
じゃがいも	20	黄	こうやどうふ	5	黄	キャベツ	20	緑	とうふ	85	黄	にんじん	10	緑	土しやうが	1.2	緑	じゃがいも	40	黄	
はくさい	10	緑	だいにん	20	黄	たまねぎ	15	黄	にんじん	10	緑	とうふ	5	黄	こいくちしやうゆ	2.7	黄	たまねぎ	10	黄	
にんじん	10	黄	にんじん	10	黄	にんじん	10	黄	たけのこ	10	黄	だいこん	15	黄	酒	1.4	黄	にんじん	30	緑	
ささぎりこぼう	5	黄	ほししいたけ	0.5	黄	スイートコーン	7	黄	ほししいたけ	0.5	黄	す	2.5	黄	でんぶ	9	黄	たまねぎ	15	黄	
こんにやく	10	黄	さとう	1.5	黄	セロリ	1	黄	青ねぎ	10	黄	こま油	0.3	黄	揚げ油	6	黄	パセリ	0.5	黄	
油あげ	3	赤	こいくちしやうゆ	3	黄	パセリ	0.5	黄	土しやうが	0.5	黄	白玉もち	30	黄	ミルメーク	1	黄	生クリーム	25	黄	
青ねぎ	5	赤	みりん	1.5	黄	鳥がらスープ	3	赤	サラダ油	0.5	黄	うすくちしやうゆ	2.7	赤	塩	0.3	赤	粉チーズ	4	黄	
赤みそ	5	黄	だし汁	1	黄	塩	0.4	黄	みそ	3	黄	だし汁						鳥がらスープ	2	黄	
だし汁						こしやう			こいくちしやうゆ	1	黄							小麦粉	5	黄	
			かつおでんぶ						さとう	1	黄							バター	2	黄	
			粉かつお	2	赤				みりん	0.6	黄							サラダ油	2	黄	
			白ごま	1	黄				とうばんじゃん	0.2	黄							塩	0.5	黄	
			さとう	0.5	黄				でんぶ	0.6	黄							こしやう			
			こいくちしやうゆ	1.3	黄				こしやう												
			みりん	1	黄																
エネルギー	たんぱく質	しじ	食塩																		
kcal	g	g	g																		
560	25.7	16.7	2.3																		
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)					
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		牛乳	ごはん		乳	牛乳	10g減量ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		牛乳		
かきたまじる			ひじきのいために	ベジタスープ			ベーコンポテト	すましじる			ぶたにくのしょうがやき	ほうとう			にしんのかばやきふう	はくさいのスープ		ポークビーンズ			
鶏肉	15	赤	ひじき	3	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	10	赤	ほうとう	50	黄	にしん	1切(40)	赤	鶏肉	10	赤	
たまご	25	黄	京あげ	5	黄	ちくわ	5	黄	かまぼこ	5	黄	豚肉	10	赤	でんぶ	7	黄	ハラベーコン	5	黄	
かまぼこ	5	黄	ひら天	5	黄	はるさめ	5	黄	とうふ	25	黄	かぼちゃ	20	緑	揚げ油	6	黄	にんじん	10	緑	
はくさい	20	緑	つぎこんにやく	5	緑	キャベツ	20	緑	はくさい	25	緑	さとう	10	黄	たまねぎ	10	黄	にんじん	10	黄	
にんじん	5	黄	にんじん	5	黄	にんじん	5	黄	にんじん	10	黄	みそ	15	緑	こいくちしやうゆ	2	黄	たまねぎ	25	黄	
青ねぎ	5	黄	サラダ油	0.5	黄	太もやし	15	黄	えのきたけ	10	黄	しめじ	1.2	赤	酒	1	黄	パセリ	0.5	黄	
うすくちしやうゆ	2.7	黄	さとう	1.5	黄	青ねぎ	5	黄	青ねぎ	2.7	黄	油あげ	3	赤	白ごま	0.5	黄	鳥がらスープ	3	赤	
塩	0.3	赤	こいくちしやうゆ	2.5	黄	鳥がらスープ	0.5	赤	うすくちしやうゆ	0.3	赤	みそ	5	黄				うすくちしやうゆ	0.5	黄	
だし汁			みりん	1	黄	うすくちしやうゆ	3	黄	塩			酒	0.8	黄	あじつけのり			塩			
			だし汁			塩	0.5	黄	だし汁			こいくちしやうゆ	2.4	黄				こしやう			
			しぐれに			乳 スライスチーズ			さけのふりかけ			土しやうが	0.5	緑							
			牛肉	20	赤		1枚(20)	赤	1袋(2.5)	赤		でんぶ	0.2	黄							
			土しやうが	0.2	黄						★キャベツ	25	緑								
			さとう	0.8	黄						にんじん	5	黄								
			こいくちしやうゆ	1.6	黄						☆										
			みりん	1.6	黄						☆★は別の食缶に入っています。										
			酒	0.4	黄																
エネルギー	たんぱく質	しじ	食塩																		
kcal	g	g	g																		
552	25.3	17.9	2.0																		

令和6年12月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

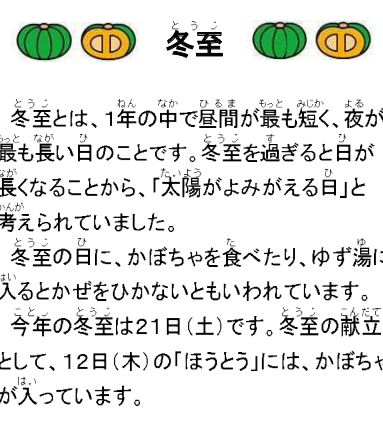
16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)			
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		牛乳		牛乳	
おでん		きゅうりとじゃこのすのこの		レタスのスープ		コロッケ		しろねぎと はくさいのみそしる		いわしのにつけ		ふゆやさいのチキンカレー		もやしサラダ		キャベツのスープ		けいにくのからあげ	
鶏肉	25 赤	きゅうり	30 緑	鶏肉	15 赤	コロッケ	1に(60) 赤黄	豚肉	10 赤	いわし	1切(30) 赤	鶏肉	30 赤	にんじん	5 緑	豚肉	15 赤	鶏肉	55 赤
ごぼう天	20 黄	はしわかめ	0.5 1 黄	たまご	25 20 緑	揚げ油	7 黄	とうふ	20 2	土しうが	2 2 緑	土しうが	0.6 緑	太もやし	35 10 黄	じゃがいも	20 20 黄	土しうが	1 1 緑
厚揚げ	20 20 緑	白ごま	3 3 黄	レタス	10 10 黄			油あげ	3 3 黄	さとう	2 2 黄	にんにく	0.1 1 黄	きゅうり	10 10 黄	にんにく	10 10 黄	にんにく	0.2 0.2 黄
こんにやく	10 10 緑	す	3 3 黄	にんじん	10 10 黄	ゆでキャベツ		はくさい	15 15 緑	酒	0.4 0.4 黄	サラダ油	1 1 黄	白ごま	1 1 黄	こんにやく	20 20 黄	こんにやく	2.5 2.5 黄
にんじん	20 20 黄	さとう	1.3 1.3 黄	はるさめ	3 3 赤	キャベツ		にんじん	15 15 黄	こいくちしょうゆ	2.4 2.4 黄	赤ぶどう酒	1 1 黄	す	2 2 黄	たまねぎ	20 20 黄	みりん	1 1 黄
だいこん	55 55 黄	うすくちしょうゆ	1.3 1.3 黄	鳥がらスープ	3 3 赤	合わせソース		白ねぎ	10 10 赤	みりん	1.2 1.2 黄	にんじん	15 15 緑	こいくちしょうゆ	1.2 1.2 黄	バセリ	0.5 0.5 黄	でんふん	11 11 黄
さとう	2 2 黄	塩	0.5 0.5 黄	うすくちしょうゆ	0.5 0.5 黄	(クラス1本)		みそ	10 10 赤	きんぴらごぼう		たまねぎ	40 40 黄	サラダ油	0.5 0.5 黄	鳥がらスープ	0.5 0.5 赤	揚げ油	8 8 黄
こいくちしょうゆ	1 1 黄	えび	4 4 赤	ごま油	0.1 0.1 黄			だし汁	10 10 黄	ちくわ	5 5 赤	だいこん	20 20 黄	さとう	1 1 黄	塩	0.5 0.5 黄	だいこんとこまつなの ペペロンチーノ	
みりん	1 1 黄	★	0.8 0.8 黄							さきざりごぼう	12 12 赤	れんこん	15 15 黄	こしょう	0.2 0.2 黄	こしょう		スバゲティ	
										にんじん	5 5 赤	トマトケチャップ	6 6 黄					スバゲティ	
										白ごま	0.3 0.3 黄	ウスターソース	2 2 黄	ふくじんづけ		卵		スバゲティ	
										サラダ油	0.2 0.2 黄	こいくちしょうゆ	0.5 0.5 赤	10 緑		卵		スバゲティ	
										さとう	0.7 0.7 黄	牛乳	4 4 赤			卵		スバゲティ	
										こいくちしょうゆ	1.3 1.3 黄	粉チーズ	4 4 黄			卵		スバゲティ	
										みりん	0.5 0.5 黄	鳥がらスープ	6 6 黄			卵		スバゲティ	
										ごま油	0.2 0.2 黄	バター	2 2 黄			卵		スバゲティ	
												サラダ油	3 3 黄			卵		スバゲティ	
												カレー粉	0.8 0.8 黄			卵		スバゲティ	
												さとう	0.5 0.5 黄			卵		スバゲティ	
												塩	0.5 0.5 黄			卵		スバゲティ	
												こしょう				卵		スバゲティ	
537	24.1	14.7	2.3	616	26.4	24.2	3.1	548	26.1	15.0	2.3	596	22.7	18.2	2.2	736	31.3	35.3	2.5

23日(月)				24日(火)				学校給食における食物アレルギー対応について											
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳													
コンソメスープ		タコライス		スープに		ツナサンド													
鶏肉	15 赤	牛ひき肉	25 赤	鶏肉	10 赤	ツナ(かんづめ)	22 赤												
たまご	20 黄	豚ひき肉	15 黄	バラベーコン	8 黄	たまねぎ	15 緑												
じゃがいも	20 黄	サラダ油	0.5 黄	じゃがいも	45 黄	バセリ	0.3 黄												
にんじん	15 緑	赤ぶどう酒	1 緑	にんじん	15 緑	にんにく	0.01 黄												
たまねぎ	20 黄	にんにく	0.1 緑	たまねぎ	25 黄	サラダ油	0.3 黄												
バセリ	0.5 赤	土しうが	0.2 黄	キャベツ	20 黄	こいくちしょうゆ	0.5 黄												
鳥がらスープ	0.5 赤	たまねぎ	30 黄	鳥がらスープ	0.5 赤	こしょう													
うすくちしょうゆ	3 黄	にんじん	10 黄	塩	0.1 黄	卵	マヨネーズ												
塩	0.5 黄	トマト(かんづめ)	10 黄			乳 ヨーグルト													
こしょう		トマトケチャップ	10 黄			1に(100) 赤													
		ウスターソース	2 黄			フルーツゼリー													
		こいくちしょうゆ	0.2 黄			【ヨーグルト代替ゼリー】													
		カレー粉	0.7 黄			1に(50) 黄													
		チリパウダー	0.05 黄																
		塩	0.3 黄																
		こしょう																	
657	30.7	24.2	2.8	674	28.7	27.4	2.5												



20日(金)は
クリスマス
こんだて
献立です

**ケーキが
つくよ♪**



冬至

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至を過ぎると日が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないともわれています。

今年の冬至は21日(土)です。冬至の献立として、12日(木)の「ほうとう」には、かぼちゃが入っています。

【「学校生活管理指導表」及び「除去食対応依頼書」の提出について】

(1)～(3)のように、学校給食での対応を実施する場合は、医師の診断による「学校生活管理指導表」が必要です。また、学校で対応する際に、食物アレルギーの詳細な情報を把握するため、学校生活管理指導表の提出と合わせて、保護者の方に「除去食対応依頼書」を提出していただいています。内容については、必ず「学校生活管理指導表」に基づきご記入ください。継続の場合も、毎年提出が必要です。医療機関の受診をお願いします。安全・確実に対応を実施するためのものです。趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、お願いいたします。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
		A μg	B1 mg						B2 mg	C mg			
中学	12月の東大阪市平均栄養量	612	(17.2%) 26.2	(32.5%) 22.1	2.5	357	84	2.1	224	0.36	0.54	23	4.3
小学	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギー 13%～20%	たんぱく質 20%～30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。

◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告

畑のつづき



JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店 東大阪市日下町2-3-1 TEL 072-929-8011 【営業時間】午前10時～午後2時
【定休日】土・日・祝日

長瀬店 東大阪市長瀬西1-20-13 TEL 06-6746-0140 【営業時間】午前10時～午後2時
【定休日】土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

学校給食予定献立表

ふり返ってみよう。

今年度（こんねんど）をふり返（かえ）って、
できたと思うものに○をつけましょう。

() 食事（しょくじ）の前（まえ）には石けん（せっけん）できれい（きれい）に手（て）を洗（あら）った。

() 協力（きょうりょく）して食事（しょくじ）の準備（じゅんび）をした。

() 食事（しょくじ）のあいさつ（あいさつ）をきちん（きちん）とした。

() よくかんで食（た）べた。

() よい姿勢（しやうせい）で食（た）べた。

() おはし（はし）を正しい（ただ）持ち方（かた）で使（つか）えた。

() 好き（す）きらい（らい）なく食（た）べた。

() 食器（しょくき）をていねい（ていねい）にあつ（あ）つかった。

() 後片付け（あとかたづけ）まできちん（きちん）とで（で）きた。






◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

令和7年3月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

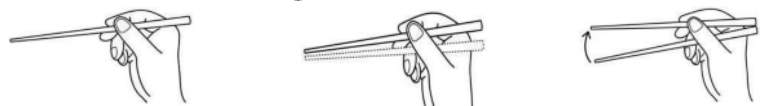
東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
ごはん		牛乳		食パン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッパパン		牛乳	
マーボー豆腐		パンサンデー		たまごスープ		ベーコンポテト		チキンカレー		もやしサラダ		ふくめに		きゅうりとじゃこのすもの		チャンポンスープ		にくボールのあまずあんかけ	
豚ひき肉	25 赤	はるさめ(マロニー)	7 黄緑	鶏肉	15 赤	バラベーコン	10 赤黄緑	鶏肉	30 赤	にんじん	5 緑	鶏肉	25 赤	きゅうり	30 緑	豚肉	10 赤	肉ボール	50 赤
豆腐	85 緑	きゅうり	25 黄	たまご	25 黄	じゃがいも	50 黄	土しうが	0.6 緑	太もやし	35 黄	ごぼう天	15 黄	ほしわかめ	0.5 黄	かまぼこ	5 黄	揚げ油	5 黄
にんじん	10 緑	にんじん	5 緑	スイートコーン	10 緑	たまねぎ	10 緑	にんにく	0.1 黄	きゅうり	10 黄	厚揚げ	20 黄	白ごま	1 黄	にんにく	0.02 緑	さとう	1.5 黄
たけのこ	10 黄	す	2.5 黄	にんじん	10 黄	パセリ	0.03 黄	サラダ油	1 黄	白ごま	1 黄	こんにやく	10 緑黄	す	3 黄	土しうが	0.3 黄	こいくちしうゆ	1.5 黄
ほしわけ	0.5 黄	うすくちしうゆ	1.5 黄	たまねぎ	20 黄	パセリ	0.05 赤	赤ぶどう酒	1 黄	すい	2 黄	じゃがいも	60 黄	さとう	1.3 黄	キャベツ	20 黄	す	0.8 黄
青ねぎ	10 黄	ごま油	0.3 黄	パセリ	0.05 赤	鳥がらスープ	3 赤	じゃがいも	35 黄	こいくちしうゆ	1.2 黄	にんじん	20 黄	うすくちしうゆ	1.3 黄	にんじん	5 黄	みりん	1.5 黄
土しうが	0.5 黄	さとう	1.5 黄	塩	0.2 黄	塩	0.25 黄	にんじん	20 黄	サラダ油	0.5 黄	さとう	1 黄	きくらげ	1 黄	たまねぎ	15 黄	でんぶふん	0.2 黄
サラダ油	0.5 黄赤	塩	0.2 黄	塩	0.5 黄	ごしう	0.25 黄	たまねぎ	40 黄	ごしう	0.2 黄	こいくちしうゆ	4.5 黄	ちりめんじゃこ	4 赤	太もやし	10 黄	パセリ	0.03 緑
みそ	4 黄	つぼづけ		スライスチーズ		乳		りんご	3 黄	ふくじんづけ		しそのふりかけ		えび	4 赤	スイートコーン	10 黄	れんこんチップス	
こいくちしうゆ	3 黄	10 緑		1枚(20) 赤		0.5 赤		ウスターソース	2 黄	10 緑		1袋(0.8) 緑		す	0.8 黄	きくらげ	0.3 黄	れんこん	
さとう	1 黄							牛乳	0.5 赤					★	0.8 黄	ごま油	0.5 黄	揚げ油	
みりん	0.6 黄							粉チーズ	4 黄					☆と★は別の食缶に入っています。		鳥がらスープ	10 黄	1袋(10) 黄	
とうぼんじゃん	0.2 黄							鳥がらスープ	6 黄							牛乳	10 黄	いちごジャム	
でんぶふん	0.6 黄							小麦粉	4 黄							うすくちしうゆ	3 黄		
ごしう								バター	2 黄							塩	0.5 黄		
								サラダ油	3 黄							ごま油	0.5 黄		
								カレー粉	0.8 黄							こしう	0.5 黄		
								さとう	0.5 黄										
								塩	0.5 黄										
								ごしう	0.5 黄										
568	24.9	16.5	2.1	597	29.3	25.0	3.4	606	23.0	18.2	2.2	557	24.4	14.5	2.1	662	27.7	27.4	2.8

17日(月)				19日(水)				21日(金)			
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッパパン		牛乳	
だいこんのスープ		ほきのにらソースあえ		すましじる		ぶたにくのしょうがやき		クリームスープ		ひじきとウインナーのソテー	
豚肉	15 赤	ほき	45 赤黄	鶏肉	10 赤	豚肉	40 赤	鶏肉	20 赤	コンソメソーセージ	10 赤
とうふ	15 黄	でんぶふん	10 黄	かまぼこ	5 黄	サラダ油	0.5 黄	バラベーコン	10 黄	ひじき	1.5 黄
ほしわかめ	0.5 緑	揚げ油	7 緑	とうふ	25 緑	塩	0.2 黄	じゃがいも	40 黄	ごま油	0.3 黄
だいこん	25 緑	にら	2.2 黄	はくさい	25 緑	ごしう	1.2 緑	たまねぎ	30 緑	こいくちしうゆ	0.1 黄
にんじん	10 黄	こいくちしうゆ	2.2 黄	にんじん	10 黄	たまねぎ	2.0 緑	にんじん	15 黄	みりん	1.5 黄
青ねぎ	5 黄	みりん	0.9 黄	えのきたけ	10 黄	みそ	1.2 赤	パセリ	0.05 黄	スイートコーン	1.5 黄
土しうが	0.3 赤	さとう	1.4 黄	書ねぎ	5 黄	さとう	1.6 黄	サラダ油	0.5 黄	にんじん	5 黄
鳥がらスープ	0.3 赤	コチジャン	0.2 黄	うすくちしうゆ	2.7 黄	みりん	0.8 黄	牛乳	25 赤	ごま油	0.5 黄
うすくちしうゆ	2.7 黄	ごま油	0.2 黄	塩	0.3 赤	酒	0.8 黄	生クリーム	1 黄	こしう	0.5 黄
ごしう	0.3 黄	とりそぼろ		さけのふりかけ		こいくちしうゆ	2.4 黄	小麦粉	5 黄		
		鶏ひき肉 25 赤		1袋(2.5) 赤		土しうが	0.5 黄	鳥がらスープ	1 黄		
		土しうが 0.16 黄				でんぶふん	0.2 黄	バター	2 黄		
		さとう 1 黄				ゆでやさい		小麦粉	5 黄		
		みりん 2.4 黄				キャベツ 20 緑		サラダ油	2 黄		
		こいくちしうゆ 2.4 黄				にんじん 3 黄		塩	0.5 黄		
608	30.2	18.4	2.0	564	25.6	18.8	2.0	641	27.4	26.7	2.7

はしの持ち方レッスン

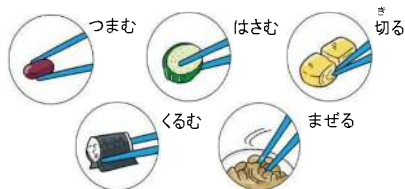
①えんぴつを持つように1本を持つ。②点線の部分にもう1本を入れる。③上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。



万能な道具「はし」

はしは、つまむ・はさむ・切る・くむ・まぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

正しく持って使いこなしましょう。



はしはどうして膳と数えるの??

もともとは、一具、一具、一具など数えられていたものが、鎌倉時代になって一人用の「膳」が発達していき、1つの「膳」に対して「はし」が添えられるようになりました。そこから膳という数え方が定着していったようです。

現在でも、箸ばしなどは食事用ではないため、「ひとそりい」「一組」などと呼ばれます。



区分	エネルギー kcal	たんぱく質		脂肪 g	カルシウム		鉄	ビタミン				食物せんい g
		g	g		mg	mg		A	B1	B2	C	
3月の東大阪市平均栄養量	617	(17.4%)	(22.2%)	2.4	350	85	2.1	233	0.40	0.55	21	4.5
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%~20%	エネルギーの20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。

◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店 住 所 東大阪市南本北1-8-60
TEL 06(6747)1831 (イーサヤ)

西田店 住 所 東大阪市島之内2丁目9番2号
TEL 072(946)1831 (イーサヤ)

東花園店 住 所 東大阪市花園6-2-45
TEL 072(946)8318 (ヤサヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょ』

◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。

◎『早寝・早起き・朝ごはん』

1. 調理段階で除去している児童数

食品名	石切東小	加納小
総児童数	8	9
卵・卵製品	5	3
牛乳・乳製品	2	1
えび	1	4
いか	1	4
大豆・大豆製品	0	0
小麦	0	0
ごま	0	0
貝類	0	1
魚類	0	1(魚卵)
野菜・果物・きのこ	0	0

※卵・乳・えび・いかの4品目は、東大阪市内全ての学校給食調理場で除去することを決めているものです。

<参考>

2. 代替デザートを申し込んでいる児童数

食品名	石切東小	加納小
代替デザート申し込み総児童数	5	3
乳を含むデザート	2	2
卵を含むデザート	3	1

3. 申し込み時に止めている児童数

食品名	石切東小	加納小
申し込み時に止めている総児童数	18	6
牛乳	18	6
パン	8	1
ごはん	0	0
おかず	0	0