

令和8年3月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって
栄養三色 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 からだのちようしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

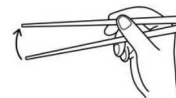
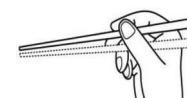
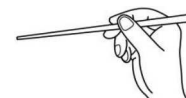
- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
 ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
 ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、
 アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。
 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
 ※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
- ◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
 ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認くださいようお願いします。

はしの持ち方レッスン



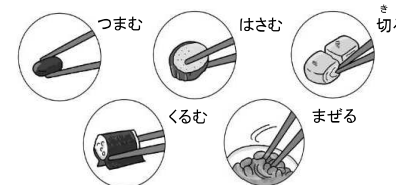
③上手に持てたら上の

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。 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・くるむ・
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。



2日(月)

1～5年生

6年生

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
レタスのスープ		トンカツ	
鶏肉	15 赤	トンカツ 1こ(40)	赤
たまご	25 //	揚げ油	5 黄
レタス	20 緑	合わせソース	
にんじん	10 //	(クラス1本)	
はるさめ	3 黄赤		
鳥がらスープ			
うすくちしょうゆ	3.5		
塩	0.4		
こしょう			
ごま油	0.1 黄		
卵			
乳			
ロールケーキ(いちご)		いちごケーキ	
1こ(30) 黄		1こ(30) 黄	
エネルギー	たんぱく質	しじ	食塩
kcal	g	g	g
601	26.3	30.6	2.5

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
レタスのスープ		にこみハンバーグ	
鶏肉	15 赤	ハンバーグ 1こ(40)	赤
たまご	25 //	たまねぎ	15 黄
レタス	20 緑	マッシュルーム	3 //
にんじん	10 //	サラダ油	0.5 黄
はるさめ	3 黄赤	トマトチャップ	7 黄
鳥がらスープ		トマトビュール	3 黄
うすくちしょうゆ	3.5	塩	0.2
塩	0.4	こしょう	1
こしょう		ウスターソース	0.5 黄
ごま油	0.1 黄	赤ぶどう酒	0.5 黄
		さとう	0.3 //

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
サーモンフライ		ブロッコリー	
サーモンフライ 1こ(50)	赤	ブロッコリー	20 緑
揚げ油	6 黄		
タルタルソース 1袋(10)	//		
カットポテトフライ		セレクトデザート	
カットポテト	30 黄	1こ(30) 黄	
揚げ油	3 //		
塩	0.05		

6年生のセレクトデザートは、ロールケーキ(いちご)・いちごケーキ・チョコケーキ・ドーナツ・いちごジュレの5種類のデザートの中から、事前に選んでおいたものを食べます。



どうしてお祝いの時に、赤飯を食べるのでしょうか？

今から3000年ほど前に、日本に最初に伝わった米は、赤米でした。日本で赤米が作られていた頃、米は大変貴重だったので、人々は赤米を神様に
お供えし、お祝いの時にしか食べませんでした。
白い米が作られ始めてからも、その風習が残って、小豆を入れて、赤く色をつけた赤飯を炊いて
お祝いするようになったそうです。



タッカルビ 3日(火)

①にんにく・土しょうがはみじん切り。にんじんはせん切り。キャベツは3cm角、にらは2cmに切る。
②鶏肉に調味料、にんにく、土しょうがをなじませながら火が通るまで炒める。
③にんじん、キャベツを入れ、最後ににらを加える。
④でんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。
☆韓国・朝鮮の言葉で、「タツ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味です。

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

2日(月)は
卒業・修了お祝い献立です。

献立内容は
上欄をご覧ください。

ごはん	乳	牛乳
だいこんのスープ		
豚肉	15 赤	
とうふ	15 //	
ほしわかめ	0.5 //	
だいこん	25 緑	
にんじん	10 //	
青ねぎ	5 //	
土しょうが	0.3 赤	
鳥がらスープ		
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		
タッカルビ		
鶏肉	40 赤	
トマトチャップ	5 黄	
コチジャン	0.5 黄	
酒	1 黄	
こいくちしょうゆ	1 黄	
みりん	1 黄	
さとう	0.2 黄	
にんにく	0.05 黄	
土しょうが	0.5 黄	
塩	0.2 黄	
こしょう		
ごま油	0.2 黄	
にんじん	5 黄	
キャベツ	20 黄	
にら	5 黄	
でんぷん	0.7 黄	
さけのふりかけ		
1袋(2.5) 赤		

ごはん	乳	牛乳
マーボーどうふ		
豚ひき肉	25 赤	
とうふ	85 //	
にんじん	10 緑	
たけのこ	10 //	
ほししいたけ	0.5 //	
青ねぎ	10 //	
土しょうが	0.5 黄	
サラダ油	0.5 黄	
みそ	4 赤	
豆みそ	3 赤	
こしょう	1 黄	
さとう	0.6 //	
みりん	0.6 黄	
とうばんじやん	0.2 黄	
でんぷん	0.6 黄	
こしょう		
バンサンスー		
はるさめ(マロニー)	7 黄	
きゅうり	25 黄	
にんじん	5 //	
す	2.5 黄	
うすくちしょうゆ	1.5 黄	
ごま油	0.3 黄	
さとう	1.5 黄	
塩	0.2 黄	
つぼづけ		
10 緑		
こざかなミックス		
1袋(5) 赤		

乳	練乳ツイストパン	乳	牛乳
クリームスープ			
鶏肉	20 赤		
バラベーコン	10 //		
じゃがいも	40 黄		
たまねぎ	30 黄		
にんじん	15 //		
パセリ	0.05 //		
サラダ油	0.5 黄		
牛乳	25 黄		
生クリーム	1 黄		
粉チーズ	4 赤		
鳥がらスープ	4 赤		
小麦粉	5 黄		
バター	2 //		
サラダ油	2 //		
塩	0.5 黄		
こしょう			
れんこんサラダ			
れんこん	30 緑		
うすくちしょうゆ	0.5 黄		
にんじん	5 黄		
ごま油	0.5 黄		
ごま油	0.5 黄		
ごま油	0.5 黄		
ミニフルーツゼリー			
1こ(23) 黄			

10g減量赤飯	乳	牛乳
米	42 黄	
もち米	18 //	
ゆであずき	10 //	
塩	0.7 //	
かやくうどん		
うどん	60 黄	
鶏肉	20 赤	
かまぼこ	5 黄	
油あげ	5 黄	
にんじん	10 緑	
青ねぎ	5 //	
うすくちしょうゆ	5.6 黄	
みりん	0.5 黄	
だし汁		
ぶたにと		
キャベツのいためもの		
豚肉	35 赤	
にんにく	0.05 緑	
塩	0.1 黄	
こしょう		
酒	0.5 黄	
サラダ油	0.5 黄	
キャベツ	40 緑	
ピーマン	3 黄	
コチジャン	0.5 黄	
こいくちしょうゆ	2.5 黄	
さとう	0.5 黄	
みりん	0.5 黄	
ごま油	0.3 黄	

令和8年3月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)			
乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	牛乳			乳	食パン			乳	牛乳		
	マカロニスープ				けいにくのからあげ				ポークカレー				ベジタースープ				ポテトサラダ		
	豚肉	10	赤		鶏肉	55	赤		豚肉	30	赤		豚肉	10	赤		鶏肉	10	赤
	マカロニ	10	黄		土しろうが	1	緑		豚肉	0.6	緑		じゃがいも	5	黄		かまぼこ	5	黄
	キャベツ	20	緑		にんにく	0.1	黄		油あげ	10	黄		はるさめ	5	黄		とうふ	25	黄
	たまねぎ	10	黄		サラダ油	2.5	黄		たまねぎ	30	緑		キャベツ	20	緑		はくさい	25	緑
	にんじん	10	黄		みりん	1	黄		にんじん	5	黄		にんじん	5	黄		パセリ	0.02	黄
	セロリ	1	黄		でんぶ	11	黄		じゃがいも	35	黄		太もやし	15	黄		えのきたけ	10	黄
	パセリ	0.05	黄		揚げ油	8	黄		にんじん	20	緑		青ねぎ	5	黄		さとう	5	黄
	鳥がらスープ	3.5	赤		たまねぎ	40	黄		サラダ油	0.5	黄		鳥がらスープ	0.3	赤		うすくちしろうゆ	3.2	赤
	うすくちしろうゆ	0.4	赤		りんご	6	黄		さとう	1	黄		酒	0.5	黄		塩	0.2	赤
	塩	0.4	赤		トマトケチャップ	3	黄		こししょうゆ	0.2	黄		うすくちしろうゆ	3.5	黄		だし汁	0.2	赤
	こししょう	0.4	赤		ウスターソース	2	黄						マヨネーズ	0.5	黄				
					こいくちしょうゆ	0.5	黄						(クラス1本)	0.4	黄				
					乳 牛乳	5	赤												
					乳 粉チーズ	4	黄												
					乳 鳥がらスープ	2	黄												
					小麦粉	6	黄												
					バター	2	黄												
					サラダ油	3	黄												
					カレー粉	0.8	黄												
					さとう	0.5	黄												
					塩	0.5	黄												
					こししょう	0.5	黄												
748	34.3	28.4	2.8	624	22.8	20.1	2.3	577	27.5	18.1	2.0	607	25.6	25.6	3.4	562	29.1	16.3	2.2
16日(月)				18日(水)				19日(木)				23日(月)				2日(月)			
乳	コッペパン			乳	牛乳			乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳		
	なののはのたまごスープ				コロケ				にくじゃがいも				ワンタンスープ				てりやきハンバーグ		
	鶏肉	15	赤		コロケ	1こ(60)	赤黄		豚肉	30	赤		鶏肉	15	赤		ハンバーグ	1こ(50)	赤黄
	たまご	20	黄		揚げ油	7	黄		じゃがいも	65	黄		ワンタンの皮	5	黄		揚げ油	5	黄
	はくさい	10	緑						たまねぎ	25	黄		はくさい	30	黄		しめじ	4	黄
	たまねぎ	10	黄						にんじん	15	黄		にんじん	10	黄		さとう	1	黄
	にんじん	5	黄						つきこんにやく	20	黄		太もやし	10	黄		みりん	1	黄
	菜の花	7	黄						サラダ油	0.3	黄		青ねぎ	5	黄		こいくちしょうゆ	1.5	黄
	鳥がらスープ	3.5	赤						さとう	1.5	黄		鳥がらスープ	3.5	赤		でんぶ	0.3	黄
	うすくちしろうゆ	0.4	赤						こいくちしょうゆ	5	黄		うすくちしろうゆ	0.4	赤				
	塩	0.4	赤						酒	1	黄		塩	0.4	赤				
	こししょう	0.4	赤										こししょう	0.4	赤				
611	25.2	22.9	3.1					531	22.3	12.3	1.8	631	26.6	23.1	2.8				
23日(月)				16日(月)				ふり返ってみよう。				ふり返ってみよう。				ふり返ってみよう。			
乳	コッペパン			乳	牛乳			今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。				今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。				今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。			
	ハヤシシチュー				さんしよくサラダ			() 食事の前には石けんできれいに手を洗った。				() 食事の前には石けんできれいに手を洗った。				() 食事の前には石けんできれいに手を洗った。			
	牛肉	30	赤		キャベツ	25	緑	() 協力して食事の準備をした。				() 協力して食事の準備をした。				() 協力して食事の準備をした。			
	にんにく	0.07	黄		きゅうり	5	黄	() 食事のあいさつをきちんとした。				() 食事のあいさつをきちんとした。				() 食事のあいさつをきちんとした。			
	サラダ油	1	黄		にんじん	5	黄	() よくかんで食べた。				() よくかんで食べた。				() よくかんで食べた。			
	赤ぶどう酒	2	黄		スイートコーン	10	黄	() よい姿勢で食べた。				() よい姿勢で食べた。				() よい姿勢で食べた。			
	じゃがいも	35	黄		和風玉ねぎドレッシング	10	黄	() おはしを正しい持ち方で使えた。				() おはしを正しい持ち方で使えた。				() おはしを正しい持ち方で使えた。			
	にんじん	1	黄					() 好ききらいなく食べた。				() 好ききらいなく食べた。				() 好ききらいなく食べた。			
	たまねぎ	40	黄					() 食器をていねいにあつかった。				() 食器をていねいにあつかった。				() 食器をていねいにあつかった。			
	しめじ	3	黄					() 後片付けまできちんとできた。				() 後片付けまできちんとできた。				() 後片付けまできちんとできた。			
	トマトケチャップ	10	黄																
	トマトピューレ	3	黄																
	ウスターソース	2	黄																
	さとう	0.5	黄																
	こいくちしょうゆ	1	黄																
	粉チーズ	4	赤																
	鳥がらスープ	1	赤																
	小麦粉	6	黄																
	バター	2	黄																
	サラダ油	3	黄																
	塩	0.3	黄																
	こししょう	0.3	黄																
670	26.6	28.5	3.0																

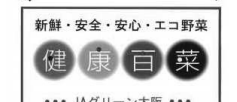
◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』

◎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』

広告

毎日の食卓に、健康百菜！



※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1-5-50
TEL	06 (6747) 1831	(イーサヤ)
吉田店	住 所	東大阪市島之内2丁目9番21
TEL	072 (960) 1831	(イーサヤ)
東花園店	住 所	東大阪市吉田6-2-45
TEL	072 (966) 8318	(イーサヤ)

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。

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

◎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

小学校給食予定献立表



きょうしゅく

給食のレシピ



ポークビーンズ 24日(金)

- ① 豚肉ぶたにくは1cm角かくの大きさ、ベーコンは0.5cm幅はばに切る。にんじんは大豆の大きさに合わせたサイコロ型、たまねぎはたんざく切りたまねぎにする。
- ② 大豆だいずはゆわかく煮にておく。
- ③ サラダ油あぶらで豚肉、ベーコンを炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ 1人10ccの水みずと調味料たみりょうを加え、②を入れて煮る。
- ⑥ パセリぱせりを入れて仕上げる。

みずに だいず しょうかんたん づく

☆水煮の大豆を使用するとより簡単に作れます。



JA大阪中河内

広告

JA 大阪中河内
まじのつづきキャラクター
みづりん

JA 大阪中河内
オリジナルキャラクター
あぐりん

まちの駅

畑のつづき

農産物直売所




地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大坂店

072-929-8011

東大坂市日下町 2-3-1

営業時間 9:30~14:00

長瀬店

06-6748-0140

東大坂市登屋西 1-20-13

定休日 土・日・祝

LINE & Instagram でお得な情報配信中!

友だち
募集中!



LINE ID
@ja.osk.nakakawachi



Follow me

@JA 大阪中河内

上は広告です。「学校給食予算減額立派」の掲載内容とは関係ありません。



ひがしおおさかしょうがっこうしょうく 東大阪市小学校給食の食事内容



がっこうしょうく えいよう しんせいのこ おな ばしょ おな しょうじ
 学校給食は、栄養バランスのとれた食事をするだけでなく、先生とクラスの子ともたちが、同じ場所で、同じ食事をしながら、
 しょうじょうかん たい にんげんかんけい そだ たいせつ がくしやう ば しょうじかないやう いか
 望ましい食習慣や豊かな人間関係を育てる大切な学習の場でもあります。その食事内容は以下のようになっています。

おかず

ひがしおおさかし がっこうしょうく ちんぶや がくしやう そだ
 東大阪市の学校給食では、文部科学省が定めた
 「学校給食摂取基準」をもとに献立を立てています。
 この基準は、家庭の食事に不足しがちな、また
 発育期の子どもたちに欠かせない、たんぱく質・
 カルシウム・ビタミン類を補って、健康増進をはかる
 のに、望ましい栄養量として決められたものです。

しゅん しょうぐい と い ほん なつ あき
 ①旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、秋:さつまいも、冬:ブロッコリー等)

がきうしょうく しょうじやう くらめ かから だんしやうりやう
 ②行事食と郷土食 お正月の「黒豆」、河内の伝統料理の「なまぶし」など

だいず しょう だんどうやうき にもも
 ③大豆・ひじきなどを使用した伝統的な煮物などを取り入れています。

ちさんさふな しょう とく おおさかふな いさん しょうぐい かつやう すず
 ④地産地消の取り組みとして、大阪府内産・東大阪市内産の食材の活用も進めています。

えいせいめん はいりやう もの すべ かねつちやうり
 ⑤衛生面の配慮から、サラダやあえ物も、全て加熱調理しています。

しきふ べく かいしん しょう
 ⑥食品添加物はなるべく使用しないようにしています。

て けず かい こんぶ しょう
 ⑦手づくりルーや、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけす味で素材を活かした、
 安全性の高い献立を立てています。
 にくいん やさい くだもの れいとうやさいなど、すべ こくさんひん、しょう

ごはん

しやう かい
週3回

すい はん じやう かい
水・火・土曜日

くわい はん じやう かい
炊飯業者から購入しています。



ひがし おおさか し がつこう かいしやう せい いわ ねん だんごん

○東大阪市の学校給食では、令和7年度産の

香川県産ヒノヒカリを使用しています。

せい いわ ねん がつ

(令和7年12月～)

ひがし おおさか し やし なたかわち ろく

○東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた

ヒノヒカリも、地産地消の取り組みとして使用する

ことがあります。

せき はん ち こ じつしやう

○赤飯などの炊き込みごはんも実施しています。

牛乳

1パック200mL入りです。

がつかうきやうしやう せいのこう せい いわ かい

学校給食の牛乳は、生乳を加

パン しゅう かい
 週2回

当日 あさの朝に焼かれたパンです。
 学校給食のパンは、市販の菓子パンのように
 甘くありませんが、ビタミン類は多く含まれて
 います。

給食のパンは、卵を使用していません。
(脱脂粉乳などの乳製品は使用しています。)

○練乳ツイストパンやデニッシュパンなどの
 お楽しみパンも実施しています。

【小麦粉量】低学年50g、中学年60g、高学年70g

※献立の組み合わせにより、減量することが
 あります。

令和8年6月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって
栄養三色 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



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に●で記載していますので参考にしてください。
- ※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルギー食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

【ごはんの量について】

夏場の食欲減退期(6～9月)は
米の分量を5g減らし、2年生60g、
3・4年生70g、5・6年生80gに
しています。

(1年生は引き続き60gです。)

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で
食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする
食生活を心がけましょう。また、よく噛んで食べると、食べ
すぎをふせいだり、むし歯をふせぐなどの効果があります。

給食では、4日(木)に「だいちとじゃこのあまからあげ」が
「かみかみ献立」として登場します。

区 分		エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	(食塩相当量) g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中学 年	6月の東大阪市平均栄養量	601	(17.4%) 26.2	(32.6%) 21.8	2.4	353	78	2.0	220	0.38	0.53	19	4.4
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%～20%	たんぱく質の 20%～30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)			
ごはん		乳 牛乳		乳 コップパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 食パン		乳 牛乳	
ふくめに		くきわかめのサラダ		コンソメスープ		ほきフライ		とうふわかめのスープ		キムチどんぶり		すましじる		ギョーザ		マカロニスープ		ミートペースト	
鶏肉	25 赤	くきわかめ	0.5 赤	豚肉	15 赤	ほきフライ 1こ(50)	赤	鶏肉	15 赤	豚肉	35 赤	鶏肉	10 赤	ギョーザ 2こ(36)	赤	鶏肉	10 赤	牛ひき肉	25 赤
ごぼう	15 赤	キャベツ	25 赤	たまご	20 赤	揚げ油	6 黄	ほしわかめ	0.7 赤	キムチ	25 赤	かまぼこ	5 赤	揚げ油	3 黄	マカロニ	7 赤	豚ひき肉	10 赤
厚揚げ	20 赤	にんじん	5 赤	じゃがいも	20 赤			とうふ	30 赤	青ねぎ	3 緑	とうふ	25 赤			キャベツ	20 赤	サラダ油	0.5 黄
こんにやく	10 赤	和風青じそドレッシング	5 黄	にんじん	15 赤	チンゲンサイ	15 緑	チンゲンサイ	15 赤	たまねぎ	20 緑	はくさい	25 赤			たまねぎ	10 緑	赤ぶどう酒	1 黄
じゃがいも	60 赤	たまねぎ	20 赤	たまねぎ	0.05 赤	にんじん	5 緑	にんじん	15 赤	サラダ油	0.5 黄	えのきたけ	10 赤			にんじん	10 緑	たまねぎ	25 緑
にんじん	20 赤	パセリ	0.05 赤	鳥がらスープ	3.5 赤	鳥がらスープ	3.2 赤	鳥がらスープ	3.2 赤	さとう	0.5 黄	青ねぎ	5 緑			セロリ	1 緑	にんじん	10 緑
さとう	1.8 黄			うすくちしょうゆ	0.4 赤	塩	0.2 赤	うすくちしょうゆ	0.2 赤	酒	0.5 黄	うすくちしょうゆ	3.2 赤			鳥がらスープ	0.05 赤	スイートコーン	8 緑
こいくちしょうゆ	4.5 黄			塩	0.4 赤	合わせソース	25 緑	塩	0.2 赤	こいくちしょうゆ	2 黄	塩	0.2 赤			うすくちしょうゆ	0.03 赤	パセリ	0.03 緑
		のりのつくだに		こしょう		(クラス1本)		こしょう		塩	0.1 黄	だし汁	0.2 赤			塩	3.5 赤	ウスターソース	2 緑
		1袋(8)														こしょう	0.4 赤	トマトケチャップ	8 緑
										ミニフルーツゼリー								塩	0.1 赤
										1こ(23) 黄								こしょう	
																		かし	0.1 赤
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩																
kcal	g	g	g																
532	22.4	13.9	2.3	594	28.8	21.9	3.0	538	24.2	17.5	2.3	576	25.4	19.4	1.9	607	30.8	24.5	3.4
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)			
ごはん		乳 牛乳		乳 コップパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 コップパン		乳 牛乳	
カレーシチュー		さんしょくサラダ		トマトのスープ		ひじきとウィンナーのソテー		たまねぎのみそしる		けいにくのすきやきふうに		とうがんのすましじる		さばのにつけ		ベジタスープ		ベーコンポテト	
牛肉	30 赤	キャベツ	25 緑	豚肉	10 赤	ロングソーセージ	10 赤	とうふ	20 赤	鶏肉	40 赤	鶏肉	10 赤	さば 1切(50)	赤	豚肉	10 赤	バラベーコン	10 赤
土しよが	0.6 緑	きゅうり	5 緑	たまご	20 赤	ひじき	1.5 赤	油あげ	5 赤	京あげ	3 赤	ビーフン	5 赤	土しよが	3 緑	ちくわ	5 赤	じゃがいも	55 黄
にんにく	0.1 緑	にんじん	5 緑	トマト	25 赤	ごま油	0.3 黄	たまねぎ	30 緑	つきこんにやく	15 緑	かまぼこ	5 赤	さとう	3.6 黄	はるさめ	5 黄	たまねぎ	10 黄
サラダ油	1 黄	スイートコーン	10 緑	レタス	10 緑	こいくちしょうゆ	1 黄	にんじん	5 緑	たまねぎ	15 緑	油あげ	3 赤	こいくちしょうゆ	4.8 黄	キャベツ	20 緑	パセリ	0.02 緑
赤ぶどう酒	1 黄	和風柑橘ドレッシング	5 黄	たまねぎ	10 赤	みりん	1.5 黄	えのきたけ	5 緑	しめじ	5 緑	にんじん	5 赤	みりん	1.6 黄	にんじん	5 緑	サラダ油	0.2 黄
じゃがいも	35 黄	(クラス1本)		鳥がらスープ	3.5 赤	スイートコーン	15 緑	青ねぎ	5 緑	にんじん	5 緑	とうがん	30 緑	酒	1 黄	太もやし	15 緑	にんにく	0.05 緑
にんじん	20 赤			うすくちしょうゆ	0.4 赤	にんじん	5 緑	みそ	5 赤	白ねぎ	5 緑	ほししいたけ	0.3 緑			青ねぎ	15 緑	塩	0.25 緑
たまねぎ	40 赤			塩		ごま油	0.2 黄	赤みそ	5 赤	サラダ油	0.5 黄	青ねぎ	5 緑			土しよが	0.3 緑	こしょう	
りんご	6 緑	ふくじんづけ		こしょう				だし汁		酒	0.5 黄	うすくちしょうゆ	3.2 赤			鳥がらスープ	0.5 黄		
トマトケチャップ	3 緑									さとう	1.5 黄	塩	0.2 赤			酒	0.5 黄		
ウスターソース	2 赤									こいくちしょうゆ	3 黄	だし汁	0.2 赤			うすくちしょうゆ	0.5 黄		
さとう	0.5 黄															塩	0.5 黄		
こいくちしょうゆ	0.5 黄															こしょう	0.4 黄		
乳 牛乳	5 赤																		
乳 粉チーズ	4 赤																		
鳥がらスープ	6 赤																		
小麦粉	2 黄																		
バター	2 黄																		
サラダ油	3 黄																		
カレー粉	0.8 黄																		
塩	0.5 黄																		
こしょう																			
631	21.5	22.3	2.3	594	23.4	25.6	2.8	571	29.8	18.0	2.1	610	26.2	23.4	2.1	582	25.7	22.3	3.4

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
--------	--------	--------	--------	--------

29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
		トクイクげっかん	きゅうしよく			

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いま』よう ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・里物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用、ています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』

◎『早寝・早起き・朝ごはん』

令和8年3月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって
栄養三色 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



あか からだをつくる



みどり からだのちようしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

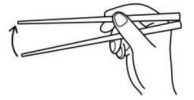
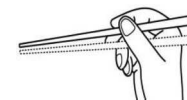
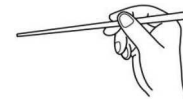
- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、
アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。
加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
- ◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認ください。

はしの持ち方レッスン



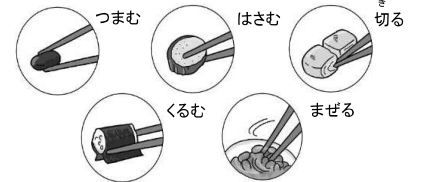
③上手に持てたら上の

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。 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。



3日(火)

1～5年生

6年生

1～5年生				6年生			
乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳	乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
レタスのスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 黄 レタス 20 緑 にんじん 10 黄 はるさめ 3 黄 鳥がらスープ 3.5 赤 うすくちしょうゆ 0.4 こしょう 0.1 黄 塩 0.1 黄				トンカツ 1こ(40) 赤 トンカツ 25 5 黄 揚げ油 20 緑 合わせソース (クラス1本) カットポテトフライ カットポテト 30 黄 揚げ油 3 黄 塩 0.05			
ロールケーキ(いちご) 1こ(30) 黄				にこみハンバーグ ハンバーグ 1こ(40) 赤 たまご 15 緑 マッシュルーム 15 黄 サラダ油 3 黄 トマトケチャップ 7 黄 トマトピューレ 3 黄 塩 0.2 こしょう 1 ウスターソース 0.5 黄 赤ぶどう酒 0.3 黄 さとう			
エネルギー kcal 601				セレクトデザート 1こ(30) 黄			
たんぱく質 g 26.3				セレクトデザート 1こ(30) 黄			
脂質 g 30.6				セレクトデザート 1こ(30) 黄			
糖質 g 2.5				セレクトデザート 1こ(30) 黄			

2日(月)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

2日(月)				4日(水)				5日(木)				6日(金)											
ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	10g減量赤飯◇		乳	牛乳	練乳ツイストパン		乳	牛乳								
<u>だいにんのスープ</u>				<u>たまねぎのみそしる</u>				<u>ごもくまめ</u>				<u>ぶたにくと キャベツのいためもの</u>				<u>クリームスープ</u>				<u>れんこんサラダ</u>			
豚肉	15	赤		とうふ	20	赤		米	42	黄		豚肉	35	赤		鶏肉	20	赤	れんこん	30	緑		
とうふ	15	〃		豚肉	10	〃		もち米	18	〃		にんにく	0.05	緑		バラベーコン	10	〃	うすくちしょうゆ	0.5	〃		
ほしわかめ	0.5	〃		油あげ	5	〃		ゆであずき	10	〃		塩	0.1			じゃがいも	40	〃	にんじん	5	緑		
だいこん	25	緑		たまねぎ	30	緑		塩	0.7			ごしょう				たまねぎ	30	〃	ごまクリーム	1	黄		
にんじん	10	〃		にんじん	5	〃						酒	0.5	黄		にんじん	15	〃	ごまクリーム	1	黄		
青ねぎ	5	〃		青ねぎ	5	〃		<u>かやくうどん</u>				サラダ油	0.5	黄		パセリ	0.05	〃	粉チーズ	4	赤		
土しょうが	0.3	〃		みそ	5	赤		うどん	60	黄		キャベツ	40	〃		サラダ油	0.5	黄	鳥がらスープ	5	黄		
鳥がらスープ	3.2	赤		赤みそ	5	赤		鶏肉	20	赤		ピーマン	3	〃		牛乳	25	赤	小麦粉	5	黄		
うすくちしょうゆ	0.2			だし汁	5	〃		かまぼこ	5	〃		コチジャン	0.5	〃		生クリーム	1	〃	バター	2	〃		
塩	0.2							油あげ	5	〃		こいくちしょうゆ	2.5	〃		粉チーズ	4	赤	サラダ油	2	〃		
こしょう								にんじん	10	緑		さとう	0.5	黄		鳥がらスープ	5	黄	塩	0.5			
								青ねぎ	5	〃		みりん	0.5	〃		小麦粉	5	黄	こしょう				
								うすくちしょうゆ	5.6	黄		ごま油	0.3	〃		バター	2	〃					
								だし汁	0.5	黄						サラダ油	2	〃					
																塩	0.5						
																こしょう							
<u>さけのふりかけ</u>				<u>ツナそぼろ</u>				<u>ツナそぼろ</u>				<u>ミニフルーツゼリー</u>				<u>ミニフルーツゼリー</u>							
1袋(2.5) 赤				1袋(2.5) 赤				1袋(2.5) 赤				1袋(2.5) 赤				1袋(2.5) 赤							
532	24.6	16.2	1.9	577	27.5	18.1	2.0	596	26.2	18.5	2.5	662	25.3	29.4	2.4								

令和8年3月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

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	食パン		乳	牛乳				
ポークカレー			もやしサラダ	マカロニスープ			けいにくのからあげ	マーボー豆腐			パンサンスー	すましじる			さわらのにつけ	ベジタスープ			ポテトサラダ				
豚肉	30	赤	にんじん	5	緑	豚肉	10	赤	鶏肉	55	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄	さくら	1切(50)	赤	豚肉	10	赤	じゃがいも	55	黄
土しょうが	0.6	緑	太もやし	35	〃	マカロニ	7	黄	土しょうが	0.2	〃	きゅうり	25	緑	さとう	3.6	黄	ちくわ	5	〃	ロングソーセージ	7	赤
にんにく	0.1	〃	きゅうり	10	〃	キャベツ	20	緑	にんにく	0.2	〃	とうふ	5	〃	こいくちしょうゆ	4.8	〃	たまねぎ	5	黄	たまねぎ	10	緑
サラダ油	1	黄	白ごま	1	黄	たまねぎ	10	〃	こいくちしょうゆ	2.5	〃	す	2.5	〃	酒	1	〃	キャベツ	20	緑	にんじん	5	〃
赤ぶどう酒	1	〃	す	2	〃	にんじん	10	〃	みりん	1	黄	うすくちしょうゆ	1.5	〃	みりん	1.6	黄	にんじん	5	〃	パセリ	0.02	〃
じゃがいも	35	〃	こいくちしょうゆ	1.2	〃	セロリ	1	〃	青ねぎ	10	〃	ごま油	0.3	黄	えのきたけ	10	〃	太もやし	15	〃	サラダ油	0.5	黄
にんじん	20	緑	サラダ油	0.5	黄	パセリ	0.05	〃	土しょうが	0.5	〃	さとう	1.5	〃	青ねぎ	5	〃	土しょうが	5	〃	塩	0.2	〃
たまねぎ	40	〃	さとう	1	〃	鳥がらスープ	〃	赤	サラダ油	0.5	黄	塩	0.2	〃	酒	3.2	〃	鳥がらスープ	〃	こしょう	〃	こしょう	〃
りんご	6	〃	塩	0.2	〃	うすくちしょうゆ	3.5	〃	みそ	4	赤	だし汁	0.2	赤	赤	〃	〃	うすくちしょうゆ	3.5	〃	卵	マヨネーズ	黄
トマトケチャップ	3	〃	こしょう	〃	〃	こしょう	0.4	〃	豆みそ	3	〃				〃	〃	〃	うすくちしょうゆ	0.3	黄	〃	マヨネーズ	黄
ウスターソース	2	〃	ふくじんづけ		いちごジャム		ヨーグルト		フルーツゼリー		つぼづけ		ひじきのにもの		ひじき	1.8	赤	〃	〃	〃	〃	〃	〃
こいくちしょうゆ	0.5	〃													京あげ	3	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
牛乳	5	赤													ひら天	3	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
粉チーズ	4	〃													つきこんにやく	3	緑	〃	〃	〃	〃	〃	
鳥がらスープ	〃	〃													にんじん	3	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
小麦粉	6	黄													サラダ油	0.3	黄	〃	〃	〃	〃	〃	
バター	2	〃													さとう	0.9	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
サラダ油	3	〃													こいくちしょうゆ	1.5	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
カレー粉	0.8	〃													みりん	0.6	黄	〃	〃	〃	〃	〃	
さとう	0.5	黄													だし汁	〃	黄	〃	〃	〃	〃	〃	
塩	0.5	〃															〃	〃	〃	〃	〃	〃	
こしょう	〃	〃																〃	〃	〃	〃	〃	
624	22.8		20.1	2.3		748	34.3	28.4	2.8		585	27.1	16.7	2.2	562	29.1	16.3	2.2	607	25.6	25.6	3.4	
16日(月)				18日(水)				19日(木)				23日(月)											
ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳								
ハヤシシチュー			さんしょくサラダ	ワンタンスープ			てりやきハンバーグ	にくじゃがいも			きゅうりとわかめのすのもの	旬の食材：鰯(さわら)											
牛肉	30	赤	キャベツ	25	緑	鶏肉	15	赤	ハンバーグ	1切(50)	赤	豚肉	30	赤	きゅうり	30	緑	さわら	1	黄	さわら	1	黄
にんにく	0.07	〃	きゅうり	5	〃	ワンタンの皮	5	黄	揚げ油	5	黄	じゃがいも	65	黄	はわかめ	0.5	〃	はわかめ	0.5	〃	はわかめ	0.5	〃
サラダ油	1	〃	にんじん	5	〃	はくさい	30	緑	しめじ	4	黄	す	25	〃	さとう	1.3	黄	さとう	1.3	黄	さとう	1.3	黄
赤ぶどう酒	2	〃	スイートコーン	10	〃	にんじん	10	〃	さとう	1	黄	にんじん	15	〃	うすくちしょうゆ	1.3	〃	うすくちしょうゆ	1.3	〃	うすくちしょうゆ	1.3	〃
じゃがいも	35	〃	和風玉ねぎドレッシング	〃	〃	太もやし	10	〃	みりん	1	〃	つきこんにやく	20	〃	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄
にんじん	15	〃	(クラス1本)			青ねぎ	5	〃	こいくちしょうゆ	1.5	〃	サラダ油	0.3	黄	さとう	〃		さとう	〃		さとう	〃	
たまねぎ	40	〃				鳥がらスープ	〃	赤	でんぶ	0.3	黄	酒	1.5	〃	こいくちしょうゆ	5	〃	こいくちしょうゆ	5	〃	こいくちしょうゆ	5	〃
しめじ	3	〃	ふくじんづけ			塩	3.2	〃	しそのふりかけ		じゃこのつくだに		△ ちりめんじゃこ		白ごま	0.3	赤	白ごま	0.3	赤	白ごま	0.3	赤
トマトケチャップ	10	〃				うすくちしょうゆ	0.2	〃							さとう	1	〃	さとう	1	〃	さとう	1	〃
トマトピューレ	3	〃				こしょう	〃	〃							こいくちしょうゆ	1	黄	こいくちしょうゆ	1	黄	こいくちしょうゆ	1	黄
ウスターソース	2	〃													みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄
さとう	0.5	黄																					
こいくちしょうゆ	1	〃																					
粉チーズ	4	赤																					
鳥がらスープ	〃	〃																					
小麦粉	6	黄																					
バター	2	〃																					
サラダ油	3	〃																					
塩	0.3	〃																					
こしょう	〃	〃																					
659	21.8		23.3	2.3		583	22.7	19.2	1.8		531	22.3	12.3	1.8									
23日(月)				なのはなたまごスープ 23日(月)				ふり返ってみよう。				今年度ふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。				JAグリーン大阪							
ごはん		乳	牛乳	なのはなたまごスープ		ふり返ってみよう。		今年度ふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。		今年度ふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。		JAグリーン大阪		JAグリーン大阪									
なのはなたまごスープ			コロッケ	なのはなたまごスープ		なのはなたまごスープ		なのはなたまごスープ		なのはなたまごスープ		JAグリーン大阪		JAグリーン大阪									
鶏肉	15	赤	コロッケ	1切(60)	赤黄	鶏肉	15	赤	コロッケ	1切(60)	赤黄	新鮮・安全・安心・エコ野菜	〃	新鮮・安全・安心・エコ野菜	〃								
たまご	20	〃	揚げ油	7	黄	たまご	15	〃	揚げ油	7	黄	健康百菜	〃	健康百菜	〃								
はくさい	15	〃				はくさい	15	〃				*** JAグリーン大阪 ***	〃	*** JAグリーン大阪 ***	〃								
たまねぎ	10	〃				たまねぎ	10	〃				※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グリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。	〃								
にんじん	5	〃				にんじん	5	〃				JAグリーン大阪 農産物直売所	〃	JAグリーン大阪 農産物直売所	〃								
菜の花	7	〃				菜の花	7	〃				「フレッシュ・クラブ」	〃	「フレッシュ・クラブ」	〃								
鳥がらスープ	〃	赤				鳥がらスープ	〃	赤				営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日	〃	営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日	〃								
うすくちしょうゆ	3.2	〃				うすくちしょうゆ	3.2	〃				土・日・祝日も営業しています!	〃	土・日・祝日も営業しています!	〃								
塩	0.2	〃				塩	0.2	〃				本店 住 所 東大阪市南本1-5-50	〃	本店 住 所 東大阪市南本1-5-50	〃								
こしょう	〃	〃				こしょう	〃	〃				TEL 06(6747)1831(イ・ヤサイ)	〃	TEL 06(6747)1831(イ・ヤサイ)	〃								
608	21.8		19.0	2.1		608	21.8		19.0	2.1		吉田店 住 所 東大阪市南本2-2丁目9番21	〃	吉田店 住 所 東大阪市南本2-2丁目9番21	〃								
												TEL 072(960)1831(イ・ヤサイ)	〃	TEL 072(960)1831(イ・ヤサイ)	〃								
												東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45	〃	東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45	〃								
												TEL 072(966)8318(イ・ヤサイ)	〃	TEL 072(966)8318(イ・ヤサイ)	〃								
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。																							

小学校給食予定献立表

◎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8年4月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

27日(月)				28日(火)				30日(木)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	乳 (1年生はコッペパン)	乳	牛乳		乳	10g減量コッペパン	乳	牛乳
コンソメスープ				ごはん				給食のレシピ			
鶏肉 15 赤 たまご 20 赤黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.05 緑 鳥がらスープ 20 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 赤				鶏肉 (1年生はコッペパン)				ポークビーンズ 23日(木)			
ミートペースト				チキンカレー				①豚肉は1cm角の大きさ、ベーコンは0.5cm幅に切る。にんじんは大豆の大きさに合わせたサイコロ型、たまねぎはたんざく切りにする。②大豆はやわらかく煮ておく。③サラダ油で豚肉、ベーコンを炒める。④たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。⑤1人10ccの水と調味料を加え、②を入れて煮る。⑥パセリを入れて仕上げる。			
牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 赤 サラダ油 0.5 赤黄 赤ぶどう酒 1 赤黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 緑 りんご 6 緑 トマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 0.5 緑 こいくちしょうゆ 0.1 緑 塩 0.1 緑				コールスローサラダ				①大豆は1cm角の大きさ、ベーコンは0.5cm幅に切る。にんじんは大豆の大きさに合わせたサイコロ型、たまねぎはたんざく切りにする。②大豆はやわらかく煮ておく。③サラダ油で豚肉、ベーコンを炒める。④たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。⑤1人10ccの水と調味料を加え、②を入れて煮る。⑥パセリを入れて仕上げる。			
ヨーグルト				ふじんづけ (2~6年生)				①大豆は1cm角の大きさ、ベーコンは0.5cm幅に切る。にんじんは大豆の大きさに合わせたサイコロ型、たまねぎはたんざく切りにする。②大豆はやわらかく煮ておく。③サラダ油で豚肉、ベーコンを炒める。④たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。⑤1人10ccの水と調味料を加え、②を入れて煮る。⑥パセリを入れて仕上げる。			
1こ(100) 赤				10 緑				①大豆は1cm角の大きさ、ベーコンは0.5cm幅に切る。にんじんは大豆の大きさに合わせたサイコロ型、たまねぎはたんざく切りにする。②大豆はやわらかく煮ておく。③サラダ油で豚肉、ベーコンを炒める。④たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。⑤1人10ccの水と調味料を加え、②を入れて煮る。⑥パセリを入れて仕上げる。			
661				22.7				632			
33.9				19.9				26.1			
23.2				2.2				21.2			
3.0				2.2				2.9			

広告

JA大阪中河内

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
まのりん

まちの駅
畑のつづき
農産物直売所

地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎ 072-929-8011 長瀬店 ☎ 06-6748-0140
東大阪市日下町 2-3-1 東大阪市葦屋西 1-20-13
営業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!

LINE ID @ja.osk.nakakawachi

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。

こんだてひょうのみかた

献立名	コッペパン	牛乳
鶏肉 15 赤 たまご 20 赤黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.05 緑 鳥がらスープ 20 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 赤	レタスのスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 赤黄 レタス 10 緑 にんじん 10 赤黄 パセリ 0.02 緑 鳥がらスープ 0.2 黄 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 赤 ごま油 0.1 黄	ベーコンポテト ハラペーゴン 10 赤黄 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.02 緑 サラダ油 0.2 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.25 黄
アレルギー表示 卵・乳・えび・いかを 含む食品を のせています。	アレルギー表示 卵・乳・えび・いかを 含む食品を のせています。	アレルギー表示 卵・乳・えび・いかを 含む食品を のせています。
604	29.0	24.8
		3.4

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考してください。
- ※加工食品(小食ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。
- ※開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に ● で記載していますので参考してください。
- ※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

ごはん

週3回
炊飯業者から購入しています。

- ◎東大阪市の学校給食では、令和7年度産の香川県産ヒノヒカリを使用しています。
- (令和7年12月~)
- ◎東大阪市の八尾市などの中河内地区でとれたヒノヒカリも、地産地消の取り組みとして使用することがあります。
- ◎赤飯などの炊き込みごはんも実施しています。

牛乳

1パック200mL入ります。
学校給食の牛乳は、生乳を加熱殺菌した成分無調整のものです。ひがしおおかししょうがっこうきゅうしよく しよくじないう
東大阪市小学校給食の食事内容

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をするだけでなく、先生とクラスの子もたちが、同じ場所で、同じ食事をしながら、望ましい食習慣や豊かな人間関係を育てる大切な学習の場でもあります。その食事内容は以下のようになっています。

おかず

ひがしおおかししょうがっこうきゅうしよくでは、文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに献立を立てています。

この基準は、家庭の食事に不足しがちな、また発育期の子どもたちに欠かせない、たんぱく質・カルシウム・ビタミン類を補って、健康増進をはかるのに、望ましい栄養量として決められたものです。

- 旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、秋:さつまいも、冬:ブロッコリー等)
- 行事食と郷土食 お正月の「黒豆」、河内の伝統料理の「なまぶし」など
- 大豆・ひじきなどを使用した伝統的な煮物などを取り入れています。
- 地産地消の取り組みとして、大阪府内産・東大阪市内産の食材の活用も進めています。
- 衛生面の配慮から、サラダやあえ物も、全て加熱調理しています。
- 食品添加物はなるべく使用しないようにしています。
- 手づくりルター、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけうす味で素材を活かした、安全性の高い献立を立てています。
- 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。

パン

週2回

- 【米の使用量】低学年65g、中学年75g、高学年85g
- (ごはんの量として、中学年で約170gです。)
- ※献立の組み合わせにより、減量する場合があります。
- ※水曜日がパンになる場合もあります。
- ※1年生の入学当初(5月~9月)は5g、夏場の食欲減退期(6月~9月)は、2~6年生も5gずつ米の量を減らしています。
- 当日の朝に焼かれたパンです。
- 学校給食のパンは、市販の菓子パンのように甘くありませんが、ビタミン類は多く含まれています。
- ※給食のパンは、卵を使用していません。(脱脂粉乳などの乳製品は使用しています。)
- 練乳ツイストパンやデニッシュパンなどのお楽しみパンも実施しています。
- 【小麦粉量】低学年50g、中学年60g、高学年70g
- ※献立の組み合わせにより、減量することがあります。

えいようさんしよく
栄養三色

食べ物^{たもの}のはたらきによって
3つのなかま^わに分けられます



◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。

「かみかみ^{こんだて}献立」と^{とうじょう}て登場します

区 分		エネルギー kcal	たんぱく質	しつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい g
			g	g	(食塩相当量) g	mg	mg		mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	
中学 年	6月の東大阪市平均栄養量	601	(17.4%) 29.2	(32.6%) 21.8	2.4	353	78	2.0	220	0.38	0.53	19	4.4
	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

[illegible][illegible]

令和8年6月分(Bグループ)

小 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

15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)							
乳	練乳ツイストパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳					
	スバゲティミートソース				ごぼうサラダ					ごはん				クリームスープ				すしめし					
	スバゲティ 25 黄				細切りごぼう 30 緑					鶏肉 15 赤				鶏肉 20 赤				米 70 黄					
	牛ひき肉 12.5 赤				にんじん 5 緑					ワンタンの皮 5 黄				バラベーコン 10 赤				合わせ酢 9.5 黄					
	豚ひき肉 12.5 赤				うすくちしょうゆ 1.2 黄					はくさい 30 緑				じゃがいも 40 黄				キャベツ 20 緑					
	ナツメグ 0.03 黄				白ごま 0.5 黄					にんじん 10 緑				たまねぎ 30 緑				にんじん 5 緑					
	赤ぶどう酒 1 黄				ごまかりーミドレッシング (クラス1本)					太もやし 10 緑				酒 0.5 黄				スイートコーン 5 緑					
	たまねぎ 40 緑				鶏肉 5 赤					青ねぎ 5 緑				うすくちしょうゆ 1 黄				むきえだまめ 8 黄					
	にんじん 15 緑				鳥がらスープ 3.2 赤					うすくちしょうゆ 0.3 黄				パセリ 0.05 黄				和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)					
	エリンギ 5 緑				塩 0.2 黄					かつおでんぶ				牛乳 0.05 赤				いちごジャム					
パセリ 1 黄			ミルクプリン			粉かつお 2 赤			乳			1袋(10) 黄											
サラダ油 1 緑			フルーツゼリー			白ごま 1 黄			さとう 0.5 黄														
ウスターソース 5 緑			【ミルクプリン代替ゼリー】			こいくちしょうゆ 1.3 黄			赤みそ 1 赤														
トマトケチャップ 12 緑			1こ(50) 黄			みりん 1 黄			とうぼんじゃん 0.2 黄														
塩 0.3 黄																							
こしょう 0.3 黄																							
卓上粉チーズ (クラス1本) 赤																							
674			25.9			24.2			2.8			629			26.5			23.2			1.7		

22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)							
乳	食パン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	10g減量コッペパン			乳	牛乳					
	キャベツのスープ				ツナサンド					かきたまじる				ふのすましじる				みそラーメン			にくシューマイ		
	豚肉 15 赤				ツナ(かんづめ) 22 赤					鶏肉 15 赤				かまぼこ 5 赤				中華めん 33 黄			肉シューマイ 3こ(54) 赤		
	じゃがいも 20 黄				たまねぎ 15 緑					たまご 25 赤				しらたまふ 2 黄				豚肉 20 赤			揚げ油 5 黄		
	にんじん 10 緑				パセリ 0.03 緑					かまぼこ 5 赤				はくさい 15 緑				ひら天 8 赤			にんじん 10 緑		
	キャベツ 20 緑				にんじん 0.01 緑					はくさい 20 緑				京あげ 7 赤				たまねぎ 15 緑			赤ぶどう酒 2 黄		
	たまねぎ 20 緑				サラダ油 0.3 黄					にんじん 5 緑				えのきたけ 10 緑				京あげ 7 赤			じゃがいも 35 黄		
	パセリ 0.05 緑				こいくちしょうゆ 0.5 黄					にんじん 5 緑				青ねぎ 5 緑				サラダ油 0.5 黄			たまねぎ 15 緑		
	鳥がらスープ 0.05 赤				こしょう 0.2 黄					うすくちしょうゆ 3.2 緑				うすくちしょうゆ 2.7 黄				鳥がら・豚骨スープ 0.5 赤			にんじん 40 緑		
	うすくちしょうゆ 3.5 赤				マヨネーズ (クラス1本) 黄					塩 0.2 赤				塩 0.2 赤				赤みそ 4 赤			たまねぎ 40 緑		
塩 0.4 黄									きんぴらごぼう			だし汁(削り節・こんぶ) 赤			しめじ 3 緑								
こしょう 0.4 黄									ちくわ 5 赤			きんぴらごぼう			トマトケチャップ 10 緑								
									ささがきごぼう 12 緑			白ごま 0.3 黄			トマトピューレ 3 緑								
									にんじん 5 緑			サラダ油 0.2 黄			ウスターソース 2 黄								
									白ごま 0.3 黄			さとう 0.7 黄			さとう 0.5 黄								
									サラダ油 0.2 黄			こいくちしょうゆ 1.3 黄			こいくちしょうゆ 1 黄								
									さとう 0.5 黄			みりん 0.5 黄			さとう 0.5 黄								
									こいくちしょうゆ 0.2 黄			ごま油 0.2 黄			こしょう 0.4 黄								

令和8年度 くすは縄手南校(前期)児童の学校給食におけるアレルギー対応状況(6月現在)

1. 調理段階で除去している児童数

食品名	くすは縄手南校(前期)
児童数	5
延べ品目数	5
卵	2
牛乳・乳製品	2
えび	
いか	
大豆	
小麦	1
ごま	
貝類	
魚類	
野菜・果物・きのこ	

※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	くすは縄手南校(前期)
代替デザート申し込み総児童数	2
乳を含むデザート	1
卵を含むデザート	1

3. 申し込み時に止めている児童数

食品名	くすは縄手南校(前期)
申し込み時に止めている総児童数	2
牛乳	1
パン	1
ごはん	
おかず	

令和8年度 英田南・岩田西小学校児童の学校給食におけるアレルギー対応状況(6月現在)

1. 調理段階で除去している児童数

食品名	小学校別	
	英田南	岩田西
児童数	5	7
延べ品目数	8	7
卵	2	5
牛乳・乳製品		
えび	3	2
いか	2	
大豆		
小麦		
ごま		
貝類	1	
魚類		
野菜・果物・きのこ		

※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	小学校別	
	英田南	岩田西
代替デザート申し込み総児童数	2	5
乳を含むデザート		
卵を含むデザート	2	5

3. 申し込み時に止めている児童数

食品名	小学校別	
	英田南	岩田西
申し込み時に止めている総児童数	3	0
牛乳	2	
パン	1	
ごはん		
おかず		