

令和7年5月分

中学校給食予定献立表

東大阪市教育局委員会

月	火	水	木	金
こころ 心をこめて後片付け ～感謝の気持ちを持って丁寧に～ 1. 食器の中には食べ残しやごみを入れたままにしない。 ※ごみ等が入っていると、洗浄機の故障等の事故につながります。 2. 同じ種類の食器（同じ色のお碗）を重ねる。 3. 残ったおかずやごはんは、もとの食缶に戻す。 4. お玉やしゃもじは食缶等から出して食器ケースへ入れる。 5. ごみは決められた袋に入れる。 ※ヨーグルト等の空容器は重ねて、かさを小さくしましょう。 6. 牛乳パックはストローを抜き、空になったものはただんで集める。 中身の入ったものは、ただまずに集めて配膳室へ返却しましょう。 7. 給食で出されたものは持ち帰り禁止です。 ごはんのお碗は長めに湯に漬けるなど洗ひ方を工夫しているの、同じ色のお碗を重ねてね！ 食器や食缶等、給食で使っている器具類は壊したりしないよう、丁寧に扱ひましょう。				
1日 795 33.0 21.1 ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 豚肉 15 とうふ 25 油あげ 6 たまねぎ 35 にんじん 6 えのきだけ 6 青ねぎ 6 みそ 6.4 赤みそ 6.4 だし汁 千切り大根の炒め煮 せん切り大根 5 にんじん 5 ひら天 8 油あげ 7 サラダ油 0.5 さとう 1.6 こいくちしょうゆ 2.7 だし汁 2日 806 32.6 33.8 ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豚肉 15 ワンタンの皮 6 はくさい 35 にんじん 12 太もやし 12 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう さやいんげんの炒め物 バラベーコン 12 さやいんげん 10 にんじん 5 スイートコーン 10 塩 0.1 こしょう				
3日 825 38.3 35.3 ごはん 牛乳 キャベツのスープ ショルダーベーコン 12 じゃがいも 25 にんじん 12 キャベツ 25 たまねぎ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう ツナサンド ツナ 36 たまねぎ 18 パセリ 0.04 にんにく 0.01 にんじん 0.4 こいくちしょうゆ 0.6 マヨネーズタイプ (卵不使用) (クラス1本) 4日 760 27.7 28.9 ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきだけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁 (削り節・こんぶ) ねぎ塩豚どん 豚肉 40 塩こうじ 2.5 土しよが 0.1 にんにく 0.06 酒 1.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 25 太もやし 25 青ねぎ 6 塩こうじ 4.8 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.1 こしょう 白ごま ごま油 0.1				
5日 796 27.1 26.3 ごはん 牛乳 米粉の カレーシチュー 豚肉 35 土しよが 0.7 赤ぶどう酒 2.4 にんじん 1.2 じゃがいも 40 たまねぎ 25 トマトケチャップ 3.5 カレーパウダー (米粉) 1.7 カレー粉 0.8 塩 0.1 こしょう ヨーグルト プレーンオムレツ オムレツ 1個(50) トマトケチャップ (クラス1本) 春巻 春巻 1個(50) 揚げ油 5 6日 753 32.0 27.4 ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉 10 たまご 30 かまぼこ 6 じゃがいも 30 にんじん 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁 (削り節・こんぶ) ひじきの炒め煮 ひじき 3 油あげ 6 ひら天 6 つきこんにやく 5 にんじん 5 サラダ油 0.6 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.2 だし汁 (削り節・こんぶ)				

はしは毎日持参です。 スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。 スプーン持参日 ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れないように気を付けましょう。				
5月5日は端午の節句 端午の節句に食べるものには、「かしわもち」や「ちまき」等があります。給食では、5月1日に端午の節句にちなみ、「かしわもち」を実施します。 柏の木は、新芽が出るまで、古い葉が枝から落ちないので、「家が途絶えない」「子孫繁栄」と結び付けられ、縁起のいい食べ物として、「かしわもち」を食べる風習が広まったそうです。				
7日 825 38.3 35.3 ごはん 牛乳 キャベツのスープ ショルダーベーコン 12 じゃがいも 25 にんじん 12 キャベツ 25 たまねぎ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう ツナサンド ツナ 36 たまねぎ 18 パセリ 0.04 にんにく 0.01 にんじん 0.4 こいくちしょうゆ 0.6 マヨネーズタイプ (卵不使用) (クラス1本) 8日 760 27.7 28.9 ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきだけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁 (削り節・こんぶ) ねぎ塩豚どん 豚肉 40 塩こうじ 2.5 土しよが 0.1 にんにく 0.06 酒 1.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 25 太もやし 25 青ねぎ 6 塩こうじ 4.8 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.1 こしょう 白ごま ごま油 0.1				
9日 796 27.1 26.3 ごはん 牛乳 キャベツのスープ ショルダーベーコン 12 じゃがいも 25 にんじん 12 キャベツ 25 たまねぎ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう ツナサンド ツナ 36 たまねぎ 18 パセリ 0.04 にんにく 0.01 にんじん 0.4 こいくちしょうゆ 0.6 マヨネーズタイプ (卵不使用) (クラス1本) 10日 760 27.7 28.9 ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきだけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁 (削り節・こんぶ) ねぎ塩豚どん 豚肉 40 塩こうじ 2.5 土しよが 0.1 にんにく 0.06 酒 1.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 25 太もやし 25 青ねぎ 6 塩こうじ 4.8 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.1 こしょう 白ごま ごま油 0.1				

12日 813 29.2 30.0 ごはん 牛乳 ベジタスープ 豚肉 10 ちくわ 6 はるさめ 3 キャベツ 25 にんじん 6 太もやし 18 青ねぎ 6 土しよが 0.4 チキンスープ 0.6 酒 0.6 うすくちしょうゆ 6.5 みりん 0.6 塩 0.1 こしょう ジャンバラヤの具 バラベーコン 12 ロングソーセージ 12 にんにく 0.2 土しよが 0.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 35 ピーマン 12 トマト(缶詰) 3 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2.5 こいくちしょうゆ 0.6 チリパウダー 0.06 塩 0.1 こしょう 13日 764 32.3 27.5 ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉 15 とうふ 35 油あげ 3.5 ほしわかめ 0.6 にんじん 6 ピーマン 6 みそ 13 だし汁 もやしのごま和え 太もやし 35 きゅうり 18 にんじん 6 すりごま 1.5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.4 いわしのピリからソース いわし 50 でんぶ 9 揚げ油 8 青ねぎ 4 にんにく 0.03 土しよが 0.3 とうばんじやん 0.13 ごま油 0.13 酒 2.5 酢 2.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5				
14日 799 33.3 33.4 ごはん 牛乳 黒砂糖パン スープ煮 鶏肉 12 バラベーコン 12 サラダ油 0.6 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 4.2 うすくちしょうゆ こしょう ミートボールのトマトソース煮 肉ボール 50 バラベーコン 6 たまねぎ 25 サラダ油 0.6 しめじ 6 パセリ 0.04 さとう 0.6 トマトケチャップ 4.8 トマトピューレ 6 ウスターソース 1.2 塩 0.1 こしょう ヨーグルト プレーンオムレツ オムレツ 1個(50) トマトケチャップ (クラス1本) 春巻 春巻 1個(50) 揚げ油 5 15日 863 36.0 33.4 ごはん 牛乳 八宝菜 豚肉 30 むらさきいか 20 たまねぎ 25 じゃがいも 50 にんじん 25 太もやし 10 チンゲンサイ 18 ほししいたけ 0.6 土しよが 0.6 チキンスープ 1.2 うすくちしょうゆ 3.6 酒 1.5 ごま油 0.2 でんぶ 2.4 塩 0.4 こしょう パンサンスー はるさめ(マロニー) 7 きゅうり 25 にんじん 5 中華ドレッシング (クラス1本) 鶏肉の甘酢かけ 鶏肉(濃粉付) 70 揚げ油 9 サラダ油 0.1 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 3.3 さとう 4.6 赤ぶどう酒 1.3 酢 3.3 ミニフルーツ ゼリー(アセロラ) 1個(22)				
16日 753 32.0 27.4 ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉 10 たまご 30 かまぼこ 6 じゃがいも 30 にんじん 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁 (削り節・こんぶ) ひじきの炒め煮 ひじき 3 油あげ 6 ひら天 6 つきこんにやく 5 にんじん 5 サラダ油 0.6 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.2 だし汁 (削り節・こんぶ) 17日 843 29.0 32.2 ごはん 牛乳 米粉の ハヤシシチュー 牛肉 35 にんにく 0.08 サラダ油 1.2 赤ぶどう酒 2.5 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 50 しめじ 4 トマトケチャップ 15 トマトピューレ 4.3 ウスターソース 3.5 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.8 粉チーズ 4.8 チキンスープ 6.5 米粉 3 バター 0.5 こしょう 三色サラダ キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 5 スイートコーン 10 和風たまねぎドレッシング (クラス1本) 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 2個(40) 揚げ油 4 キャンディ型チーズ キャンディ型チーズ 1個(5)				

19日 843 29.0 32.2 ごはん 牛乳 米粉の ハヤシシチュー 牛肉 35 にんにく 0.08 サラダ油 1.2 赤ぶどう酒 2.5 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 50 しめじ 4 トマトケチャップ 15 トマトピューレ 4.3 ウスターソース 3.5 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.8 粉チーズ 4.8 チキンスープ 6.5 米粉 3 バター 0.5 こしょう 三色サラダ キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 5 スイートコーン 10 和風たまねぎドレッシング (クラス1本) 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 2個(40) 揚げ油 4 キャンディ型チーズ キャンディ型チーズ 1個(5) 20日 716 35.2 21.1 ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 とうふ 35 鶏肉 15 油あげ 3 こまつな 15 にんじん 10 しめじ 6 みそ 6.4 赤みそ 6.4 だし汁 含め煮 鶏肉 15 きゅうり 7 厚揚げ 15 こんにやく 7 じゃがいも 40 にんじん 15 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 あじのさんが焼き あじのさんが焼き 1個(60) さとう 1.5 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶ 0.4 土しよが 0.3				
21日 821 33.2 31.3 ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉 20 ほしわかめ 0.8 ちくわ 35 にんじん 6 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう 焼きそば スパゲティ 25 豚肉 12 ちくわ 5 キャベツ 19 にんじん 7 たまねぎ 10 サラダ油 0.6 ウスターソース 3.6 のうこうソース 8.4 塩 0.3 こしょう ヨーグルト プレーンオムレツ オムレツ 1個(50) 揚げ油 6 春巻 春巻 1個(50) 揚げ油 5 22日 680 31.1 15.7 ごはん 牛乳 塩こうじ肉じゃが 豚肉 30 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 18 つきこんにやく 25 塩こうじ 8.5 サラダ油 0.4 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 みりん 2.4 きゅうりとわかめ酢の物 きゅうり 35 ほしわかめ 0.6 白ごま 1.2 酢 3.6 さとう 1.6 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1.2 高野豆腐の そぼろごはんの具 鶏ひき肉 35 高野豆腐 4 にんじん 12 土しよが 0.5 サラダ油 0.5 さとう 1.6 酒 0.8 こいくちしょうゆ 3.2				
23日 787 35.4 25.1 ごはん 牛乳 たまごとパプリカのスープ 鶏肉 15 たまご 30 スイートコーン 12 にんじん 12 たまねぎ 25 赤パプリカ 5 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう たけのこのサラダ たけのこ 25 きゅうり 30 ごまクリームドレッシング (クラス1本) 豚肉のケチャップソースかけ 豚肉 55 塩 0.2 こしょう 10 でんぶ 7 揚げ油 5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 さとう 1 24日 821 33.2 31.3 ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉 20 ほしわかめ 0.8 ちくわ 35 にんじん 6 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 こしょう 焼きそば スパゲティ 25 豚肉 12 ちくわ 5 キャベツ 19 にんじん 7 たまねぎ 10 サラダ油 0.6 ウスターソース 3.6 のうこうソース 8.4 塩 0.3 こしょう ヨーグルト プレーンオムレツ オムレツ 1個(50) 揚げ油 6 春巻 春巻 1個(50) 揚げ油 5				

月				火				水				木				金			
26日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	27日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	28日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	29日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	30日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
わかめごはん 牛乳				ごはん 発酵乳 1本(125)				コッペパン 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳			
☆ごはん				レタスのスープ				クリームシチュー				マーボー豆腐				とりだんごと			
★わかめごはんの素				ケチャップライス				小松菜と				もやしサラダ				白菜のスープ			
大豆				の具				ベーコンのパスタ				にんじん				鶏肉			
鶏肉				バラベーコン				スパゲティ				太もやし				鶏肉ボール			
2.3				サラダ油				バラベーコン				きゅうり				塩			
たけのこ				たまねぎ				こまつな				白ごま				ごしょう			
にんじん				にんじん				たまねぎ				和風青じそドレッシング				たまねぎ			
5				はるさめ				にんにく				(クラス1本)				じゃがいも			
8				チキンスープ				サラダ油				土しろうが				赤ぶどう酒			
☆と★は別の食缶				うすくちしょうゆ				生クリーム				みそ				だいきん			
に入っています。				ごま油				粉チーズ				豆みそ				ハセリ			
2.8				鶏肉のハニーマスタード焼き				照り焼き				肉シュマイ				チキンスープ			
こいくちしょうゆ				マスタード焼き				ハンバーグ				肉シュマイ				うすくちしょうゆ			
2.8				鶏肉				ハンバーグ 1個(60)				揚げ油				ごしょう			
ふのみそ汁				かつおの				さとう				小魚ミックス				さかなのふりかけ			
油あげ				ミンチカツ				みりん				1袋(5)				ほきフライ			
ふ				かつおのミンチカツ				こいくちしょうゆ				2個(52)				1袋(2.8)			
じゃがいも				1個(60)				でんぶん				揚げ油				ほきフライ 1個(50)			
はくさい				揚げ油				こいくちしょうゆ				6				揚げ油			
15				粒マスタード				2.2											
12				こいくちしょうゆ				0.4											
にんじん				はちみつ															
6																			
青ねぎ																			
みそ																			
だし汁(削り節・こんぶ)																			
13																			

月間の平均栄養価														◎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。					
区 分	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維		◎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。					
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。					
5月の東大阪市平均栄養量	781	(16.8%)	(31.3%)	3.2	452	110	4.9	262	0.51	0.60	26	6.1		◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。					
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの13~20%	脂質の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0							

＊給食だより＊

食事マナーを身に付けよう！

食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり見た目も美しく見えます。

はし名人！

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！

はしの長さチェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

①A(手首から中指の先までの長さ)×1.2

②B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5

※①と②のどちらで計算してもいいですよ！

万能な道具「はし」

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、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。

◎『早寝・早起き・朝ごはん』

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』