

令和7年10月分		中学校給食予定献立表				東大阪市教育委員会			
月		火		水		木		金	
まいにちじきん 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。		お月見 今年のお月見の日は 10月6日(月)です。 3日はお月見献立です。 旧暦の8月15日を十五夜といって、昔か ら月を見る風習がありました。 この日はすすきや月見だんご、さといもな どを供えます。 また旧暦の9月13日を十三夜といって同 じようにお供え物をして、月をながめます。		1日 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g) 89537.037.6 黒砂糖パン さつまいもの シチュー 鶏肉 バラベーコン さつまいも たまねぎ にんじん しめじ パセリ サラダ油 牛乳 生クリーム 粉チーズ チキンスープ ホワイトルウ こしよう		2日 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g) 73728.724.3 ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚肉 ビーフン ほしわかめ はくさい にんじん 青ねぎ チキンスープ うすくちしうゆ 塩 こしよう		3日 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g) 74628.817.6 ごはん 牛乳 のつぺい汁 鶏肉 油あげ ちくわ さといも にんじん だいこん しめじ 青ねぎ うすくちしうゆ 塩 だし汁(削り節・こんぶ) でんぶん	
6日		7日		8日		9日		10日	
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	
77329.623.1		69129.620.8		87538.042.0		74737.223.2		74024.423.2	
ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳	
米粉の カレーシチュー		三色サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン 和風たまねぎドレッシング (クラス1本)		大根のスープ 鶏肉 とうふ ほしわかめ だいこん にんじん 青ねぎ 土しうが チキンスープ うすくちしうゆ 塩 こしよう		きのこスパゲティ スパゲティ バラベーコン しめじ まいたけ にんじん にんにく オリーブ油 うすくちしうゆ 塩 こしよう		みそ汁 じゃがいも とうふ にんじん 油あげ 青ねぎ みそ だし汁(削り節・こんぶ)	
ささみフライ ささみフライ 揚げ油		しょうが焼き 豚肉 サラダ油 塩 こしよう みそ さとう みりん 酒 こいくちしうゆ 土しうが でんぶん		ミルメークコーヒ 1個(12.5)		ココアバター 1袋(10)		ブルーベリータルト 1個(25)	
スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日	
かわちちくきようどりようり ★河内地区の郷土料理★ かしわのすき焼き 21日(火) 関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわ とりの羽の色が柏という木の葉の 色に似ているのが由来とされてい ます。昔は、にわとりを飼ってい る家も多くあり、鶏肉を使った すき焼きは、 特別な日の ごちそうと して食べら れていまし た。 		14日		15日		16日		17日	
		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	
		72734.324.1		74929.124.6		75932.121.1		78834.725.9	
		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳	
		コンソメ たまごスープ		中華スープ 豚肉 土しうが 酒 こいくちしうゆ ごま油 とうふ はるさめ ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ チキンスープ カレー粉 チリパウダー 塩 こしよう		塩こうじ肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん うすくちしうゆ サラダ油 塩 こいくちしうゆ 酒 みりん		マーボー豆腐 豚ひき肉 とうふ にんじん たけのこ ほししいたけ 青ねぎ 土しうが サラダ油 みそ 豆みそ さとう 酒 こいくちしうゆ みりん とうばんじゃん でんぶん こしよう	
		タコライス 牛ひき肉 豚ひき肉 サラダ油 赤ぶどう酒 にんにく 土しうが たまねぎ パセリ トマト(缶詰) トマトケチャップ ウスターソース こいくちしうゆ 塩 こしよう		豚キムチ 豚肉 はくさい キムチ にら にんじん サラダ油 こいくちしうゆ とうばんじゃん ごま油		白菜の煮びたし はくさい 油あげ にんじん うすくちしうゆ さとう みりん だし汁		バンサンスー はるさめ(マロニー) きゅうり にんじん 中華ドレッシング (クラス1本)	
		スライスチーズ ゆでキャベツ		さつまいもの あめだき		ミルクプリン にしんのかば焼き		肉シューマイ 肉シューマイ 揚げ油	
		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日	
20日		21日		22日		23日		24日	
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	
79027.529.7		79741.322.7		79030.137.0		71426.822.9		80628.928.8	
ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳	
キャベツのスープ バラベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ パセリ チキンスープ うすくちしうゆ 塩 こしよう		たまねぎのみそ汁 とうふ 油あげ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ みそ 赤みそ だし汁(削り節・こんぶ)		クリームシチュー 鶏肉 バラベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 牛乳 生クリーム 粉チーズ チキンスープ ホワイトルウ こしよう		ベジタスープ 豚肉 ちくわ はるさめ キャベツ にんじん たまやし 青ねぎ 土しうが チキンスープ 酒 うすくちしうゆ みりん 塩 こしよう		ミートボールの トマトソース煮 肉ボール バラベーコン たまねぎ サラダ油 しめじ パセリ さとう トマトケチャップ トマトビュール ウスターソース 塩 こしよう	
かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 揚げ油		いわたしの しょうが煮		えびカツ えびカツ 揚げ油 タルタルソース (卵不使用)		ごぼうサラダ 細切りごぼう にんじん うすくちしうゆ 白ごま ごまクリームドレッシング (クラス1本)		豚肉と厚揚げの 甘酢炒め 鶏肉 にんじん たまやし エリンギ トック 青ねぎ チキンスープ うすくちしうゆ ごま油 塩 こしよう	
スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日		スプーン持参日	

令和7年10月分			中学校給食予定献立表			東大阪市教育委員会		
月			火			水		
27日			28日			29日		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
863	28.4	30.0	690	28.3	15.0	877	38.6	38.6
ごはん 発酵乳 1本(125)			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳		
米粉の			ふのすまし汁			コッペパン 牛乳		
ハヤシシチュー			じゃがいもの			おでん		
牛肉			鶏肉			白菜のサラダ		
にんにく			かまぼこ			はくさい		
サラダ油			白玉ふ			ごぼう天		
赤ふどう酒			はくさい			こんにやく		
じゃがいも			にんじん			にんじん		
にんじん			たまねぎ			だいこん		
たまねぎ			えのきたけ			さとう		
しめじ			うすくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
トマトケチャップ			塩			みりん		
トマトピューレ			だし汁(削り節・こんぶ)					
ウスターソース			鶏肉			さばのみそ煮		
さとう			じゃがいも			さば		
こいくちしょうゆ			たまねぎ			土しよが		
粉チーズ			えのきたけ			さとう		
チキンスープ			うすくちしょうゆ			酒		
米粉			塩			みりん		
バター			ごま油			みそ		
塩								
こしょう								
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		

月間の平均栄養価											
区 分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
10月の東大阪市平均栄養量	781	(16.1%) 31.5	(31.2%) 27.1	3.0	461	108	4.7	266	0.50	0.58	28
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35

給食だより

献立の基本を知って栄養バランスを整えよう

～「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスのよい食事～

栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

野菜料理・果物等

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

ごはん・パン・めん等

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理等

主に体をつくるたんぱく質が豊富です。脂質が多い料理もあるため、とりすぎには注意しましょう。

みそ汁・スープ・牛乳等

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

副菜や汁物・飲み物は、足りない栄養素を補う、大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えると、上手に摂取することができます。

献立の基本

①主食 + ②主菜 + ③副菜・汁物

SDGs (Sustainable Development Goals) って?

私たち人間がこれからも地球に住み続けるためには、乗り越えなければならない課題があります。東大阪市の未来市民教育「夢TRY科」のテキストにも登場するSDGs（エス・ディー・ジーズ）とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、日本を含む、国連加盟193か国が、2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた世界共通の目標です。17の大きな目標（ゴール）とそれらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。「2 飢餓をゼロに」をはじめ、食料や栄養に関すること、環境問題に関することなど、幅広い項目に渡って目標が設定されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

14 海の豊かさを守ろう

★★食品ロスを削減する方法は?★★

「賞味期限」は「おいしく食べることのできる期限」のことで、すぐに食べられなくなるわけではありません。自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。また、1人ひとりの心がけが大事です。残さず食べることや食品は適量を購入し、料理を作りすぎない、好き嫌いを食べること等も食品ロス削減につながります。まずは、給食の食べ残しを減らすことから始めてみましょう。

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。令和5年度の統計によると、食べ残しや使いきれなかった食材、賞味期限切れなどで捨てられた「食品ロス」は、年間約464万トン、1人当たりに換算するとなんと約37kgにもなります。

◎『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』