

令和7年11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

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。

世界に誇れる和食文化

平成25年に「和食：日本人の
伝統的な食文化」はユネスコ無形
文化遺産に登録されました。無形
文化とは、目に見えない形で残らな
いため、私たちが日々の食生活を
通じて未来へと伝えていくことが
重要です。

★★★「和食」の4つの特徴★★★

①多様な新鮮な食材と
その持ち味の尊重

②健康的な食生活を
支える栄養バランス

③自然の美しさや季節の
移ろいの表現

④正月などの年中行事との
密接なかかわり

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされるなど、
次のような特徴が挙げられています。

11月24日は
「和食の日」

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 mg (食塩相当量)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g
								A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
11月の東大阪市平均栄養量	783	(16.6%) 32.5	(31.8%) 27.7	3.1	453	106	4.7	256	0.50	0.60	27	7.0
文部科学省：学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

①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。

②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。

③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。

④学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りができます。

ごはん牛乳

米類の

カレーシチュー

豚肉

玉ねぎ

にんにく

赤あじ

サラダ油

じゃがいも

にんにく

たまねぎ

トマトケチャップ

カレー粉

塩

こしょう

大根のサラダ

だいこん

きゅうり

ほうしわかめ

和風青じそドレッシング
(クラス1本)

コロッケ

コロッケ

揚げ油

キャンディ型チーズ

1個(9)

5日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

88039.439.2

黒砂糖パン牛乳

チリコンカン

大豆

豚ひき肉

豚ひき肉

パレーコン

たまねぎ

にんにく

にんにく

パセリ

にんにく

サラダ油

赤あじ

トマトピューレ

トマトケチャップ

さとう

チリパウダー

チキンスープ

塩

こしょう

ツナの

フレンチサラダ

キャベツ

きゅうり

スイートコーン

★「ツナ」

フレンチドレッシング
(クラス1本)

★は別の食缶
に入っています。

照り焼き

ハンバーグ

ハンバーグ

しめじ

さとう

みりん

こいくちしょうゆ

でんぶ

バター

1個(5)

スプーン持参日

6日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

80737.728.3

ごはん牛乳

大根のスープ

鶏肉

豆腐

ほしわかめ

だいこん

にんにく

青ねぎ

土しゅうが

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

ねぎ塩豚どん

豚肉

塩こうじ

土しゅうが

にんにく

サラダ油

たまねぎ

たまねぎ

青ねぎ

塩

こしょう

こいくちしょうゆ

塩

こしょう

白ごま

ごま油

ミニフルーツ

ゼリー(アセロラ)

1個(22)

かつおフライ

かつおフライ

揚げ油

合わせソース
(クラス1本)

7日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

77229.931.5

ごはん牛乳

春雨のスープ

豚肉

豆腐

はるさめ

にんにく

はるさめ

にんにく

チンゲンサイ

たけのこ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

春雨の揚げ照り煮

鶏肉(鶏粉付)

揚げ油

こいくちしょうゆ

みりん

さとう

10日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

75234.722.4

ごはん牛乳

肉じゃがいも

豚肉

じゃがいも

たまねぎ

にんにく

つきこんにやく

サラダ油

さとう

こいくちしょうゆ

酒

きゅうりと

わかめの酢物

きゅうり

ほしわかめ

にんにく

酢

さとう

うすくちしょうゆ

みりん

キャンディ型チーズ

1個(5)

にんじのかば焼き

にんじん

さとう

こいくちしょうゆ

酒

でんぶ

11日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

75430.925.1

ごはん牛乳

かきたま汁

鶏肉

たまご

かまぼこ

じゃがいも

にんにく

青ねぎ

うすくちしょうゆ

塩

だし汁(削り節・こんぶ)

牛丼

牛肉

たまねぎ

つきこんにやく

白ねぎ

にんにく

青ねぎ

さとう

こいくちしょうゆ

酒

れんこんの

磯辺揚げ

れんこん磯辺揚げ

1個(40)

揚げ油

12日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

87031.739.9

ごはん牛乳

クリームシチュー

鶏肉

パレーコン

じゃがいも

たまねぎ

たまねぎ

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

こしょう

しめじとベーコンの

スバデュー

スパゲティ

パレーコン

たまねぎ

しめじ

にんにく

たかのつめ

オリーブ油

塩

こしょう

ミルクバター

1袋(15)

コールスローサラダ

キャベツ

にんにく

スイートコーン

コールスロードレッシング
(クラス1本)

13日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

77131.124.8

ごはん牛乳

マーボー豆腐

豚ひき肉

豆腐

にんにく

たけのこ

ほししいたけ

青ねぎ

土しゅうが

サラダ油

みそ

豆みそ

さとう

酒

こいくちしょうゆ

みりん

とうばんじやん

でんぶ

こしょう

パンサンズー

はるさめ(マロニー)

きゅうり

さつまいも

中華ドレッシング
(クラス1本)

青ねぎ

土しゅうが

みそ

棒きゅうざ

棒きゅうざ

1個(40)

揚げ油

小魚ミックス

1袋(5)

14日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

70329.321.4

ごはん牛乳

さつま汁

鶏肉

豆腐

油あげ

さつまいも

だいこん

にんにく

ささがきごぼう

青ねぎ

みそ

赤みそ

だし汁

白菜ともやし

ごま和え

はくさい

たまご

すりごま

うすくちしょうゆ

みりん

豚肉の

しょうが焼き

豚肉

サラダ油

塩

こしょう

たまねぎ

みそ

さとう

みりん

酒

こいくちしょうゆ

土しゅうが

でんぶ

17日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

78135.824.5

わかめごはん牛乳

☆ごはん

★わかめごはん

2.3

煮びたし

チンゲンサイ

キャベツ

油あげ

サラダ油

みそ

うすくちしょうゆ

みりん

粉かつお

おでん

鶏肉

ごぼう天

厚揚げ

こんにやく

にんにく

だいこん

さとう

こいくちしょうゆ

みりん

ミルメークコーヒー

1個(12.5)

18日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

74927.922.8

ごはん牛乳

小松菜のみそ汁

小松菜

油あげ

こまつな

にんにく

にんにく

しめじ

みそ

さとう

赤みそ

だし汁(削り節・こんぶ)

せん切り大根の

炒め煮

せん切り大根

にんにく

ひらた

油あげ

サラダ油

さとう

こいくちしょうゆ

だし汁(削り節・こんぶ)

20日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

80425.726.4

ごはん牛乳

米類の

ハヤシシチュー

にんにく

サラダ油

赤あじ

にんにく

たまねぎ

しめじ

トマトケチャップ

トマトピューレ

ウスターソース

さとう

こいくちしょうゆ

粉チーズ

チキンスープ

米粉

塩

こしょう

21日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

79336.531.4

ごはん牛乳

豚汁

豚肉

油あげ

じゃがいも

にんにく

だいこん

ささがきごぼう

つきこんにやく

青ねぎ

赤みそ

みそ

だし汁

五目豆

大豆

鶏肉

れんこん

にんにく

刻み昆布

だいこん

みりん

こいくちしょうゆ

しそのふりかけ

さばの塩焼き

さば

1切(50)

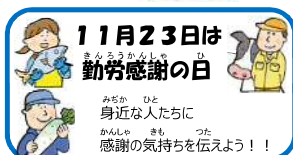
スプーン持参日

「和食の日」献立

月	火	水	木	金
心を入れて いただきます！ ごちそうさま！ 食事の前後のあいさつには、 食べ物の命をいただくこと や、食事を作るためににかか わった人たちへの感謝の気持ち が込められています。心を 込めてあいさつをしましょう	25日 ごはん 牛乳 かきたま セルフチャーターハン 春雨スープ 牛乳 鶏肉 15 焼き豚 25 たまご 30 にんにく 0.2 はるさめ 4 たまねぎ 10 ほしわかめ 0.6 にんにく 13 にんじん 12 青ねぎ 5 チンゲンサイ 20 白ねぎ 10 たけのこ 6 塩 0.1 チキンスープ 6.5 いちじょうゆ 3.2 うすくちしろうゆ 0.1 サラダ油 0.3 塩 0.1 ごま油 0.2 ヨーグルト 1個(100) えびシューマイ 2個(32) えびシューマイ 揚げ油 6 スプーン持参日	26日 牛乳 スープ煮 ひじきと 鶏肉 12 ロングソーセージ 12 ハラペーコン 12 ひじき 1.8 サラダ油 0.6 にんにく 1.8 じゃがいも 50 ごま油 0.4 にんじん 20 こいくちしろうゆ 1.2 たまねぎ 30 みりん 1.8 キャベツ 25 スイートコーン 18 パセリ 0.05 チキンスープ 6 チキンスープ うすくちしろうゆ 4.2 にんにく 0.2 うすくちしろうゆ 4.2 こしょう ミルメークココア 1個(12.5) ツナオムレツ オムレツ(ツナ) 1個(50)	27日 ごはん 牛乳 厚揚げの中巻煮 コーンサラダ 豚肉 25 きゅうり 24 厚揚げ 60 にんにく 26 たまねぎ 35 スイートコーン 24 にんにく 20 和風柑橘ドレッシング チンゲンサイ 25 (クラス1本) 土しろうが 0.6 ほししいけ 0.6 チキンスープ 1.2 うすくちしろうゆ 3.6 ごま油 0.2 塩 1.2 ごま油 0.2 でんぶん 2.2 肉ボールの甘辛煮 肉ボール 55 土しろうが 0.5 しめじ 6 にんにく 4 青ねぎ 4 こいくちしろうゆ 2.4 さとう 0.6 みりん 2.4 でんぶん 0.6	旬の魚 さば さばの旬は秋から冬です。旬の時期のさ ばは、とてもあぶらがのっています。この あぶらには、脳の働きをよくする「DHA(ド コサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタ エン酸)」が豊富に含まれています。 さばを読むって?? さばを読むとは、自分の都合の良いように 数字をごまかすこと。さばは鮮度が落ちや すいので、早く売りさばくため急いで数を 数えるあまり、数え間違いが多かったこと が由来のひとつとされています。

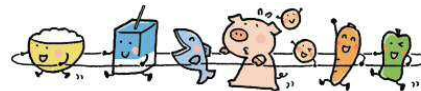
* 給食だより *

食べ物を大切に、食べる喜びを味わおう!!

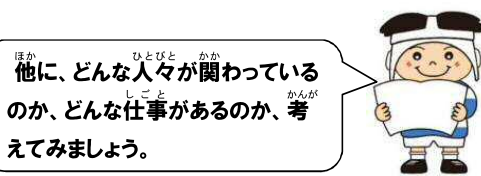


給食ができるまでには、どのような仕事の人々が関わっているのでしょうか？
給食だけでなく、みなさんの食事は、たくさんの人たちによって作られ、支えられています。
食べ物を大切にして、好き嫌いをせず食べましょう。食器や食缶等の器具も丁寧に扱しましょう。

関係する人々の例



この他にも、保護者のみなさんや、漁師さん等の漁業関係の人、肉屋さんや八百屋さん等の食品を販売する人、食材を運搬する人、食器や調理器具を作る人、修理する人、電気やガスを供給する人等、たくさんの人々の働きにより、みなさんの食事ができあがっています。



～配膳室の作業～

清掃・消毒
たななど、ふ
棚を拭いてアルコール消毒します。



牛乳やデザート・パン等の仕分け



保存食採取・検食準備



給食を取りに行く給食配膳室。給食時間までにどんな準備がされているのでしょうか？

給食配膳室では、委託業者の配膳員さんが給食の仕分け等の作業を行っています。

この他にも、各種点検や配膳室を清潔に保つための清掃等も実施しています。

(写真は、池島学園・恵峰部中学校の配膳室でご協力いただきました。)

食缶類の受け入れ・棚への配置

工場から配送された給食を
所定の場所に並べます。



生徒への受け渡しや返却後の整理



ごみの整理



残食の集約や計量



牛乳の残食が多い学級もありますが、
苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。

残食が多いと、片付けの作業が
モ～大変！
残さず食べてほしいも～

