令和7年12月分　中学校給食予定献立表　東大阪市教育委員会

1日（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
754	29.7	28.5

ごはん

わかめスープ

鶏肉	20
ほしわかめ	0.8
とうふ	35
にんじん	6
青ねぎ	6
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	

牛乳

キムチどんぶり

豚肉	40
キムチ	30
青ねぎ	4
たまねぎ	25
にんじん	6
サラダ油	0.6
さとう	0.5
酒	0.6
こいくちしょうゆ	2.4
塩	0.1
こしょう	

春巻

春巻	1個(50)
揚げ油	5

スプーン持参日

2日（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
704	24.4	19.5

ごはん

塩こうじ肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	90
たまねぎ	30
にんじん	18
つきこんにゃく	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

さかなのふりかけ　1袋(2.8)

牛乳

大根のサラダ

だいこん	35
きゅうり	18
にんじん	3
和風青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（クラス1本）	

ちくわの磯辺揚げ

ちくわのいそべ揚げ	1個(30)
揚げ油	4

3日（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
789	41.8	34.3

コッペパン

たまごときのこのスープ

バラベーコン	12
たまご	30
しめじ	7
えのきたけ	10
ほししいたけ	0.4
たまねぎ	20
にんじん	5
パセリ	0.05
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	

ココアバター　1袋(10)

スポーツコラボ献立

牛乳

ブロッコリーとコーンのサラダ

ブロッコリー	25
スイートコーン	10
ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（クラス1本）	

バーベキューチキン

鶏肉	70
にんにく	0.2
酒	1.2
サラダ油	0.7
たまねぎ	6
サラダ油	0.6
トマトケチャップ	5
のうこうソース	3
こいくちしょうゆ	1
さとう	2
こしょう	

4日（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
761	34.8	21.9

ごはん

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
えのきたけ	6
青ねぎ	6
みそ	6.4
赤みそ	6.4
だし汁	

ミニフルーツゼリー（ぶどう）　1個(22)

牛乳

含め煮

鶏肉	20
ごぼう天	7
厚あげ	15
こんにゃく	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

和風おろしハンバーグ

ハンバーグ	1個(60)
だいこんおろし	12
さとう	0.5
こいくちしょうゆ	2.3
みりん	1.2
ゆず果汁	0.8

5日（金）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
820	29.9	27.5

ごはん

米粉のカレーシチュー

豚肉	35
土しょうが	0.7
にんにく	0.1
赤ぶどう酒	2.4
サラダ油	1.2
じゃがいも	40
にんじん	25
たまねぎ	50
トマトケチャップ	3.5
カレールウ（米粉）	17
カレー粉	0.8
塩	0.1
こしょう	

牛乳

ほうれんそうのサラダ

ほうれんそう	50
スイートコーン	20
にんじん	5
マヨネーズタイプドレッシング（卵不使用）（クラス1本）	

ほきフライ

ほきフライ	1個(50)
揚げ油	6

スプーン持参日

8日（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
710	23.8	19.0

ごはん

とりだんごと白菜のスープ

鶏肉ボール	20
にんじん	12
たまねぎ	12
はくさい	30
だいこん	25
パセリ	0.05
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	

かつおのふりかけ　1袋(2)

発酵乳 1本(125)

牛乳

ポークビーンズ

大豆	20
豚肉	12
バラベーコン	6
にんじん	6
たまねぎ	35
パセリ	0.04
サラダ油	0.4
チキンスープ	
トマトピューレ	3.6
トマトケチャップ	3.6
赤ぶどう酒	0.6
さとう	0.1
こいくちしょうゆ	0.2
塩	0.2
こしょう	

かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケ	1個(50)
揚げ油	6

スプーン持参日

9日（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
735	34.7	19.9

ごはん

マーボー豆腐

豚ひき肉	30
とうふ	100
にんじん	12
たけのこ	12
ほししいたけ	0.6
青ねぎ	12
土しょうが	0.6
サラダ油	0.6
みそ	4.8
豆みそ	3.6
さとう	1.5
酒	1
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.7
とうばんじゃん	0.4
でんぷん	1.4
こしょう	

小魚ミックス　1袋(5)

牛乳

バンサンスー

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）	

蒸し肉シューマイ

肉シューマイ	2個(52)

スプーン持参日

10日（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
963	35.5	45.5

10g減量コッペパン

キャベツのスープ

豚肉	15
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	
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	

ミルメークコーヒー　1個(12.5)

ケーキ　1個(47)

牛乳

ケチャップパスタ

スパゲティ	20
バラベーコン	5
たまねぎ	10
サラダ油	0.5
トマトケチャップ	6
塩	0.1
こしょう	

鶏肉のから揚げ

鶏肉	65
土しょうが	1.2
にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	3
みりん	1.2
でんぷん	13
揚げ油	10

11日（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
713	29.7	25.6

ごはん

豆腐とわかめのみそ汁

とうふ	35
油あげ	3.5
ほしわかめ	0.6
にんじん	6
えのきたけ	12
青ねぎ	6
みそ	13
だし汁（削り節・こんぶ）	

牛乳

大根とこんにゃくの煮物

だいこん	60
こんにゃく	20
豚肉	15
サラダ油	0.6
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	3
みりん	0.6
だし汁（削り節・こんぶ）	

さばの煮つけ

さば	1切(50)
土しょうが	3
さとう	4.5
こいくちしょうゆ	6
みりん	2
酒	1

12日（金）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
784	32.5	26.3

ごはん

トック

鶏肉	15
にんじん	12
太もやし	15
エリンギ	4
トック	25
青ねぎ	6
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	6.5
ごま油	0.4
塩	0.1
こしょう	

肉ボールのチリソースかけ

肉ボール(Ca強化)	70
揚げ油	7
にんにく	0.02
土しょうが	0.3
サラダ油	0.1
とうばんじゃん	0.12
トマトケチャップ	4.8
酒	1.2
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	0.6
酢	0.6
でんぷん	0.4

牛乳

さけチャーハンの具

さけ	15
にんにく	0.2
たまねぎ	10
にんじん	13
青ねぎ	5
白ねぎ	10
塩	0.2
うすくちしょうゆ	3
こしょう	
サラダ油	0.2
ごま油	0.3

スプーン持参日

15日（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
903	32.2	33.8

ごはん

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	
米粉	6.5
バター	3
塩	0.5
こしょう	

牛乳

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）	

ミンチカツ

ミンチカツ	1個(60)
揚げ油	7

スプーン持参日

16日（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
790	34.4	29.2

ごはん

おでん

鶏肉	30
ごぼう天	25
厚あげ	25
こんにゃく	25
にんじん	12
だいこん	65
さとう	2.4
こいくちしょうゆ	6
みりん	1.2

牛乳

きゅうりとわかめの酢の物

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

にしんのかば焼き風

にしん	1切(40)
でんぷん	7
揚げ油	6
さとう	2
こいくちしょうゆ	2
酒	1

17日（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
743	31.5	20.3

ごはん

すまし汁

ビーフン	8.5
鶏肉	15
かまぼこ	6
はくさい	18
にんじん	6
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）	

ヨーグルト　1個(100)

牛乳

豚肉とキャベツの炒め物

豚肉	35
にんにく	0.06
塩	0.1
こしょう	
酒	0.6
サラダ油	0.6
キャベツ	48
ピーマン	3.5
コチジャン	0.6
こいくちしょうゆ	3
みりん	0.6
さとう	0.6
ごま油	0.3

蒸しにらまんじゅう

にらまんじゅう	1個(30)

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。

あなたは指先ちょこっとさん？

いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう！！

手にはたくさんの細菌や
ウイルスが付着しています。
細菌などを体に入れないため
にも、食事前に
石けんで必ず手を洗う
習慣が大切です。

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	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
12月の東大阪市平均栄養量	782	(16.3%) 31.9	(31.1%) 27.0	3.0	472	109	4.8	241	0.51	0.58	27	6.2
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	7.0

◎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。
◎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。
◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

今年はかぜをひきま宣言！　かぜ予防のポイント

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

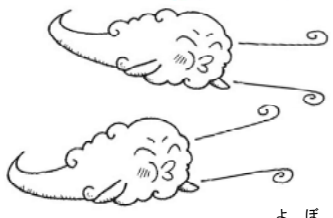
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

◎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12月分　　中学校給食予定献立表　　東大阪市教育委員会

給食だより

寒さに負けない体をつくろう！



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、十分なエネルギーを確保するために、まずは３食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

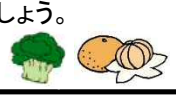
★★　かぜを予防する食事のポイント　★★

しっかりとろう！「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。

「食事」だけでは不十分

「運動」と「睡眠」も大切です！

免疫力や抵抗力を高める生活に重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

スポーツコラボ給食

花園近鉄ライナーズ × 東大阪市中学校給食

花園近鉄ライナーズ公式マスコットキャラクターライナマン

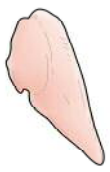
今月は花園ラグビー場を本拠地とする「花園近鉄ライナーズ」とのコラボ給食が登場します。
選手はいつもどのようなことに気を付けて食事をしているのでしょうか。
この日の給食は、たんぱく質、食物繊維が豊富なきのこ、ビタミンCを含む野菜など、選手たちが普段から食事に取り入れている食材を使った献立です。

東大阪市公式マスコットキャラクタートライくん

コラボ給食メニュー 3日(水)

バーベキューチキン

たんぱく質が豊富な鶏肉にバーベキューソースをかけて仕上げました。



たまごときのこのスープ

食物繊維たっぷりのきのこを使ったスープです。

ブロッコリーとコーンのサラダ

ビタミンCを多く含むブロッコリーを使ったサラダです。

河村謙尚 選手　　野口大輔 選手

ラグビー選手にとって「食事」は、パフォーマンス・回復・体づくりのすべての基盤になる非常に大切な要素です。
・筋肉と体づくりのため
・パフォーマンスを最大化するため
・回復とケガ予防
この3つの目的のために良い食事を摂ることを心掛けています。
栄養バランスの良い食事を摂って、勉強や運動に励んで下さい！

おふたりは東大阪市立枚岡中学校の卒業生だよ！

ラグビー選手のようにスピードとパワーの両方を求められるスポーツでは、「食べて強くなる」ことが大切です。
①鶏肉は筋肉のもとになるたんぱく質が豊富で、疲れた体の回復を助けます。パンなどの炭水化物と一緒に食べると、より効率よく疲れをとることができます。②キノコに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、栄養素の吸収力を高め、体調を整える働きがあります。③ブロッコリーやコーンのビタミンCやβカロテンは免疫を高め、風邪をひきにくい体づくりにも役立ちます。
寒さが増す12月、おいしく・楽しく食べて、元気に冬をのりきりましょう！

チーム担当栄養士の岡田あき子さん

◎『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』