

アレルギー表示の見方

①卵・乳表示欄

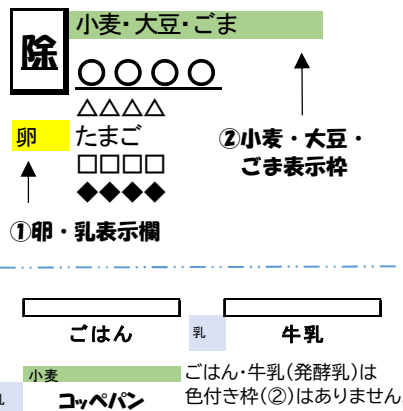
「卵」「乳」は食品の横に表示しています。
※「えび」「いか」は使用しません。
魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、●で記載していますので、参考にしてください。

②小麦・大豆・ごま表示枠

献立ごとに含まれるアレルギー食品を、献立名の上の色付きの枠に表示しています。
対象は「小麦・大豆・ごま」の3品目です。
小麦、大豆、ごまについては、調味料として含まれているもの(例:しょうゆ、みそ、ごま油、大豆油等)等も表示しています。

③除去食提供マーク

除去食があるときは、献立名の前に **除** と表示しています。(申込者のみ)

③対象生徒への
除去食提供献立マーク

除	小麦・大豆
卵	鶏肉 15 たまご 25 じゃがいも 25 にんじん 18 たまねぎ 25 パセリ 0.5

卵除去食申込
生徒は、除去食が
届きます。

こまつな	小松菜とツナの和え物
こまつな 25 はくさい 35	
いっすな	12
大豆	塩中華ドレッシング(クラス1本)

※小麦・大豆・ごまの3品目を含まないときは空欄。
教室でかける
ドレッシングや
ソース、別配出等
は分けて表示。

1日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
724	27.7	19.0
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆	とりにごぼう汁	白煮と小松菜の和え物
鶏肉 15 とうふ 25 油あげ 4 ささがきごぼう 12 にんじん 12 えのきたけ 12 土しょうが 0.4 青ねぎ 3 酒 1.2 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.1	はくさい 40 こまつな 10 にんじん 5	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 6.5 うすくちしょうゆ 0.4 ごま油 0.1 だし汁(削り節・こんぶ)
フルーツゼリー	小麦	小麦・大豆
さけフライ(ぶどう) 1個(60)	揚げ油 6	合わせソース(クラス1本)

2日(金)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
722	30.9	20.8
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆・ごま	トック	小麦・大豆
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 6.5 うすくちしょうゆ 0.4 ごま油 0.1 塩 0.1	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 6.5 うすくちしょうゆ 0.4 ごま油 0.1 塩 0.1	豚肉 25 厚揚げ 35 キャベツ 25 土しょうが 0.4 にんにく 0.1 サラダ油 0.6 酒 1.2 トマトケチャップ 4 こいくちしょうゆ 3.6 みりん 1.2 酢 2.4 さとう 2.4 塩 0.1 ごしょう 0.3
小麦・大豆・ごま	小麦・大豆	小麦・大豆
さかなのふりかけ 1袋(2.8)	煮しにらまんじゅう 1個(30)	にら饅頭 1個(30)

5日(月)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
720	28.1	21.9
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆	すまし汁	小麦・大豆
鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2	ひじきの炒め煮 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	鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2
しそのふりかけ 1袋(0.8)	小麦・大豆	小麦・大豆
ミンチカツ 1個(60)	揚げ油 7	小麦・大豆
合わせソース(クラス1本)		

6日(火)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
737	28.2	22.5
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆・ごま	中華スープ	小麦・大豆・ごま
鶏肉 20 土しょうが 0.4 酒 0.6 こいくちしょうゆ 1.2 ごま油 0.1 とうふ 20 はるさめ 3.5 ほししいたけ 0.6 たけのこ 12 にんじん 6 チンゲンサイ 18 チキンスープ 4.8 うすくちしょうゆ 0.3	プルコギ 35 にんにく 0.06 コチジャン 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.5 みりん 1.5 塩 0.2 ごしょう 0.6 ごま油 35 太もやし 12 にんじん 2 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 青ねぎ 12	鶏肉 20 土しょうが 0.4 酒 0.6 こいくちしょうゆ 1.2 ごま油 0.1 とうふ 20 はるさめ 3.5 ほししいたけ 0.6 たけのこ 12 にんじん 6 チンゲンサイ 18 チキンスープ 4.8 うすくちしょうゆ 0.3
小麦・大豆	さつまいものあめだき	小麦・大豆
さつまいも 50 揚げ油 5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 0.5		

7日(水)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
836	37.2	36.1
小麦	コッペパン	牛乳
小麦・大豆	スープ煮	小麦・大豆
ロングソーセージ 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 0.1	きのこスパゲティ 20 スパゲティ 9 バラベーコン 3 しめじ 9 まいたけ 18 たまねぎ 3 にんにく 0.1 オリーブ油 0.2 うすくちしょうゆ 0.6 塩 0.1	鶏肉 70 塩 0.4 ごしょう 0.2 にんにく 1.4 バジルペースト 0.3 オリーブ油 0.3
りんごジャム 1袋(15)	バジルチキン	

8日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
784	31.6	25.6
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆	ビーフンスープ	小麦・大豆
豚肉 15 ビーフン 7 ほしわかめ 0.6 はくさい 18 にんじん 12 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 ごしょう	牛ひき肉 33 豚ひき肉 13 サラダ油 0.7 赤ぶどう酒 1.3 にんにく 0.1 土しょうが 0.3 たまねぎ 33 にんじん 13 トマト(缶詰) 13 トマトケチャップ 11 ウスターソース 2.5 こいくちしょうゆ 0.7 カレー粉 0.3 チリパウダー 0.04 塩 0.3	タコライス 33 牛ひき肉 13 豚ひき肉 0.7 赤ぶどう酒 1.3 にんにく 0.1 土しょうが 0.3 たまねぎ 33 にんじん 13 トマト(缶詰) 13 トマトケチャップ 11 ウスターソース 2.5 こいくちしょうゆ 0.7 カレー粉 0.3 チリパウダー 0.04 塩 0.3
小麦	小麦	小麦
スライスチーズ 1枚(18)	ゆでキャベツ 33	
大豆	ブルーベリータルト 1個(25)	

9日(金)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
777	30.5	28.1
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆	キャベツのスープ	小麦・大豆
バラベーコン 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 ごしょう	パンパンジー 22 サラダ 4 きゅうり 22 にんじん 4 太もやし 12	豚肉 18 鶏ささみ 18 酒 0.6
小麦・大豆	小麦・大豆	小麦・大豆
ほさの	チリソースかけ	
ホキ 55 でんぷん 11 揚げ油 8 トマト(缶詰) 20 土しょうが 0.6 にんにく 0.2 サラダ油 0.3 トマトケチャップ 7 チリパウダー 0.04 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.3		

13日(火)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
788	34.7	25.9
ごはん	乳	牛乳
小麦・大豆	マーボー豆腐	小麦・大豆
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	パンサンサー 7 はるさめ(マロニー) 25 きゅうり 5 にんじん 5	鶏肉 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
小麦・大豆	小麦・大豆	小麦・大豆
肉シューマイ 2個(52)	揚げ油 6	
小魚ミックス 1袋(5)		

14日(水)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
763	32.4	28.7
小麦	ナン	牛乳
米粉の	カレーチュー	小麦
鶏肉 35 牛肉 0.7 土しょうが 0.1 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 カレー粉(米粉) 17 カレー粉 0.8 塩 0.1	コールスローサラダ 30 キャベツ 9 にんじん 6 スイートコーン 6	鶏肉 15 油あげ 3 さつまいも 25 だいこん 12 にんじん 12 ささがきごぼう 12 青ねぎ 6 みそ 6.4 赤みそ 6.4
大豆	大豆	小麦
ミルメークココア 1個(12.5)	トンカツ 1個(40)	揚げ油 5

15日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
706	28.6	21.2
ごはん	乳	牛乳
大豆	さつま汁	小麦・大豆
鶏肉 15 油あげ 3 さつまいも 25 だいこん 12 にんじん 12 ささがきごぼう 12 青ねぎ 6 みそ 6.4 赤みそ 6.4	豚肉 50 サラダ油 0.6 塩 0.2 ごしょう 30 たまねぎ 2 みそ 2.5 さとう 1.3 酒 1.3 こいくちしょうゆ 3.8 土しょうが 0.6 でんぷん 0.3	豚肉 50 サラダ油 0.6 塩 0.2 ごしょう 30 たまねぎ 2 みそ 2.5 さとう 1.3 酒 1.3 こいくちしょうゆ 3.8 土しょうが 0.6 でんぷん 0.3
小麦	小麦	小麦
トンカツ 1個(40)	揚げ油 5	

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				食物 繊維 g
								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%) 31.4	(31.6%) 27.4	3.0	452	100	4.5	271	0.46	0.58	30	5.7
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

◆:子どもファースト事業等により充実している献立…牛肉の使用回数増等を年間を通じた取り組みとして実施しています。

◎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。

※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。

令和8年10月分			中学校給食予定献立表												東大阪市教育委員会																																
16日(金)			19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)																																
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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																														
891	33.2	35.1	789	31.9	25.3	771	34.7	24.9	803	36.0	36.2	730	28.2	24.8	778	34.0	23.6																														
ごはん乳牛乳			ごはん乳牛乳			ごはん乳牛乳			乳小麦・大豆パンスパン乳牛乳			ごはん乳牛乳			ごはん乳牛乳																																
小麦・大豆 大根のすまし汁 鶏肉 10 だいこん 30 にんじん 6 かまぼこ 6 とうふ 30 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)			ごま もやしサラダ にんじん 6 太もやし 42 きゅうり 12 白ごま 1.2			除小麦・大豆 コンソメ たまごスープ 鶏肉 15 たまご 25 じゃがいも 25 にんじん 18 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 0.1 こしょう			小麦・大豆 キーマカレー 牛ひき肉 21 豚ひき肉 21 サラダ油 0.6 にんにく 0.1 土しょうが 0.2 たまねぎ 35 にんじん 12 ピーマン 4 トマト(缶詰) 12 トマトケチャップ 6 カレー粉 1 ウスターソース 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 塩 0.1 こしょう			大豆 みそ汁 豚肉 15 じゃがいも 25 とうふ 25 にんじん 12 油あげ 3 青ねぎ 6 みそ 13 だし汁			除小麦・大豆 さつまいものシチュー 鶏肉 20 バラベーコン 12 さつまいも 35 たまねぎ 25 にんじん 18 しめじ 10 パセリ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 30 生クリーム 1.2 みりん 4.8 チキンスープ 4.8 ホワイトルウ 12 こしょう			小麦・大豆 ゆで野菜 キャベツ 25 きゅうり 7			小麦・大豆 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 土しょうが 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			小麦 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			小麦・大豆・ごま ツナごぼうサラダ 細切りごぼう 25 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.3 白ごま 0.5			小麦・大豆 肉じゃがいも 牛肉 45 じゃがいも 90 たまねぎ 35 にんじん 20 つぎこんにやく 25 サラダ油 0.4 さとう 2 こいくちしょうゆ 6.5 酒 1.3			小麦・大豆 わかめと たまねぎの和え物 にんじん 10 スイートコーン 6 たまねぎ 20 ほしわかめ 0.6 さとう 2 酢 3 うすくちしょうゆ 2 みりん 1			乳ミルクプリン 1個(40)			大豆 さわらの西京漬け さわら西京漬け 1切(50)			【代替ゼリー】			フルーツゼリー (みかん) 1個(60)		
ヨーグルト 1個(100)			小麦・大豆 さんまの かば焼き風 さんま 55 でんぶん 10 揚げ油 7 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 酒 1.2			小麦・大豆 コーンコロッケ コーンコロッケ 1個(40) 揚げ油 5			小麦・大豆 かれいのから揚げ かれい(濃粉付) 1切(40) 揚げ油 5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3.8 酒 1.5			スライスチーズ 1枚(18)			★と★は別の食缶に入っています。			★{ツナ 8 ごま ごまクリーム・レッシング(クラス1本)			【代替ゼリー】			フルーツゼリー (みかん) 1個(60)																							
26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)			ハロウィーンとは??																																
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)	「ハロウィーン」は、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源のお祭りのこと で、元々は、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うといった意味のある 行事だったそうです。																																
851	24.9	30.0	726	27.2	23.4	860	38.7	38.6	788	35.6	29.8	855	26.1	34.5	30日(金)には、 パンプキンスープが登場します。																																
ごはん乳発酵乳 1本(125)			ごはん乳牛乳			乳小麦黒砂糖パン乳牛乳			ごはん乳牛乳			ごはん乳牛乳			除小麦・大豆 パンプキンスープ バラベーコン 12 かぼちゃピューレ 60 じゃがいも 18 たまねぎ 42 にんじん 12 パセリ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 24 生クリーム 3.6 粉チーズ 2.4 チキンスープ 0.6 うすくちしょうゆ 0.7 塩 0.7 こしょう			小麦・大豆 ケチャップライス の具 バラベーコン 20 サラダ油 0.5 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 3 スイートコーン 5 トマトケチャップ 16 ウスターソース 2.5 塩 0.1 こしょう						小麦・大豆 チキンナゲット チキンナゲット 2個(36) 揚げ油 4						大豆 さばのみそ煮 さば 1切(50) 土しょうが 1.8 さとう 4 酒 2 みりん 2 みそ 6						栄養豊富な かぼちゃ かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、C などが豊富に含まれた野菜です。β-カロ テンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や 粘膜を保護する作用があります。											
こめこ 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 ハヤシルウ(米粉) 14			さんま 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			大豆 たまねぎのみそ汁 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(削り節・こんぶ)			除小麦・大豆・ごま たまご レタスのスープ 豚肉 15 たまご 30 レタス 25 にんじん 12 はるさめ 2.5 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごま油 0.1			小麦・大豆 小松菜と ベーコンのパスタ スパゲティ 22 バラベーコン 6 こまつな 12 たまねぎ 12 にんにく 0.1 オリーブ油 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.2 こしょう			小麦・大豆 おでん 鶏肉 30 ごぼう天 25 厚揚げ 25 こんにやく 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			小麦・大豆 白菜ともやしの ごま和え はくさい 53 太もやし 20 すりごま 1.3 うすくちしょうゆ 3.3 みりん 0.5			小麦・大豆 パンプキンスープ バラベーコン 12 かぼちゃピューレ 60 じゃがいも 18 たまねぎ 42 にんじん 12 パセリ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 24 生クリーム 3.6 粉チーズ 2.4 チキンスープ 0.6 うすくちしょうゆ 0.7 塩 0.7 こしょう						小麦・大豆 チキンナゲット チキンナゲット 2個(36) 揚げ油 4						大豆 さばのみそ煮 さば 1切(50) 土しょうが 1.8 さとう 4 酒 2 みりん 2 みそ 6						かぼちゃ かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、C などが豊富に含まれた野菜です。β-カロ テンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や 粘膜を保護する作用があります。								
食品ロス削減↓↓ ~できることからやってみよう~			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6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461万トン、1人当たりに換算す るとなんと約37kgにもなります。「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。1人ひとりの心がけが大切です。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 嫌いせず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。			エス・ディー・ジーズ SDGs (Sustainable Development Goals) って わたし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。			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																																						