令和8年11月分　中学校給食予定献立表　東大阪市教育委員会

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ゲン食品を、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・ごま ○○○○
②小麦・大豆・ごま表示枠
卵 △△△△ たまご □□□□ ◆◆◆◆
①卵・乳表示欄

ごはん　乳 牛乳
小麦 乳 コッペパン
ごはん・牛乳(発酵乳)は色付き枠(②)はありません。

除 小麦・大豆
コンソメスープ
鶏肉 15
卵 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。

小松菜とツナの和え物
こまつな 25
はくさい 35
ツナ 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、別配缶等は分けて表示。

2日（月）

エネルギー(kcal) 864 / たんぱく質(g) 24.7 / 脂質(g) 32.9

ごはん　乳 牛乳

米粉のカレーシチュー◆
牛肉 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

乳 **キャンディ型チーズ** 1個(5)

大根のサラダ
だいこん 35
きゅうり 18
ほしわかめ 0.6
ごま
ごまクリーミードレッシング（クラス1本）

小麦・大豆
かぼちゃコロッケ
かぼちゃコロッケ 1個(50)
揚げ油 6

4日（水）

エネルギー(kcal) 816 / たんぱく質(g) 36.8 / 脂質(g) 37.3

小麦 乳 **黒砂糖パン**　乳 牛乳

大豆
チリコンカーン
大豆 28
牛ひき肉 12
豚ひき肉 12
バラベーコン 6
じゃがいも 50
たまねぎ 35
にんじん 18
パセリ 0.1
にんにく 0.1
サラダ油 0.6
赤ぶどう酒 1.2
トマトピューレ 8.5
トマトケチャップ 8.5
さとう 0.4
チリパウダー 0.06
チキンスープ
塩 0.4
こしょう

乳 **バター** 1個(5)

ツナのフレンチサラダ
☆ キャベツ 20
☆ きゅうり 10
☆ スイートコーン 10
★ ツナ 15
フレンチドレッシング（クラス1本）
☆と★は別の食缶に入っています。

フランクフルトソーセージ
フランクフルトソーセージ 1本(30)

5日（木）

エネルギー(kcal) 811 / たんぱく質(g) 30.8 / 脂質(g) 28.7

ごはん　乳 牛乳

除 小麦・大豆
かきたま汁
卵
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）

小麦・大豆
牛どん◆
牛肉 40
たまねぎ 40
つきこんにゃく 10
白ねぎ 6
にんじん 6
青ねぎ 6
さとう 2
こいくちしょうゆ 5
酒 1.2

大豆
ミルメークココア 1個(12.5)

小麦・大豆
ちくわの磯辺揚げ
ちくわのいそべ揚げ 1個(30)
揚げ油 4

6日（金）

エネルギー(kcal) 766 / たんぱく質(g) 35.6 / 脂質(g) 21.7

ごはん　乳 牛乳

小麦・大豆
春雨のスープ
鶏肉 10
とうふ 20
はるさめ 3
にんじん 12
チンゲンサイ 18
たけのこ 6
チキンスープ
うすくちしょうゆ 6.5
塩 0.1
こしょう

くきわかめのサラダ
くきわかめ 0.8
太もやし 30
きゅうり 12
にんじん 4
和風青じそドレッシング（クラス1本）

乳 **ヨーグルト** 1個(100)
【代替ゼリー】
フルーツゼリー（青りんご） 1個(60)

豚肉の塩こうじから揚げ
豚肉 60
塩こうじ 4
にんにく 0.2
土しょうが 1
でんぷん 9
揚げ油 8

9日（月）

エネルギー(kcal) 771 / たんぱく質(g) 31.1 / 脂質(g) 24.8

ごはん　乳 牛乳

小麦・大豆
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

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
大豆・ごま
中華ドレッシング（クラス1本）

小麦・大豆
棒ギョーザ
棒ギョーザ 1個(40)
揚げ油 4

小魚ミックス 1袋(5)

10日（火）

エネルギー(kcal) 710 / たんぱく質(g) 29.7 / 脂質(g) 19.1

ごはん　乳 牛乳

小麦・大豆
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
うすくちしょうゆ 6.5
塩 0.1
こしょう

小麦・大豆・ごま
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 0.3
うすくちしょうゆ 4
こしょう
サラダ油 0.2
ごま油 0.3

大豆
豆乳プリンタルト 1個(25)

小麦・大豆
蒸し肉シューマイ
肉シューマイ 2個(52)

除 小麦・大豆
コンソメスープ
鶏肉 15
卵 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
・
・

11日（水）

エネルギー(kcal) 822 / たんぱく質(g) 33.7 / 脂質(g) 34.3

小麦 乳 **コッペパン**　乳 牛乳

除 小麦・大豆
クリームシチュー
鶏肉 30
じゃがいも 50
たまねぎ 35
にんじん 18
パセリ 0.05
サラダ油 0.6
乳 牛乳 30
乳 生クリーム 1.2
乳 粉チーズ 4.8
チキンスープ
乳 ホワイトルウ 12
こしょう

小麦・大豆
きのこスパゲティ
スパゲティ 20
バラベーコン 9
しめじ 3
まいたけ 9
たまねぎ 18
にんじん 3
にんにく 0.1
オリーブ油 0.3
うすくちしょうゆ 0.6
塩 0.1
こしょう

大豆
乳 **ココアバター** 1袋(10)

コールスローサラダ
キャベツ 30
にんじん 9
スイートコーン 6
コールスロードレッシング（クラス1本）

12日（木）

エネルギー(kcal) 773 / たんぱく質(g) 36.7 / 脂質(g) 27.6

ごはん　乳 牛乳

小麦・大豆
大根のスープ
鶏肉 15
とうふ 18
ほしわかめ 0.6
だいこん 30
にんじん 12
青ねぎ 6
土しょうが 0.4
チキンスープ
うすくちしょうゆ 6.5
塩 0.1
こしょう

小麦・大豆・ごま
ホイコーロウ
豚肉 40
にんじん 7
キャベツ 40
青ねぎ 5
にんにく 0.07
サラダ油 0.7
てんめんじゃん 2.8
酒 1.4
こいくちしょうゆ 2
とうばんじゃん 0.1
塩 0.1
こしょう
ごま油 0.6

小麦
かつおフライ
かつおフライ 1個(50)
揚げ油 6
小麦・大豆
合わせソース（クラス1本）

13日（金）

エネルギー(kcal) 881 / たんぱく質(g) 33.8 / 脂質(g) 30.8

ごはん　乳 牛乳

小麦・大豆
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

小麦・大豆・ごま
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 1

果汁飲料
（みかん）◆ 1本(125)

小麦・大豆
鶏肉の揚げ照り煮
鶏肉(澱粉付) 70
揚げ油 8
こいくちしょうゆ 2.6
みりん 1.1
さとう 1.7

16日（月）

エネルギー(kcal) 792 / たんぱく質(g) 22.2 / 脂質(g) 26.4

ごはん　乳 発酵乳 1本(125)

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

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）

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

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
11月の東大阪市平均栄養量	790	(16.4%) 32.2	(32.0%) 28.1	3.0	454	107	4.6	259	0.50	0.60	33	6.5
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。

※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。

◆：こ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。

◎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8年11月分　中学校給食予定献立表　東大阪市教育委員会

17日（火）

エネルギー(kcal) 743 / たんぱく質(g) 31.6 / 脂質(g) 25.5

ごはん　乳　牛乳

大豆
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）	

小麦・大豆
牛肉とごぼうの煮物◆
牛肉	35
ささがきごぼう	18
にんじん	6
つきこんにゃく	12
さとう	1.8
こいくちしょうゆ	2.4
酒	0.7
サラダ油	0.6
だし汁（削り節・こんぶ）	

大豆・ごま
さけのふりかけ
1袋(2.5)

小麦・大豆
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

18日（水）

エネルギー(kcal) 728 / たんぱく質(g) 35.1 / 脂質(g) 28.1

小麦
乳　**コッペパン**　乳　牛乳

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	
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	

ジャーマンポテト
じゃがいも	65
バラベーコン	12
たまねぎ	12
パセリ	0.04
塩	0.3
こしょう	

乳　**スライスチーズ**
1枚(18)

小麦
ささみフライ
ささみフライ	1個(40)
揚げ油	5

19日（木）

エネルギー(kcal) 784 / たんぱく質(g) 34.3 / 脂質(g) 28.5

わかめごはん　乳　牛乳

☆｛ごはん
★｛わかめごはんの素　2.3

☆と★は別の食缶に入っています。

小麦・大豆
小松菜の辛子和え
こまつな	15
はくさい	20
にんじん	4
さとう	0.7
みりん	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
粉からし	0.28

小麦・大豆
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

小麦・大豆
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

20日（金）

エネルギー(kcal) 740 / たんぱく質(g) 30.0 / 脂質(g) 20.3

ごはん　乳　牛乳

小麦・大豆
のっぺい汁
鶏肉	15
油あげ	6
ちくわ	6
さといも	25
にんじん	12
だいこん	18
しめじ	6
青ねぎ	6
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.2
酒	1.2
だし汁（削り節・こんぶ）	
でんぷん	1.2

小麦・大豆
豚肉のしょうが焼き
豚肉	50
サラダ油	0.6
塩	0.2
こしょう	
たまねぎ	30
みそ	2
さとう	2.5
みりん	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
たい焼き
1個(30)

小麦・大豆
春雨ときゅうりの酢の物
はるさめ（マロニー）	3
きゅうり	20
ほしわかめ	1
酢	3.6
さとう	1.6
うすくちしょうゆ	1.6
みりん	1.2

24日（火）

エネルギー(kcal) 817 / たんぱく質(g) 36.9 / 脂質(g) 31.4

ごはん　乳　牛乳

大豆
豚汁
豚肉	25
油あげ	3.5
じゃがいも	25
にんじん	15
だいこん	15
つきこんにゃく	12
青ねぎ	6
赤みそ	6.4
みそ	6.4
だし汁	

小麦・大豆
五目豆
大豆	28
鶏肉	18
れんこん	6
にんじん	6
刻み昆布	0.35
さとう	1.4
みりん	2.8
こいくちしょうゆ	2.8

しそのふりかけ
1袋(0.8)

小麦・大豆
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

「和食の日」献立

25日（水）

エネルギー(kcal) 763 / たんぱく質(g) 32.0 / 脂質(g) 27.0

小麦
乳　**練乳パン**　乳　牛乳

小麦・大豆
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	
うすくちしょうゆ	4.2
こしょう	

コーンサラダ
きゅうり	24
にんじん	6
スイートコーン	24

小麦・大豆
和風柑橘ドレッシング（クラス1本）

ミルメークコーヒー
1個(12.5)

卵　オムレツ　1個(50)

プレーンオムレツ

トマトケチャップ（クラス1本）

26日（木）

エネルギー(kcal) 838 / たんぱく質(g) 37.7 / 脂質(g) 33.1

ごはん　乳　牛乳

小麦・大豆・ごま
厚揚げの中華煮
豚肉	25
厚あげ	60
たまねぎ	35
にんじん	20
チンゲンサイ	25
土しょうが	0.6
ほししいたけ	0.6
サラダ油	1.2
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	3.6
塩	0.2
酒	1.2
ごま油	0.2
でんぷん	2.2
こしょう	

バンバンジーサラダ
☆｛きゅうり 22 / にんじん 4 / 太もやし 12
★｛鶏ささみフレーク 18 / 酒 0.6

ごま
ごまクリーミードレッシング（クラス1本）

☆と★は別の食缶に入っています。

小麦
ほきフライ
ほきフライ	1個(60)
揚げ油	7

小麦・大豆
合わせソース（クラス1本）

27日（金）

エネルギー(kcal) 833 / たんぱく質(g) 32.1 / 脂質(g) 29.2

ごはん　乳　牛乳

除　小麦・大豆・ごま
たまごとレタスのスープ
鶏肉	15
卵 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	
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	
ごま油	0.1

フルーツゼリー（みかん）
1個(60)

チンゲンサイの彩りサラダ
チンゲンサイ	30
きゅうり	10
にんじん	8
スイートコーン	10

塩中華ドレッシング（クラス1本）

小麦・大豆
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	0.1
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

30日（月）

エネルギー(kcal) 745 / たんぱく質(g) 26.4 / 脂質(g) 26.8

ごはん　乳　牛乳

小麦・大豆
たぬき汁
こんにゃく	25
ひら天	15
油あげ	3
にんじん	12
えのきたけ	12
だいこん	12
青ねぎ	6
土しょうが	0.2
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.2
だし汁（削り節・こんぶ）	

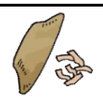
小麦・大豆・ごま
さかなのふりかけ
1袋(2.8)

小麦・大豆・ごま
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	4
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

小麦・大豆
里いもコロッケ
里いもコロッケ	1個(50)
揚げ油	7

小麦・大豆
合わせソース（クラス1本）

和食の基本「だし」

こんぶ	ほししいたけ
	
グルタミン酸	グアニル酸
削り節	にぼし
	
イノシン酸	

給食では、さばやいわしの削り節を使用しています。献立によっては、こんぶを加えて「合わせだし」にしています。合わせだしにすると、『うま味の相乗効果』で、うま味はなんと数倍にもなります。

食事のあいさつ　どんな意味？？



「いただきます」とは・・・

わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、「自然の恵みを粗末にしません」、「命をいただきありがとうございます」という意味が込められています。

「ごちそうさま」とは・・・



「ごちそうさま」の「ちそう」は「馳走」と書き、走り回るという意味です。昔はお客様が来ると、海や山を駆け回り食材を準備しなければなりませんでした。そうした心遣いや苦労への感謝の気持ちを表現するため生まれた言葉です。

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、目に見える形で残らないため、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☆

「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。

①多様で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





11月24日は「和食の日」

◎『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』