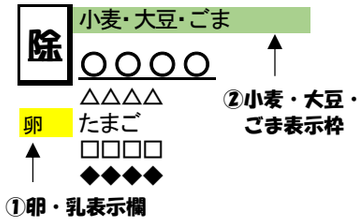
令和8年12月分　中学校給食予定献立表　東大阪市教育委員会

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）



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。

1日（火）

エネルギー 767 kcal / たんぱく質 26.1 g / 脂質 20.6 g

ごはん　乳　発酵乳 1本(125)

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
春巻

春巻	1個(50)
揚げ油	5

小魚ミックス 1袋(5)

2日（水）

エネルギー 756 kcal / たんぱく質 46.0 g / 脂質 26.9 g

小麦　乳　**コッペパン**　乳　牛乳

除　小麦・大豆
たまごと

パプリカのスープ

豚肉	15
卵 たまご	30
スイートコーン	12
にんじん	12
たまねぎ	25
赤パプリカ	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	

いちごジャム 1袋(10)

☆と★は別の食缶に入っています。

スポーツコラボ献立

チキンのトマトソース煮込み

鶏肉	70
にんにく	0.5
オリーブ油	0.5
塩	0.2
こしょう	
たまねぎ	25
えのきたけ	10
トマト（かんづめ）	15
パセリ	0.04
さとう	1.5
トマトケチャップ	6
ウスターソース	2

ツナと ブロッコリーのサラダ

☆ ブロッコリー	30
★ ツナ	15

ごま
ごまクリーミードレッシング（クラス1本）

3日（木）

エネルギー 786 kcal / たんぱく質 36.7 g / 脂質 26.0 g

ごはん　乳　牛乳

小麦・大豆
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	

乳　**ミルクプリン** 1個(40)

【代替ゼリー】
フルーツゼリー（みかん） 1個(60)

小麦・大豆
キムチどんぶり

豚肉	45
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	

小麦・大豆
かれいのねぎソースかけ
かれい（澱粉付） 1切(40)

揚げ油	5
土しょうが	0.2
にんにく	0.05
白ねぎ	3
サラダ油	0.1
とうばんじゃん	0.05
酢	3
さとう	4
こいくちしょうゆ	2

4日（金）

エネルギー 765 kcal / たんぱく質 35.3 g / 脂質 26.7 g

ごはん　乳　牛乳

大豆
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	

大豆・ごま
さけのふりかけ 1袋(2.5)

小麦・大豆・ごま
ひじきと ウインナーのソテー

ロングソーセージ	12
ひじき	1.8
ごま油	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	1.8
スイートコーン	18
にんじん	6
ごま油	0.2
こしょう	

小麦・大豆
鶏肉の照り焼き

鶏肉	70
土しょうが	0.4
こいくちしょうゆ	1.3
サラダ油	0.7
酒	0.6
さとう	2.8
こいくちしょうゆ	3.6
みりん	1.4
でんぷん	0.5

7日（月）

エネルギー 834 kcal / たんぱく質 28.3 g / 脂質 26.8 g

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	

大豆
ミルメークココア 1個(12.5)

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
トンカツ

トンカツ	1個(40)
揚げ油	5

8日（火）

エネルギー 718 kcal / たんぱく質 36.3 g / 脂質 19.8 g

ごはん　乳　牛乳

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・ごま
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

小麦・大豆
つぼづけ 10

小麦・大豆
いわしのしょうが煮

● いわし	1切(40)
土しょうが	3
酒	0.6
さとう	4
こいくちしょうゆ	4
みりん	1.7

9日（水）

エネルギー 930 kcal / たんぱく質 35.4 g / 脂質 45.4 g

小麦　乳　**10g減量コッペパン**　乳　牛乳

小麦・大豆
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	

大豆
ケーキ 1個(47)

小麦
ケチャップパスタ

スパゲティ	20
パラベーコン	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	

小麦・大豆
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

10日（木）

エネルギー 809 kcal / たんぱく質 36.1 g / 脂質 26.9 g

ごはん　乳　牛乳

除　小麦・大豆・ごま
たまごトック

鶏肉	10
にんじん	12
太もやし	12
エリンギ	3.5
トック	25
卵 たまご	25
青ねぎ	6
白ごま	0.6
チキンスープ	
うすくちしょうゆ	3.5
ごま油	0.4
塩	0.6
こしょう	

小麦・大豆・ごま
ビビンバの具◆

牛肉	45
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
こしょう	
ごま油	0.5
たまねぎ	25
太もやし	15
にんじん	10
にら	6
こいくちしょうゆ	3
みりん	2
ごま油	0.2
でんぷん	0.3

小麦・大豆
蒸し肉シューマイ
肉シューマイ 2個(52)

11日（金）

エネルギー 673 kcal / たんぱく質 26.8 g / 脂質 21.6 g

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）

しそのふりかけ 1袋(0.8)

小麦・大豆
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）

小麦・大豆
ほき磯辺揚げ
ほきいそべ揚げ 1個(50)
揚げ油 6

14日（月）

エネルギー 843 kcal / たんぱく質 27.1 g / 脂質 31.9 g

ごはん　乳　牛乳

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

大根のサラダ

だいこん	35
きゅうり	18
ほしわかめ	0.6

和風青じそドレッシング（クラス1本）

小麦・大豆
ミンチカツ

ミンチカツ	1個(60)
揚げ油	7

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	790	(17.1%) 33.7	(30.4%) 26.7	3.2	457	104	4.6	237	0.50	0.61	26	5.9
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12月分　**中学校給食予定献立表**　東大阪市教育委員会

15日（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
861	33.8	30.8

ごはん　乳 **牛乳**

除 小麦・大豆・ごま
たまご入り中華風コーンスープ（卵）

たまご	30
クリームコーン	35
ほしわかめ	0.6
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	
でんぷん	1.2
ごま油	0.1

小麦・大豆・ごま
セルフチャーハンの具

焼き豚	25
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	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
こしょう	
サラダ油	0.3
ごま油	0.2

ミルメークコーヒー 1個(12.5)

小麦・大豆
肉ボールの甘酢あんかけ

肉ボール(Ca強化)	70
揚げ油	7
さとう	3.4
こいくちしょうゆ	3.4
酢	1.7
みりん	3.4
でんぷん	0.5

16日（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
817	36.1	24.0

小麦
乳 **コッペパン**　乳 **牛乳**

小麦・大豆
コンソメスープ

鶏肉	25
じゃがいも	30
にんじん	18
たまねぎ	35
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	

小麦
ミートペンネ

ペンネ	20
牛ひき肉	10
豚ひき肉	10
ナツメグ	0.02
赤ぶどう酒	0.8
たまねぎ	32
にんじん	12
エリンギ	4
パセリ	0.06
サラダ油	0.8
ウスターソース	4
トマトケチャップ	9.6
塩	0.2
こしょう	

大豆
乳 **ココアバター** 1袋(15)

乳 **ヨーグルト** 1個(100)

【代替ゼリー】
フルーツゼリー（みかん） 1個(60)

小麦・大豆
れんこんサラダ

れんこん	35
うすくちしょうゆ	0.6
にんじん	6

ごま
ごまクリーミードレッシング(クラス1本)

17日（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
711	34.0	20.1

ごはん　乳 **牛乳**

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
つきこんにゃく	25
サラダ油	0.4
さとう	2
こいくちしょうゆ	6.5
酒	1.3

大根のゆず和え

だいこん	40
にんじん	4
さとう	1
塩	0.5
酢	1.8
ゆず果汁	0.4

小麦・大豆
さけのつけ焼き
さけいしるづけ 1切(50)

冬休みも規則正しい生活を



冬休みも、早寝・早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。



寒くなったせいか、牛乳の残食が多くなっています。
未開封のまま返却されているものが多い学級もあります。
苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。



牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるたんぱく質も、多く含んでいます。成長期の中学生に、しっかり摂取してもらいたい食品です。

スポーツコラボ給食


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

花園近鉄ライナーズ × **東大阪市中学校給食**


東大阪市
公式マスコットキャラクター
トライくん

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。

曽根 隆慎 選手



曽根選手は東大阪市立石切中学校の卒業生だよ！



中学生のころは、身長が伸びたり、体が大きくなったりする大切な時期です。
元気に毎日を過ごすためには、「食事」がとても大切です。
・体を大きくするため　・元気に学校生活を送るため
・勉強や運動をがんばるため　・疲れた体を休ませるため
ごはんやパン、肉や魚、野菜、牛乳など、いろいろな食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。好きなものだけではなく、いろいろなものを食べることが、元気な体をつくることにつながります。
毎日の食事を大切にして、元気いっぱい過ごしましょう！

～コラボ給食メニュー　2日（水）～

チキンのトマトソース煮込み





たんぱく質が豊富な鶏肉を食物繊維たっぷりのきのこ入りトマトソースで煮込みました。

たまごとパプリカのスープ





消化の良いたんぱく質を含む卵やビタミンCを含むパプリカの入った栄養たっぷりのスープです。

ツナとブロッコリーのサラダ





ビタミンCを多く含むブロッコリーを使い、ツナ（まぐろ）からたんぱく質もとれるサラダです。



チーム担当栄養士の岡田あき子さん

ラグビー選手は、大きな体で力強く走り、相手にぶつかっても負けない体をつくるために、いろいろな食品を組み合わせて食べています。コッペパンとジャムは、体や頭を動かすエネルギーに。チキン、豚肉、卵、ツナ、牛乳に含まれるたんぱく質は、筋肉や成長する体の材料になります。パプリカ、トマト、ブロッコリー、にんじんは、体の調子を整える応援団です。寒い12月ですが、温かいスープや煮込みで体を温め、よくかみ、ラグビー選手のように元気で強い体を目指しましょう！

◎『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』