

令和7年5月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしよく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合などは記載しておりません。
- ※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

1日(木)

乳	10g減量コッペパン	
ワンタンスープ		
鶏肉	15	赤
ワンタンの皮	5	黄
はくさい	30	緑
にんじん	10	〃
太もやし	10	〃
青ねぎ	5	〃
鳥がらスープ	5	赤
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.5	
こしょう		

乳	牛乳	
ミンチカツ		
ミンチカツ	1こ(60)	赤
揚げ油	7	黄
ゆでキャベツ		
キャベツ	25	緑
合わせソース (グラス1本)		

かしわもち

1こ(40) 黄

2日(金)

ごはん		
みそしる		
豚肉	10	赤
じゃがいも	20	黄
とうふ	20	赤
にんじん	10	緑
油あげ	3	赤
青ねぎ	5	緑
みそ	10	赤
だし汁		〃

乳	牛乳	
かしわのすきやき		
鶏肉	40	赤
つきこんにやく	15	緑
はくさい	25	〃
青ねぎ	7	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1.5	〃
酒	0.5	〃
こいくちしょうゆ	3	

ツナそぼろ

ツナ(かんづめ)	15	赤
こいくちしょうゆ	1	
さとう	0.5	黄
みりん	1	〃

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
717	27.3	26.2	3.0

8日(木)

乳	食パン	
キャベツとベーコンのスープ		
バラベーコン	10	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	〃
にんじん	10	〃
スイートコーン	7	〃
セロリ	1	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
トマトピューレ	3	
みりん	0.4	
塩		
こしょう		

乳	牛乳	
カレーパンのぐ		
豚ひき肉	20	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	〃
ピーマン	5	〃
サラダ油	0.5	黄
カレー粉	0.5	
トマトケチャップ	5	緑
トマトピューレ	7	〃
こいくちしょうゆ	1	
さとう	0.3	黄
ウスターソース	1.5	
塩	0.2	
こしょう		

乳 スライスチーズ

1枚(20) 赤

9日(金)

10g減量ごはん		
キムチうどん		
うどん	60	黄
豚肉	20	赤
キムチ	20	緑
はくさい	10	〃
にんじん	10	〃
白ねぎ	5	〃
にら	5	〃
うすくちしょうゆ	2.5	
みりん	0.5	黄
みそ	5	赤
コチジャン	0.5	
だし汁		赤

乳	牛乳	
ギョーザ		
ギョーザ	2こ(36)	赤
揚げ油	3	黄
さやいんげんのてんぷら		
さやいんげん	10	緑
小麦粉	2.5	黄
でんぶん	0.2	〃
塩	0.03	
揚げ油	2	黄

しそのふりかけ

1袋(0.8) 緑

1日(木)はこどもの日献立です

こどもの日に食べる食べものには、「かしわもち」や「ちまき」などがあります。

給食では、こどもの日の献立として「かしわもち」がです。

かしわの木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄といった願いが込められています。

区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ 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				食物せんい g
			(17.0%) g	(32.1%) g					A ㎍RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 学 年	5月の東大阪市平均栄養量	612	26.0	21.8	2.5	350	80	2.0	220	0.36	0.53	20	4.7
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

7日(水)

ごはん		
たまねぎとあつあげのみそしる		
厚あげ	30	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	5	〃
えのきたけ	5	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

乳	牛乳	
ひじきのいために		
ひじき	3	赤
京あげ	5	〃
ひら天	5	〃
つきこんにやく	5	緑
にんじん	5	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1.5	〃
こいくちしょうゆ	2.5	
みりん	1	黄
だし汁		赤

とりそぼろ

鶏ひき肉	25	赤
土しろうが	0.16	緑
さとう	1	黄
みりん	2.4	〃
こいくちしょうゆ	2.4	

545	24.1	15.8	2.3
-----	------	------	-----

14日(水)

ごはん		
ふくめに		
鶏肉	25	赤
ごぼう天	15	〃
厚あげ	20	〃
こんにやく	10	緑
じゃがいも	60	黄
にんじん	20	緑
さとう	1.8	黄
こいくちしょうゆ	4.5	

乳	牛乳	
チンゲンサイのにびたし		
チンゲンサイ	20	緑
キャベツ	30	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	0.4	〃
うすくちしょうゆ	2	
みりん	0.5	黄
粉かつお	0.3	赤

のりのつくだに

1袋(8) 赤

553	23.1	14.5	1.9
-----	------	------	-----

15日(木)

乳	コッペパン	
はくさいのスープ		
鶏肉	10	赤
バラベーコン	5	〃
にんじん	10	緑
たまねぎ	20	〃
はくさい	30	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.5	
こしょう		

乳	牛乳	
ツナサンド		
ツナ(かんづめ)	22	赤
たまねぎ	15	緑
パセリ	0.03	〃
にんにく	0.01	〃
キャベツ	20	緑
にんじん	5	〃
太もやし	15	〃
青ねぎ	5	〃
土しろうが	0.3	〃
鳥がらスープ		赤
酒	0.5	黄
うすくちしょうゆ	2.7	
みりん	0.5	黄
塩	0.3	
こしょう		

卵 マヨネーズ

(クラス1本) 黄

545	23.7	24.1	2.7
-----	------	------	-----

16日(金)

ごはん		
ベジタスープ		
豚肉	10	赤
ちくわ	5	〃
はるさめ	5	黄
キャベツ	20	緑
にんじん	5	〃
太もやし	15	〃
青ねぎ	5	〃
土しろうが	0.3	〃
鳥がらスープ		赤
酒	0.5	黄
うすくちしょうゆ	2.7	
みりん	0.5	黄
塩	0.3	
こしょう		

乳	牛乳	
けいにくのからあげ		
鶏肉	55	赤
土しろうが	1	緑
にんにく	0.2	〃
こいくちしょうゆ	2.5	
みりん	1	黄
でんぶん	11	〃
揚げ油	8	〃

かつおでんぶ

粉かつお	2	赤
白ごま	1	黄
さとう	0.5	〃
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	1	黄

651	27.9	23.2	1.7
-----	------	------	-----

令和7年5月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

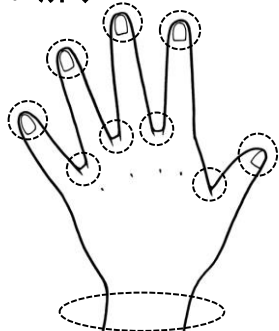
東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
クリームスープ				さんしょくサラダ				かきたまじる				さばのにつけ				キャベツのみそしる				ごもくまめ				マカロニスープ				フライポテト				たぬきじる				ぶたにくのしょうがやき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	鶏肉	20	赤		キャベツ	25	緑	卵	鶏肉	15	赤		さば	1切(50)	赤		豚肉	10	赤		だいず	10	赤		バラベーコン	8	赤		じゃがいも	35	黄		こんにやく	20	緑		豚肉	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	バラベーコン	10	黄		きゅうり	5	黄		たまご	25	黄		土しょうが	3	緑		キャベツ	20	緑		鶏肉	15	黄		マカロニ	7	黄		揚げ油	4	黄		ひら天	15	赤		サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	じゃがいも	40	黄		にんじん	5	黄		かまぼこ	5	黄		さとう	3	赤		油あげ	3	赤		たけのこ	5	緑		キャベツ	20	緑						油あげ	3	黄		塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	たまねぎ	30	緑		スイートコーン	10	黄		はくさい	20	緑		こいくちしょうゆ	4.8	黄		太もやし	10	緑		にんじん	5	黄		たまねぎ	10	黄						にんじん	10	緑		こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	にんじん	15	黄		和風柑橘ドレッシング (クラス1本)				にんじん	5	黄		みりん	1.6	黄		こんにやく	10	黄		こんにやく	10	黄		にんじん	10	黄						えのきたけ	10	黄		たまねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	パセリ	0.05	黄						青ねぎ	5	黄		酒	1	黄		青ねぎ	5	黄		さとう	1	黄		セロリ	1	黄						青ねぎ	5	黄		みそ	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	サラダ油	0.5	黄						うすくちしょうゆ	2.7	黄						みそ	5	赤		みりん	2	黄		パセリ	0.05	黄						土しょうが	0.2	黄		さとう	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
乳	牛乳	25	赤						塩	0.3	赤		きんぴらごぼう					鳥がらスープ		赤		こいくちしょうゆ	2	黄		揚げ油	4	黄					うすくちしょうゆ	2.7	黄		みりん	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
乳	生クリーム	1	黄						だし汁		赤		ちくわ	5	赤		うすくちしょうゆ	3	黄		こいくちしょうゆ	1	黄		トマトケチャップ	7	緑						塩	0.3	赤		酒	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
乳	粉チーズ	4	赤										ささぎりごぼう	12	緑		ごま油	0.2	黄		みりん	0.5	黄		ウスターソース	1	黄						だし汁		赤		こいくちしょうゆ	2.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	鳥がらスープ		黄										にんじん	5	黄						みりん	1	黄		こしょう	0.4	黄									土しょうが	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	小麦粉	5	黄										白ごま	0.3	黄						こいくちしょうゆ	1.3	黄														でんぶん	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	バター	2	黄										サラダ油	0.2	黄						みりん	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</

きれいに
手を洗おう

◇洗い残しが多い所◇

- ①指先・つめ
- ②指の間
- ③手首

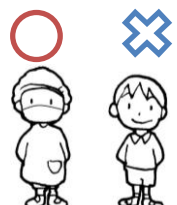
心を込めて
いただきます！
ごちそうさまでした！

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、食事を作るためにかかった
人々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。



静かに手を
あ
合わせましょう

身支度は…



とりに行くときは…

給食のときは
どちらが良いかな???

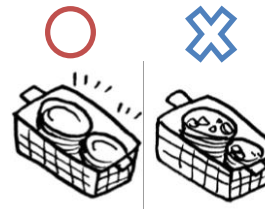
運ぶときは…



教室で配るときは…



食器の返し方は…



広告

毎日の食卓に、健康百菜！



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店 住 所 東大阪市荒本1-5-50
TEL 06(6747)1831 (イーヤサイ)

吉田店 住 所 東大阪市吉田2丁目3番21
TEL 072(960)1831 (イーヤサイ)

東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45
TEL 072(966)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは
関係ありません。