

令和7年9月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 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)に含まれる場合等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。



「朝ごはんを食べていますか」

朝ごはんは、一日のはじまりの大事なスイッチです！



朝ごはんをきちんと食べないと...

朝ごはんをおいしく食べるためには？

・低体温の状態がいつまでも続く

・早寝早起きをして時間にゆとりをもつ

・脳の動きがにぶくなる

・寝る前に食べないように心がける

区 分		エネルギー	たんぱく質	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	g (食塩相当量)	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中 学 年	9月の東大阪市平均栄養量	605	(17.4%) 26.3	(33.0%) 22.2	2.5	351	82	1.9	226	0.38	0.53	22	4.5
	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

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)																											
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		食パン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳																	
<u>ワントンスープ</u>				<u>けいにくの レモンじょうゆあえ</u>				<u>なつやさいのチキンカレー</u>				<u>やさいサラダ</u>				<u>すましじる</u>				<u>ごもくめ</u>				<u>ベジタスープ</u>				<u>ポテトサラダ</u>				<u>たまねぎのみそしる</u>				<u>にくボールの あまずあんかけ</u>							
豚肉 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 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう				鶏肉 55 赤 でんぶん 9 黄 揚げ油 8 〃 こいくちしょうゆ 2.2 黄 みりん 1 〃 さとう 1 〃 レモン果汁 0.8 緑				鶏肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 〃 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 〃 じゃがいも 20 〃 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 〃 長なす 10 〃 ズッキーニ 10 〃 トマト(かんづめ) 8 〃 りんご 6 〃 さとう 0.5 黄 トマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 2 〃 こいくちしょうゆ 0.5 〃 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 〃 鳥がらスープ 〃 黄 小麦粉 6 〃 バター 2 〃 サラダ油 3 〃 カレー粉 0.8 塩 0.5 こしょう				キャベツ 25 緑 スイートコーン 10 〃 にんじん 5 〃 和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)				かまぼこ 5 赤 とうふ 25 〃 はくさい 25 緑 にんじん 10 〃 えのきたけ 10 〃 青ねぎ 5 〃 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(割り鶏・こんぶ) 〃 赤				だいず 10 赤 鶏肉 15 〃 たけのこ 5 緑 にんじん 5 〃 こんにやく 10 〃 さとう 1 黄 みりん 2 〃 こいくちしょうゆ 2 〃				鶏肉 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 〃 土しょうが 0.3 〃 鳥がらスープ 〃 赤 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 0.5 黄 塩 0.4 こしょう				じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 〃 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 〃 パセリ 〃 〃 えのきたけ 0.02 〃 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 〃 こしょう 〃 黄 マヨネーズ (クラス1本) 〃 黄				とうふ 20 赤 油あげ 5 〃 たまねぎ 30 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 〃				<u>にくボールの あまずあんかけ</u> 肉ボール 60 赤 揚げ油 6 黄 さとう 2 〃 こいくちしょうゆ 2 〃 す 1 〃 みりん 2 黄 でんぶん 0.3 〃							
<u>いちごジャム</u> 1袋(10) 黄								<u>ふくじんづけ</u> 10 緑				<u>ぎゅうそぼろ</u> 牛ひき肉 20 赤 土しょうが 0.3 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 〃 こいくちしょうゆ 2 〃 みりん 2 黄 酒 0.5 〃												<u>スライスチーズ</u> 1枚(20) 赤																			
エネルギー kcal		たんぱく質 g		ししつ g		食塩 g		592		22.7		18.0		2.2		534		25.2		16.6		1.6		606		25.7		25.4		3.4		669		24.6		28.0		2.2					
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12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																	
<u>たまごスープ</u>				<u>しょうゆやきそば</u>				<u>キャベツのスープ</u>				<u>ジャンバラヤのぐ</u>				<u>とうがんのすましじる</u>				<u>さばのにつけ</u>				<u>クリームスープ</u>				<u>パスタサラダ</u>				<u>あつあげのみそしる</u>				<u>ミンチカツ</u>							
鶏肉 15 赤 たまご 25 〃 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 〃 ほししいたけ 0.5 〃 スイートコーン 15 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう				スパゲティ 15 黄 豚肉 15 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 〃 青ねぎ 3 〃 にんにく 0.05 〃 サラダ油 0.3 黄 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.15 こしょう 酒 〃 ごま油 〃 黄				豚肉 15 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 〃 たまねぎ 20 〃 パセリ 〃 〃 鳥がらスープ 0.05 〃 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 こしょう				バラベークン 10 赤 にんにく 0.1 緑 土しょうが 0.2 〃 サラダ油 0.5 黄 ロングソーセージ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 〃 ピーマン 3 〃 トマト(かんづめ) 10 〃 トマトケチャップ 12 〃 ウスターソース 2 〃 こいくちしょうゆ 0.5 チリパウダー 0.05 塩 0.1 こしょう				鶏肉 10 赤 ビーフン 5 黄 かまぼこ 5 赤 油あげ 3 〃 にんじん 5 緑 とうがん 30 〃 ほししいたけ 0.3 〃 青ねぎ 5 〃 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 〃 赤				さば 1切(50) 赤 土しょうが 3 緑 さとう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 みりん 1.6 黄 酒 1 〃 <u>きんぴらごぼう</u> ちくわ 5 赤 ささぎりごぼう 12 緑 にんじん 5 〃 白ごま 0.3 黄 サラダ油 0.2 〃 さとう 0.7 〃 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 〃 黄 ごま油 0.2 〃				鶏肉 20 赤 バラベークン 10 〃 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 〃 パセリ 〃 〃 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 〃 〃 小麦粉 5 黄 バター 2 〃 サラダ油 2 〃 こしょう 0.5				マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 〃 スイートコーン 5 〃 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 〃 こしょう 〃 黄 ごまクリームドレッシング (クラス1本) 〃 黄				豚肉 10 赤 厚あげ 30 〃 たまねぎ 15 緑 こまつな 10 〃 にんじん 5 〃 みそ 5 赤 赤みそ 5 〃 だし汁 〃				<u>ミンチカツ</u> ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄 <u>ゆでキャベツ</u> キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)				<u>のりのつくだに</u> 1袋(8) 赤			
577		28.9		17.9		2.8		595		23.6		16.7		2.5		619		25.9		23.8		2.2		661		26.4		28.6		2.6		668		24.5		26.4		2.5					

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』 ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』