

令和7年9月分(B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** からだのちようしをととのえる

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してください。
- 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

・脳の働きがにぶくなる

・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	しじつ	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	(食塩相当量) g	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%	たんぱく質の 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)							
ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	食パン		乳	牛乳				
なつやさいのチキンカレー			やさいサラダ	ワンタンスープ			けいにくの レモンじょうゆあえ	とうがんのすましじる			さばのにつけ	たまねぎのみそしる			にくボールの あまずあんかけ	ベジタスープ			ポテトサラダ				
鶏肉	30	赤	キャベツ	25	緑	豚肉	15	赤	鶏肉	10	赤	さば	1切(50)	赤	肉ボール	60	赤	鶏肉	10	赤	じゃがいも	55	黄
土しろうが	0.6	緑	スイートコーン	10	〃	ワンタンの皮	5	黄	ビーフン	5	黄	土しろうが	3	緑	揚げ油	6	黄	ちくわ	5	〃	ロングソーセージ	7	赤
にんにく	0.1	〃	にんじん	5	〃	はくさい	30	緑	かまぼこ	5	赤	さとう	3.6	黄	たまねぎ	2	〃	はるさめ	5	黄	たまねぎ	10	緑
サラダ油	0.5	黄	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)		〃	にんじん	10	〃	油あげ	3	〃	こいくちしょうゆ	4.8	〃	にんじん	5	〃	キャベツ	20	緑	にんじん	5	〃
赤ぶどう酒	1	〃			〃	太もやし	10	〃	にんじん	5	緑	みりん	1.6	黄	えのきたけ	5	〃	にんじん	5	〃	パセリ	0.02	〃
じゃがいも	20	〃			〃	青ねぎ	5	〃	とうがん	30	〃	さとう	1	〃	青ねぎ	5	〃	太もやし	15	〃	サラダ油	0.5	黄
にんじん	20	緑			〃	鳥がらスープ	3.5	赤	ほししいたけ	0.3	〃	みりん	1	〃	みそ	5	赤	青ねぎ	5	〃	塩	0.2	〃
たまねぎ	45	〃			〃	うすくちしょうゆ	0.4	〃	青ねぎ	5	〃	酒	1	〃	土しろうが	0.3	〃	土しろうが	0.3	〃	こしょう		〃
長なす	10	〃			〃	塩		〃	うすくちしょうゆ	3.2	〃						〃	鳥がらスープ	0.5	赤	卵	マヨネーズ (クラス1本)	黄
ズッキーニ	10	〃			〃	こしょう		〃	塩	0.2	赤							酒	3.5	黄			
トマト(かんづめ)	8	〃			〃			〃	だし汁									うすくちしょうゆ	0.5	〃			
りんご	6	〃			〃			〃										みりん	0.5	黄			
さとう	0.5	黄			〃			〃										塩	0.4	〃			
トマトケチャップ	2	緑			〃			〃										こしょう		〃			
ウスターソース	2	〃			〃			〃												〃			
こいくちしょうゆ	0.5	〃			〃			〃												〃			
乳	牛乳	5	赤		〃			〃												〃			
乳	粉チーズ	4	〃		〃			〃												〃			
乳	鳥がらスープ		〃		〃			〃												〃			
乳	小麦粉	6	黄		〃			〃												〃			
乳	バター	2	〃		〃			〃												〃			
乳	サラダ油	3	〃		〃			〃												〃			
乳	カレー粉	0.8	〃		〃			〃												〃			
乳	塩	0.5	〃		〃			〃												〃			
乳	こしょう		〃		〃			〃												〃			
エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩																				
kcal	g	g	g																				
592	22.7	18.0	2.2			628	33.3	22.0	2.7	619	25.9	23.8	2.2	669	24.6	28.0	2.2	606	25.7	25.4	3.4		
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)							
ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳				
キャベツのスープ			ジャンバラヤのぐ	たまごスープ			しょうゆやきそば	すましじる			ごもくまめ	あつあげのみそしる			ミンチカツ	クリームスープ			パスタサラダ				
豚肉	15	赤	バラペーコン	10	赤	鶏肉	15	赤	かまぼこ	5	赤	だいず	10	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	20	赤	マカロニ	5	黄
じゃがいも	20	黄	にんにく	0.1	緑	たまご	25	〃	とうふ	25	〃	鶏肉	15	〃	厚あげ	30	〃	バラペーコン	10	〃	キャベツ	20	緑
にんじん	10	緑	土しろうが	0.2	〃	にんじん	10	緑	はくさい	25	緑	たけのこ	5	緑	たまねぎ	15	緑	じゃがいも	40	黄	にんじん	5	〃
キャベツ	20	〃	サラダ油	0.5	黄	青ねぎ	10	〃	にんじん	10	〃	にんじん	5	〃	ごまつな	10	〃	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	5	〃
たまねぎ	20	〃	ロングソーセージ	10	赤	ほししいたけ	0.5	〃	えのきたけ	10	〃	ごんにやく	10	〃	にんじん	15	〃	にんじん	15	〃	スイートコーン	5	〃
パセリ	0.05	〃	たまねぎ	30	緑	スイートコーン	15	〃	青ねぎ	5	〃	さとう	1	黄	みそ	5	赤	パセリ	0.05	〃	サラダ油	0.3	黄
鳥がらスープ		赤	にんじん	10	〃	鳥がらスープ	3.5	赤	うすくちしょうゆ	2.7	〃	みりん	2	〃	赤みそ	5	〃	サラダ油	0.5	黄	塩	0.1	〃
うすくちしょうゆ	3.5	〃	トマト(かんづめ)	10	〃	うすくちしょうゆ	0.4	〃	塩	0.2	〃	こいくちしょうゆ	2	〃	だし汁		〃	牛乳	25	赤	こしょう		〃
塩	0.4	〃	トマトケチャップ	12	〃	塩		〃	だし汁(割り節・こんぶ)		赤							生クリーム	1	黄	こまクリームドレッシング (クラス1本)		黄
こしょう		〃	ウスターソース	2	〃	こしょう		〃										粉チーズ	4	赤			
		〃	こいくちしょうゆ	0.5	〃			〃										鳥がらスープ		〃			
		〃	チリパウダー	0.05	〃			〃										小麦粉	5	黄			
		〃	塩	0.1	〃			〃										バター	2	〃			
		〃	こしょう		〃			〃										サラダ油	2	〃			
		〃			〃			〃										塩	0.5	〃			
		〃			〃			〃										こしょう		〃			
乳	ヨーグルト				〃			〃												〃			
	1こ(100)	赤			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃			〃												〃			
		〃			〃																		

令和7年9月分(B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

16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)																			
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳													
コンソメスープ		ささみフライ		マーボーどうふ		くきわかめのサラダ		ビーフンスープ		タツカルビ		マカロニスープ		カレーパンのぐ																	
鶏肉 15 赤 たまご 25 卵 じゃがいも 20 にんじん 15 たまねぎ 20 パセリ 0.05 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう		ささみフライ 1こ(40) 赤 揚げ油 5 黄		豚ひき肉 25 赤 とうふ 85 にんじん 10 緑 たけのこ 10 ほししいたけ 0.5 青ねぎ 10 土しやうが 0.5 サラダ油 0.5 みそ 4 赤 豆みそ 3 こいくちしょうゆ 1 さとう 1 黄 みりん 0.6 とうぼんじゃん 0.2 でんぶん 0.6 黄 こしょう		くきわかめ 0.5 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 塩中華ドレッシング (クラス1本)		豚肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 青ねぎ 5 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 こしょう		鶏肉 40 赤 トマトケチャップ 5 緑 コチジャン 0.5 酒 1 黄 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 黄 さとう 0.2 にんにく 0.05 緑 にんにく 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2 ごま油 0.2 黄緑 にんじん 5 キャベツ 20 にら 5 でんぶん 0.7 黄		鶏肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 にんじん 10 セロリ 1 パセリ 0.05 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 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 ビーマン 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																	
615		31.1		24.0		3.0		535		24.5		16.8		2.2		527		25.1		15.3		2.2		549		26.4		22.4		3.2	

22日(月)				24日(水)				25日(木)				26日(金)																			
ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		10g減量コッペパン		乳		牛乳											
ふくめに		チンゲンサイのにびたし		かぼちゃのみそしる		にしんのかばやきふう		ハヤシシチュー		ごぼうサラダ		かやくうどん		ぶたにくとキャベツのいためもの																	
鶏肉 25 赤 ごぼう天 15 厚揚げ 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		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		かぼちゃ 35 緑 油あげ 5 赤 とうふ 25 ほしわかめ 0.3 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁		にしん 1切(40) 赤 でんぶん 7 黄 揚げ油 6 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 黄 酒 1		牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 じゃがいも 35 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 しめじ 3 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 3 ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 バター 2 サラダ油 3 塩 0.3 こしょう		ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.2 白ごま 0.5 黄 ごまかりーミドレッシング (クラス1本)		ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.2 白ごま 0.5 黄 ごまかりーミドレッシング (クラス1本)		うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 油あげ 5 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ 5.6 みりん 0.5 黄 だし汁 赤		ぶたにくとキャベツのいためもの 豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 こしょう 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 キャベツ 40 緑 ビーマン 3 コチジャン 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 ごま油 0.3															
526		22.6		14.4		1.9		648		25.6		25.2		2.1		668		21.5		25.8		2.4		689		30.5		30.3		2.7	

29日(月)				30日(火)				食事マナーを身につけよう				広告																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごはん		乳		コッペパン		牛乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳		ごはん		乳	