

令和7年9月分(C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	(食塩相当量) g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 年	9月の東大阪市平均栄養量	601	(17.5%) 26.3	(32.8%) 21.9	2.5	351	82	2.8	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>ワンタンスープ</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 みりん 1 黄 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 〃 〃 小麦粉 6 黄 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(削り節・こんぶ) 〃 赤				だいず 10 赤 鶏肉 15 〃 たけのこ 5 緑 にんじん 5 〃 こんにゃく 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 〃 こんにゃく 10 〃 太もやし 15 〃 青ねぎ 5 〃 土しょうが 〃 〃 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 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 〃 パセリ 〃 〃 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 〃 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>いちごジャム</u>												<u>ふくじんづけ</u>																								<u>ゴーヤのからあげ</u>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1袋(10) 黄												10 緑																								1枚(20) 赤								<u>さけのふりかけ</u>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
																																								1袋(2.5) 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エネルギー kcal 628				たんぱく質 g 33.3				ししつ g 22.0				食塩 g 2.7				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 〃 〃 スイートコーン 〃 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 〃 〃 こしょう 0.4				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 〃 黄 0.3 〃 こいくちしょうゆ 1.5 塩 〃 〃 0.15 こしょう 酒 〃 〃 0.5 黄 ごま油 〃 〃 0.2 〃				豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 〃 たまねぎ 20 〃 パセリ 〃 〃 0.05 〃 鳥がらスープ 〃 赤 3.5 〃 塩 〃 〃 0.4 こしょう				バラベーコン 10 赤 にんにく 〃 〃 0.1 緑 0.2 〃 サラダ油 〃 黄 0.5 〃 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 〃 12 〃 ウスターソース 2 〃 こいくちしょうゆ 〃 〃 0.5 〃 0.05 〃 0.1				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 〃 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 〃 〃 1.5 緑 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 みりん 〃 〃 1.6 黄 酒 〃 〃 1 〃				鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 〃 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 〃 パセリ 〃 〃 0.05 〃 サラダ油 〃 〃 0.5 黄 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 〃 鳥がらスープ 〃 〃 小麦粉 5 黄 バター 2 〃 サラダ油 〃 〃 2 〃 塩 〃 〃 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 〃 〃 サラダ油 〃 〃 0.3 黄 塩 〃 〃 0.1 こしょう ごま油 〃 〃 ミートドレッシング (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 〃				ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<u>ゆでキャベツ</u>																																								<u>のりのつくだに</u>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1こ(23) 黄								1こ(100) 赤																																				1袋(8) 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<u>ミニフルーツゼリー</u>								<u>ヨーグルト</u>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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』