

令和7年9月分(D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 kcal | たんぱく質 g | しじつ g | ナトリウム (食塩相当量) mg | 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 | |
|------------------|------------|-------------------|-------------------|------------------|----------|-----------|------|--------|-------|-------|---------|------|
| | | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | | C mg |
| 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) | | | |
|--------------|---------|-------|------|----------------|---------|-------|------|------------|---------|-------|------|---------------|---------|-------|------|------------|---------|-------|------|
| ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | |
| なつやさいのチキンカレー | | | | ワントンスープ | | | | とうがんのすましじる | | | | たまねぎのみそしる | | | | ベジタスープ | | | |
| やさいサラダ | | | | けいにくのレモンじょうゆあえ | | | | さばのにつけ | | | | にくボールのあまずあんかけ | | | | ポテトサラダ | | | |
| ふくじんづけ | | | | いちごジャム | | | | きんぴらごぼう | | | | ゴーヤのからあげ | | | | スライスチーズ | | | |
| 1袋(10) 黄 | | | | 1袋(2.5) 赤 | | | | 1袋(20) 赤 | | | | 1袋(2.5) 赤 | | | | 1枚(20) 赤 | | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g |
| 592 | 22.7 | 18.0 | 2.2 | 628 | 33.3 | 22.0 | 2.7 | 618 | 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 | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | | ごはん | | 牛乳 | |
| キャベツのスープ | | | | たまごスープ | | | | すましじる | | | | あつあげのみそしる | | | | クリームスープ | | | |
| ジャンバラヤのぐ | | | | しょうゆやきそば | | | | ごもくまめ | | | | ミンチカツ | | | | パスタサラダ | | | |
| ヨーグルト | | | | ミニフルーツゼリー | | | | ぎゅうそぼろ | | | | のりのつくだに | | | | | | | |
| 1こ(100) 赤 | | | | 1こ(23) 黄 | | | | 1袋(8) 赤 | | | | 1袋(8) 赤 | | | | | | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g | 食塩 g |
| 595 | 23.6 | 16.7 | 2.5 | 577 | 28.9 | 17.9 | 2.8 | 534 | 25.2 | 16.6 | 1.6 | 668 | 24.5 | 26.4 | 2.5 | 661 | 26.4 | 28.6 | 2.6 |

令和7年9月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

Table for 16日(火) to 19日(金). Columns include date, meal type (e.g., ごはん, 牛乳), item name, quantity, and color code. Includes a large text box for 19日(金) about the 'カレーパンのぐ' menu.

Table for 22日(月) to 26日(金). Columns include date, meal type, item name, quantity, and color code. Includes a large text box for 24日(水) about '花園ラグビーの日' and an illustration of a child in a blue and white uniform.

Table for 29日(月) to 30日(火) and a large advertisement section. The table continues with meal items. The advertisement includes the title '食事マナーを身につけよう', a QR code for 'JAグリーン大阪 農産物直売所', and contact information for various branches.