令和7年10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

えいようさんしょく 栄養三色　食べ物のはたらきによって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にお願いします。

お月見

お月見は、旧暦の8月15日に月を眺める風習で、この日の月は、「中秋の名月」、「十五夜」と 呼ばれます。
お月見の日には、ススキを飾り、里芋やおだんごを供えて秋の収穫に感謝します。

今年のお月見の日は10月6日(月)です。
給食では、2日(木)に「みたらしだんご」がでます。

区分		エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ 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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物せんい g
中学年	10月の東大阪市平均栄養量	610	(17.2%) 26.2	(32.2%) 21.8	2.4	352	82	2.0	218	0.39	0.53	20	4.4
	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

秋の味覚を楽しもう

秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食材がたくさん出まわる季節です。
今月の給食では、秋の味覚を楽しむことができる献立を取り入れています。自然の恵みや食べ物のいのちに感謝していただきましょう。

さつまいも　きのこ　さんま

「ベーコンとやさいのサラダ」～りっちゃんのサラダ～

30日(木)

1年生の国語で学習する「サラダでげんき」に登場する「りっちゃんのサラダ」をイメージしています。
りっちゃんが病気のお母さんのためにサラダを作っていると、ねこや犬、すずめなどいろいろな動物たちが、元気になるサラダの材料を教えてくれました。
「りっちゃんのサラダ」を食べたお母さんは、たちまち元気になりました。

1日(水)

ごはん

すましじる

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

乳 牛乳

ごもくまめ

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	

ぎゅうそぼろ

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	〃

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
552	25.5	16.7	1.6

2日(木)

乳 10g減量コッペパン

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		

乳 牛乳

ほきフライ

ほきフライ	1こ(50)	赤
揚げ油	6	黄
合わせソース(クラス1本)		

みたらしだんご◇

白玉もち	37	黄
さとう	4	〃
こいくちしょうゆ	2	
でんぷん	0.3	黄

616	25.8
19.3	3.2

3日(金)

ごはん

ぶたじる

豚肉	20	赤
油あげ	3	〃
じゃがいも	20	黄
にんじん	10	緑
だいこん	10	〃
ささがきごぼう	10	〃
こんにゃく	10	〃
青ねぎ	5	〃
赤みそ	5	赤
みそ	5	〃
だし汁		〃

乳 牛乳

けいにくのすきやきふうに

鶏肉	40	赤
京あげ	3	〃
つきこんにゃく	15	緑
たまねぎ	15	〃
しめじ	5	〃
にんじん	5	〃
白ねぎ	5	〃
サラダ油	0.5	黄
酒	0.5	〃
さとう	1.5	〃
こいくちしょうゆ	3	

じゃこのつくだに

△ ちりめんじゃこ	5	赤
白ごま	0.3	黄
さとう	1	〃
こいくちしょうゆ	1	
みりん	1	黄

603	28.5
19.7	2.4

6日(月)

乳 食パン

レタスのスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
レタス	20	緑
にんじん	10	〃
はるさめ	3	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		
ごま油	0.1	黄

乳 牛乳

ベーコンポテト

バラベーコン	10	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	10	緑
パセリ	0.02	〃
サラダ油	0.2	黄
にんにく	0.05	緑
塩	0.25	
こしょう		

乳 スライスチーズ　1枚(20)　赤

595	29.0
24.8	3.4

7日(火)

ごはん

キャベツのみそしる

豚肉	10	赤
キャベツ	20	緑
油あげ	3	赤
太もやし	10	緑
にんじん	10	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

乳 牛乳

さんまのにつけ

さんま	1切(35)	赤
土しょうが	2	緑
さとう	2.5	黄
酒	0.5	〃
こいくちしょうゆ	3	
みりん	1.5	黄

ひじきのにもの

ひじき	1.8	赤
京あげ	3	〃
ひら天	3	〃
つきこんにゃく	3	緑
にんじん	3	〃
サラダ油	0.3	黄
さとう	0.9	〃
こいくちしょうゆ	1.5	
みりん	0.6	黄
だし汁		赤

590	26.4
19.1	2.2

8日(水)

ごはん

トック

鶏肉	20	赤
酒	0.5	黄
たまねぎ	30	緑
にんにく	0.1	〃
ごま油	0.5	黄
にんじん	5	緑
エリンギ	5	〃
トック	22	黄
白ごま	0.5	〃
青ねぎ	5	緑
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		

乳 牛乳

ぶたキムチ

豚肉	35	赤
はくさい	35	緑
キムチ	12	〃
にら	5	〃
にんじん	10	〃
サラダ油	0.5	黄
こいくちしょうゆ	1	
とうばんじゃん	0.1	
塩	0.2	
こしょう		

かんこくのり　1袋(2)　赤

584	24.9
17.6	2.0

9日(木)

乳 練乳ツイストパン

スパゲティミートソース

スパゲティ	25	黄
牛ひき肉	12.5	赤
豚ひき肉	12.5	〃
ナツメグ	0.03	
赤ぶどう酒	1	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	〃
エリンギ	5	〃
パセリ	0.05	〃
サラダ油	1	黄
ウスターソース	5	
トマトケチャップ	12	緑
塩	0.3	
こしょう		
乳 卓上粉チーズ(クラス1本)		赤

乳 牛乳

やさいサラダ

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)		

612	25.0
20.9	2.7

10日(金)

ごはん

ポークカレー

豚肉	30	赤
土しょうが	0.6	緑
にんにく	0.1	〃
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	1	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	20	緑
たまねぎ	40	〃
りんご	6	〃
トマトケチャップ	3	〃
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	〃
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	3	〃
カレー粉	0.8	
さとう	0.5	黄
塩	0.5	
こしょう		

乳 牛乳

ごぼうサラダ

細切りごぼう	30	緑
にんじん	5	〃
うすくちしょうゆ	1.2	
白ごま	0.5	黄
ごまクリーミードレッシング(クラス1本)		〃

ふくじんづけ　10　緑

663	22.7
23.1	2.3

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(http://www.city.higashiosaka.lg.jp/) → 各課一覧→ 各課のページ→ 学校給食課

令和7年10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

広告

JA大阪中河内

JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みのりん

JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん

まちの駅 畑のつづき 農産物直売所

地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎072-929-8011 東大阪市日下町 2-3-1

長瀬店 ☎06-6748-0140 東大阪市菱屋西 1-20-13

営業時間 9:30~14:00　定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!

友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

Follow me Q JA大阪中河内

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。

14日(火)

ごはん

わかめとはるさめのスープ

豚肉	15	赤
ほしわかめ	0.5	〃
はるさめ	5	黄
にんじん	10	緑
チンゲンサイ	15	〃
たけのこ	10	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		

牛乳

にくボールのあまずあんかけ

肉ボール	50	赤
揚げ油	5	黄
さとう	1.5	〃
こいくちしょうゆ	1.5	
す	0.8	
みりん	1.5	黄
でんぷん	0.2	〃

かぼちゃのからあげ

かぼちゃ	30	緑
揚げ油	3	黄

さけのふりかけ

1袋(2.5)　赤

652 | 24.1 | 24.2 | 1.7

15日(水)

コッペパン

はくさいのスープ

鶏肉	15	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	10	〃
はくさい	25	〃
だいこん	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		

牛乳

こまつなとベーコンのパスタ

スパゲティ	15	黄
バラベーコン	5	赤
こまつな	15	緑
たまねぎ	10	〃
にんにく	0.1	〃
オリーブ油	0.5	黄
うすくちしょうゆ	0.5	
塩	0.2	
こしょう		

ミルクバター

1袋(15)　黄

603 | 22.9 | 24.0 | 2.7

16日(木)

コッペパン

キャベツのスープ

バラベーコン	8	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
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.3	
こしょう		

ヨーグルト

1こ(100)　赤

フルーツゼリー【ヨーグルト代替ゼリー】

1こ(50)　黄

牛乳

ポークビーンズ

だいず	7	赤
豚肉	10	〃
バラベーコン	5	〃
にんじん	5	緑
たまねぎ	30	〃
パセリ	0.03	〃
サラダ油	0.3	黄
トマトピューレ	3	緑
トマトケチャップ	4	〃
赤ぶどう酒	0.5	黄
さとう	0.1	〃
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.2	
こしょう		

いちごジャム

1袋(10)　黄

642 | 27.6 | 22.1 | 2.9

17日(金)

ごはん

マーボーどうふ

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	〃
土しょうが	0.5	〃
サラダ油	0.5	黄
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	〃
とうばんじゃん	0.2	
でんぷん	0.6	黄
こしょう		

牛乳

くきわかめのサラダ

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)		

546 | 24.7 | 16.9 | 1.8

20日(月)

10g減量黒ざとうパン

だいこんのスープ

豚肉	15	赤
とうふ	15	〃
ほしわかめ	0.5	〃
だいこん	25	緑
にんじん	10	〃
白ごま	0.5	黄
青ねぎ	5	緑
土しょうが	0.3	〃
ごま油	0.3	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		

牛乳

ギョーザ

ギョーザ	2こ(36)	赤
揚げ油	3	黄

さつまいものあめだき

さつまいも	35	黄
揚げ油	4	〃
さとう	2.2	〃
こいくちしょうゆ	0.3	

562 | 23.3 | 21.9 | 2.4

21日(火)

ごはん

かきたまじる

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
かまぼこ	5	〃
はくさい	20	緑
にんじん	5	〃
青ねぎ	5	〃
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
だし汁		赤

ひじきのふりかけ

ひじき	1	赤
粉かつお	1	〃
白ごま	0.3	黄
さとう	0.9	〃
こいくちしょうゆ	1.8	
みりん	1	黄

牛乳

ぶたにくとあつあげのあまずいため

豚肉	20	赤
厚あげ	30	〃
キャベツ	20	緑
土しょうが	0.3	〃
にんにく	0.1	〃
サラダ油	0.5	黄
酒	1	〃
トマトケチャップ	4	緑
こいくちしょうゆ	3	
みりん	1	黄
す	2	
さとう	2	黄
塩	0.1	
こしょう		
でんぷん	0.3	黄

580 | 27.6 | 19.3 | 2.1

22日(水)

コッペパン

ワンタンスープ

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		

牛乳

てりやきサンド

鶏肉	45	赤
酒	0.5	黄
サラダ油	0.5	〃
たまねぎ	10	緑
☆ まいたけ	8	〃
☆ さとう	2	黄
☆ みりん	0.5	〃
☆ こいくちしょうゆ	2	
☆ 土しょうが	0.2	緑
☆ でんぷん	0.5	黄
☆ 黒こしょう		
卵 マヨネーズ(クラス1本)		黄
★ キャベツ	25	緑

☆と★は別の食缶に入っています。

578 | 29.8 | 22.1 | 2.7

23日(木)

コッペパン

ハヤシシチュー

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	
乳 粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	3	〃
塩	0.3	
こしょう		

牛乳

コールスローサラダ

キャベツ	30	緑
にんじん	8	〃
スイートコーン	5	〃
コールスロードレッシング(クラス1本)		黄

キャンディがたチーズ

1こ(5)　赤

674 | 26.4 | 29.8 | 2.9

24日(金)

ごはん

たまねぎのみそしる

豚肉	10	赤
油あげ	5	〃
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

牛乳

いわしのかばやきふう

いわし	1切(40)	赤
でんぷん	7	黄
揚げ油	6	〃
さとう	2	〃
こいくちしょうゆ	2	
酒	1	黄

きんぴらごぼう

ちくわ	5	赤
ささがきごぼう	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	0.5	黄
ごま油	0.2	〃

627 | 25.8 | 22.0 | 2.3

27日(月)

コッペパン

たまごスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
スイートコーン	10	緑
にんじん	10	〃
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		

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(クラス1本)		

677 | 29.4 | 29.2 | 3.2

28日(火)

ごはん

しおこうじにくじゃが

豚肉	25	赤
じゃがいも	65	黄
たまねぎ	25	緑
にんじん	15	〃
つきこんにゃく	20	〃
塩こうじ	6	
サラダ油	0.3	黄
さとう	1	〃
こいくちしょうゆ	1	
酒	1	黄
みりん	2	〃

牛乳

きゅうりとわかめのすのもの

きゅうり	30	緑
ほしわかめ	0.5	赤
白ごま	1	黄
す	3	
さとう	1.3	黄
うすくちしょうゆ	1.3	
みりん	1	黄

かつおのふりかけ

1袋(2)　赤

524 | 19.8 | 11.9 | 1.8

29日(水)

10g減量ごはん

かやくうどん

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

牛乳

キャベツのオイスターいため

豚肉	35	赤
キャベツ	40	緑
にんじん	10	〃
ごま油	0.5	黄
こいくちしょうゆ	1.5	
オイスターソース	2	
塩	0.2	
こしょう		

のりのつくだに

1袋(8)　赤

596 | 27.5 | 18.2 | 2.2

30日(木)

コッペパン

クリームスープ

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
乳 牛乳	25	赤
乳 生クリーム	1	黄
乳 粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	5	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	2	〃
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

ベーコンとやさいのサラダ◇

☆ キャベツ	20	緑
☆ きゅうり	10	〃
☆ にんじん	5	〃
☆ スイートコーン	10	〃
☆ す	2	
☆ こいくちしょうゆ	1.2	
☆ サラダ油	0.5	黄
☆ さとう	1	〃
☆ 塩	0.2	
☆ こしょう		
★ ショルダーベーコン	8	赤
★ サラダ油	0.3	黄
★ 花かつお(クラス1袋)		赤

☆と★は別の食缶に入っています。

636 | 27.8 | 26.4 | 2.8

31日(金)

ごはん

あつあげのみそしる

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		〃

牛乳

けいにくのよだれどりふう

鶏肉	55	赤
でんぷん	9	黄
揚げ油	8	〃
土しょうが	0.3	緑
にんにく	0.05	〃
とうばんじゃん	0.1	
サラダ油	0.2	黄
青ねぎ	3	緑
白ごま	0.5	黄
こいくちしょうゆ	3	
す	2	
さとう	1.5	黄

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	〃

717 | 32.1 | 30.4 | 2.2

◎『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』