

令和7年10月分(B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くださいようお願いします。

お月見



ことし 今年の
つきみ 月見の日
ひ 10月6日(月)です。

きゅうしよく 給食では、3日(金)に
「みたらしだんご」が
できます。

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	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中学 年	10月の東大阪市平均栄養量	613	(17.2%) 26.4	(32.6%) 22.2	2.5	353	81	2.0	218	0.39	0.54	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

あき 秋の味覚を楽しもう

あきは「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 きのこと さんま

「ベーコンとやさいのサラダ」 31日(金)
～りっちゃんサラダ～

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
材料を教えてくださいました。

「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	乳	牛乳	
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			
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		
とうぼんじゃん	0.1		
塩	0.2		
こしょう			
かんこくのり			
		1袋(2)	赤
エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩
kcal	g	g	g
584	24.9	17.6	2.0

2日(木)			
ごはん	乳	牛乳	
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	〃	
さがきごぼう	10	〃	
にんにく	10	〃	
青ねぎ	5	〃	
赤みそ	5	赤	
みそ	5	〃	
だし汁		〃	
けいにくのすきやきふうに			
鶏肉	40	赤	
京あげ	3	〃	
つきこんにやく	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

3日(金)			
乳	10g減量コッペパン	乳	牛乳
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	〃	
土しやうが	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			
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	
でんぶん		0.3	黄
616	25.8	19.3	3.2

6日(月)			
ごはん	乳	牛乳	
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	
だし汁	5	〃	
さんまのにつけ			
さんま	1切(35)	赤	
土しやうが	2	〃	
さとう	2.5	〃	
酒	0.5	黄	
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	〃	
つきこんにやく	3	〃	
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

7日(火)			
乳	食パン	乳	牛乳
レタスのスープ			
鶏肉	15	赤	
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	
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			
スライスチーズ			
		1枚(20)	赤
595	29.0	24.8	3.4

8日(水)			
ごはん	乳	牛乳	
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	
ごもくまめ			
だいず	10	赤	
鶏肉	15	〃	
たけのこ	5	緑	
にんじん	5	〃	
こんにやく	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	
土しやうが	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	〃	
552	25.5	16.7	1.6

9日(木)			
ごはん	乳	牛乳	
ポークカレー			
豚肉	30	赤	
土しやうが	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	
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			
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	
ごま酢・ミート・レシリング		〃	
(クラス1本)			
ふくじんづけ			
	10	緑	
663	22.7	23.1	2.3

10日(金)			
乳	練乳ツイストパン	乳	牛乳
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		赤	
(クラス1本)			
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

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』