

令和7年10月分(C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

14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)							
＜ 学校給食センター対象校 ＞				＜ 共同調理場対象校 ＞															
ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳				
<u>わかめと はるさめのスープ</u>			<u>にくボールの あまずあんかけ</u>	<u>わかめと はるさめのスープ</u>			<u>にくボールの あまずあんかけ</u>	<u>はくさいのスープ</u>			<u>こまつなと ベーコンのパスタ</u>	<u>キャベツのスープ</u>			<u>ポークビーンズ</u>				
豚肉	15 赤		肉ボール	60 赤	豚肉	15 赤	肉ボール	50 赤	鶏肉	15 赤	スパゲティ	15 黄	バラベーコン	8 赤	だいず	7 赤			
ほしわかめ	0.5 〃		揚げ油	6 黄	ほしわかめ	0.5 〃	揚げ油	5 黄	にんじん	10 赤	バラベーコン	5 赤	じゃがいも	20 黄	豚肉	10 〃			
はるさめ	5 黄		さとう	2 〃	はるさめ	5 黄	さとう	1.5 〃	たまねぎ	15 緑	こまつな	15 緑	たまねぎ	10 緑	バラベーコン	5 〃			
にんじん	10 緑		こいくちしょうゆ	2 〃	にんじん	10 緑	こいくちしょうゆ	1.5 〃	はくさい	25 〃	たまねぎ	10 〃	キャベツ	20 〃	にんじん	5 緑			
チンゲンサイ	15 〃		す	1 〃	チンゲンサイ	15 〃	す	0.8 〃	だいこん	20 〃	にんにく	0.1 〃	たまねぎ	20 〃	ほししいたけ	0.5 〃			
たけのこ	10 〃		みりん	2 黄	たけのこ	10 〃	みりん	1.5 黄	パセリ	0.05 〃	オリーブ油	0.5 黄	パセリ	0.05 〃	青ねぎ	10 〃			
鳥がらスープ	3.2 赤		でんぶん	0.3 〃	鳥がらスープ	10 〃	でんぶん	0.2 〃	鳥がらスープ	0.05 〃	うすくちしょうゆ	0.5 〃	鳥がらスープ	0.05 〃	土しろうが	0.5 〃			
うすくちしょうゆ	0.2				うすくちしょうゆ	3.2 赤			うすくちしょうゆ	3.5 〃	塩	0.2 〃	うすくちしょうゆ	3.5 〃	サラダ油	0.5 黄			
塩					塩	0.2 〃			塩	0.4 〃	こしょう		塩	0.3 〃	みそ	4 赤			
こしょう					こしょう				こしょう				こしょう		さとう	3 〃			
			<u>さけのふりかけ</u>				<u>かぼちゃのからあげ</u>				<u>ミルクバター</u>				こいくちしょうゆ	1 黄			
			1袋(2.5) 赤				かぼちゃ	30 緑			1袋(15) 黄		<u>ヨーグルト</u>	1こ(100) 赤	こしょう	0.2 〃			
							揚げ油	3 黄					<u>フルーツゼリー</u> <u>【ヨーグルト代替ゼリー】</u>	1こ(50) 黄	こしょう	0.2 〃			
															<u>いちごジャム</u>	1袋(10) 黄			
637	25.0	23.4	1.8	652	24.1	24.2	1.7	603	22.9	24.0	2.7	642	27.6	22.1	2.9	546	24.7		
20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)			
乳	10g減量黒さとうパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳	コッペパン	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳			
<u>だいこんのスープ</u>		<u>ギョーザ</u>		<u>かきたまじる</u>		<u>ぶたにくとあつあげの あまずいため</u>		<u>ワンタンスープ</u>		<u>てりやきサンド</u>		<u>ハヤシシチュー</u>		<u>たまねぎのみそしる</u>		<u>いわしのかばやき</u>			
豚肉	15 赤	ギョーザ	2こ(36) 赤	鶏肉	15 赤	豚肉	20 赤	豚肉	15 赤	鶏肉	45 赤	牛肉	30 赤	豚肉	10 赤	いわし	1切(40) 赤		
とうふ	15 〃	揚げ油	3 黄	たまご	25 〃	厚あげ	30 〃	ワンタンの皮	5 黄	酒	0.5 黄	にんにく	0.07 緑	油あげ	5 〃	さとう	2.5 黄		
ほしわかめ	0.5 〃			かまぼこ	5 〃	キャベツ	20 緑	はくさい	30 緑	サラダ油	0.5 〃	サラダ油	1 黄	たまねぎ	30 緑	こいくちしょうゆ	2.5 〃		
だいこん	25 緑	<u>さつまいものあめだき</u>		はくさい	20 緑	土しろうが	0.3 〃	にんじん	10 〃	たまねぎ	10 緑	赤ぶどう酒	2 〃	にんじん	5 〃	酒	1.3 黄		
にんじん	10 〃			にんじん	5 〃	にんにく	0.1 〃	太もやし	10 〃	まいたけ	8 〃	じゃがいも	35 〃	にんじん	5 〃	でんぶん	0.2 〃		
白ごま	0.5 黄			青ねぎ	5 〃	サラダ油	0.5 黄	青ねぎ	5 〃	さとう	2 黄	にんじん	15 緑	みそ	5 赤				
青ねぎ	5 緑	さつまいも	35 黄	うすくちしょうゆ	3.2 〃	酒	1 〃	鳥がらスープ	3.5 赤	みりん	0.5 〃	たまねぎ	40 〃	赤みそ	5 〃	<u>きんぴらごぼう</u>			
土しろうが	0.3 〃	揚げ油	4 〃	塩	0.2 〃	トマトケチャップ	4 緑	こいくちしょうゆ	2 〃	黒こしょう	0.5 黄	しめじ	3 〃	だし汁	5 〃	ちくわ	5 赤		
ごま油	0.3 黄	さとう	2.2 〃	だし汁	赤	こいくちしょうゆ	3 〃	塩	0.4 〃	マヨネーズ	黄	トマトケチャップ	10 〃			さがきごぼう	12 緑		
鳥がらスープ	3.5 赤	こいくちしょうゆ	0.3 〃			みりん	1 黄	こしょう		(クラス1本)	黄	トマトピューレ	3 〃			にんじん	5 〃		
うすくちしょうゆ	0.4			<u>ひじきのふりかけ</u>		す	2 黄			★{	緑	ウスターソース	2 〃			白ごま	0.3 黄		
塩				ひじき	1 赤	さとう	0.1 〃			☆	緑	さとう	0.5 黄			サラダ油	0.2 〃		
こしょう				粉かつお	1 〃	塩	0.3 黄			☆と★は別の食缶に 入っています。		こいくちしょうゆ	1 〃			さとう	0.7 〃		
				白ごま	0.3 黄	こしょう						乳	粉チーズ	4 赤		こいくちしょうゆ	1.3 〃		
				さとう	0.9 〃	みりん						乳	鳥がらスープ	〃		みりん	0.5 黄		
				こいくちしょうゆ	1.8 〃							乳	小麦粉	6 黄		ごま油	0.2 〃		
				みりん	1 黄							乳	バター	2 〃					
												乳	サラダ油	3 〃					
													塩	0.3 〃					
													こしょう						
562	23.3	21.9	2.4	580	27.6	19.3	2.1	578	29.8	22.1	2.7	674	26.4	29.8	2.9	553	25.8		
27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(金)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳	10g減量ごはん	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>ミンチカツ</u>		<u>しおこうじにくじゃが</u>		<u>きゅうりと わかめのすのもの</u>		<u>かやくうどん</u>		<u>クリームスープ</u>		<u>ベーコンとやさいのサラダ</u>		<u>あつあげのみそしる</u>		<u>けいにくの よだれどろりふう</u>			
鶏肉	15 赤	ミンチカツ	1こ(60) 赤	豚肉	25 赤	きゅうり	30 緑	うどん	60 黄	豚肉	20 赤	キャベツ	20 緑	豚肉	10 赤	鶏肉	55 赤		
たまご	25 〃	揚げ油	7 黄	じゃがいも	65 黄	ほしわかめ	0.5 赤	鶏肉	20 赤	キャベツ	10 〃	きゅうり	10 〃	厚あげ	30 〃	でんぶん	9 黄		
スイートコーン	10 緑			たまねぎ	25 緑	白ごま	1 黄	かまぼこ	5 〃	にんじん	10 〃	じゃがいも	40 黄	たまねぎ	15 緑	揚げ油	8 〃		
にんじん	10 〃			にんじん	15 〃	す	3 〃	油あげ	5 〃	ごま油	0.5 黄	たまねぎ	30 緑	こまつな	10 〃	土しろうが	0.3 緑		
たまねぎ	20 〃			つきこんにやく	20 〃	さとう	1.3 黄	にんじん	10 緑	こいくちしょうゆ	1.5 〃	にんじん	15 〃	す	5 〃	にんにく	0.05 〃		
パセリ	0.05 〃			塩こうじ	6 〃	うすくちしょうゆ	1.3 黄	青ねぎ	5 〃	オイスターソース	2 〃	パセリ	0.05 〃	こいくちしょうゆ	5 赤	とうばんじゃん	0.1 〃		
鳥がらスープ	〃 赤	キャベツ	25 緑	サラダ油	0.3 黄	みりん	1 黄	うすくちしょうゆ	5.6 〃	塩	0.2 〃	サラダ油	0.5 黄	みそ	5 〃	サラダ油	0.2 黄		
うすくちしょうゆ	3.5 〃	合わせソース (クラス1本)		さとう	1 〃			みりん	0.5 黄	こしょう		牛乳	25 赤	赤みそ	5 〃	青ねぎ	3 緑		
塩	0.4 〃			こいくちしょうゆ	1 黄			だし汁	赤			生クリーム	1 黄	だし汁	〃	白ごま	0.5 黄		
こしょう				酒	1 〃							粉チーズ	4 赤			こいくちしょうゆ	3 〃		
				みりん	2 〃							鳥がらスープ	〃 〃			す	2 〃		
												小麦粉	5 黄			さとう	1.5 黄		
												バター	2 〃						
												サラダ油	2 〃						
												塩	0.5 〃						
												こしょう							
	</																		