

◎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11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

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)																							
乳	10g減量黒ざとうパン			乳	牛乳			ごはん				乳	牛乳			ごはん				乳	牛乳																		
<u>こめこのタンタンめん</u>				<u>にくボールの あまずあんかけ</u>				<u>ハヤシシチュー</u>				<u>やさいサラダ</u>				<u>おでん</u>				<u>きゅうりと わかめのすのもの</u>				<u>ベジタスープ</u>				<u>ドッグソーセージ</u>				<u>たまねぎのみそしる</u>				<u>とりごぼうきんぴら</u>			
中華めん(米粉) 20 黄				肉ボール 60 赤				牛肉 30 赤				キャベツ 25 緑				鶏肉 25 赤				鶏肉 10 赤				フランクフルトソーセージ 1本(40) 赤				とうふ 20 赤				鶏肉 25 赤							
豚ひき肉 20 赤				揚げ油 6 黄				にんにく 0.07 緑				スイートコーン 10 〃				ごぼう天 20 〃				ほしわかめ 0.5 赤				ちくわ 5 〃				小麦粉 2 黄				油あげ 5 〃				酒 0.5 黄			
土しよが 0.3 緑				さとう 2 〃				サラダ油 1 黄				にんじん 5 〃				厚あげ 20 〃				白ごま 1 黄				はるさめ 5 黄				ケーキミックス 10 〃				たまねぎ 30 緑				ささがきごぼう 15 緑			
にんにく 0.02 〃				こいくちしょうゆ 2 〃				赤ぶどう酒 2 〃				こんにやく 20 緑				ごんにやく 20 緑				す 3 〃				キャベツ 20 緑				揚げ油 6 〃				にんじん 5 〃				にんにく 5 〃			
白ねぎ 3 〃				す 1 〃				じゃがいも 35 〃				にんじん 10 〃				にんじん 10 〃				さとう 1.3 黄				にんじん 5 〃				トマトケチャップ 6 〃				えのきたけ 5 〃				まいたけ 8 〃			
とうぼんじやん 0.1				みりん 2 黄				にんじん 15 緑				だいこん 55 〃				うすくちしょうゆ 1.3 〃				太もやし 15 〃				トマトケチャップ 6 緑				青ねぎ 5 〃				しらたき 15 〃							
こしょう 〃				でんぶん 0.3 〃				たまねぎ 40 〃				さとう 2 黄				みりん 1 黄				青ねぎ 5 〃				(クラス1本) 〃				みそ 5 赤				サラダ油 0.3 黄							
ごま油 0.5 黄				〃 〃				しめじ 3 〃				ふくじんづけ 〃				〃 〃				土しよが 0.3 〃				鳥がらスープ 〃 赤				さとう 1.5 〃				ごま油 0.5 黄							
キャベツ 30 緑				〃 〃				トマトケチャップ 10 〃				〃 〃				酒 〃 黄				鳥がらスープ 〃 赤				うすくちしょうゆ 3.5 〃				みりん 0.5 黄				こいくちしょうゆ 3 〃				赤みそ 〃			
にんじん 10 〃				<u>ミニフルーツゼリー</u>				トマトピューレ 3 〃				10 緑				しそのふりかけ 〃				塩 0.4 〃				トマトケチャップ 6 〃				だし汁(にぼし) 〃				白ごま 0.5 〃							
鳥がら・豚骨スープ 10 赤				1こ(23) 黄				ウスターソース 2 〃				〃 〃				1袋(0.8) 緑				〃 〃				小麦粉 6 黄				〃 〃				〃 〃							
うすくちしょうゆ 2 赤				〃 〃				さとう 0.5 黄				〃 〃				〃 〃				〃 〃				バター 2 〃				〃 〃				〃 〃							
みりん 0.5 黄				〃 〃				こいくちしょうゆ 1 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
みそ 2 赤				〃 〃				粉チーズ 4 赤				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
赤みそ 6 〃				〃 〃				乳 粉チーズ 4 赤				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
ねりごま 1 黄				〃 〃				乳 トマトピューレ 3 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
白ごま 0.5 〃				〃 〃				小麦粉 6 黄				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				バター 2 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				サラダ油 3 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				塩 0.3 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				こしょう 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃							
〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃				〃 〃</															



給食のレシピー

とりごぼうきんぴら 21日(金)

①ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、
まいたけは3cmの大きさに切る。

②しらたきはよく洗い、3～4cmの長さに切り、
塩もみをして湯をかけ、水洗いをする。

③白ごまは炒しておく。

④サラダ油で鶏肉を炒め、酒をふる。にんじん、
ごぼうを炒め、しらたき、まいたけも炒める。
さとう、こいくちしよゆで味つけをし、最後に
白ごまとごま油を入れて仕上げる。

25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)							
10g減量ごはん				ごはん				食パン				ごはん							
乳 牛乳				乳 牛乳				乳 牛乳				乳 牛乳							
<u>かやくうどん</u>				<u>すましじる</u>				<u>マカロニスープ</u>				<u>キャベツのみそしる</u>							
<u>ぶたにくと キャベツのいためもの</u>				<u>ひじきのいために</u>				<u>さつぽてベーコン</u>				<u>けいにくのからあげ</u>							
うどん	60	黄	豚肉	35	赤	ひじき	3	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	55	赤		
鶏肉	20	赤	にんにく	0.05	緑	京あげ	5	〃	マカロニ	7	黄	キャベツ	20	緑	土しろうが	1	緑		
かまぼこ	5	〃	塩	0.1	〃	ひら天	5	〃	キャベツ	20	緑	さつまいも	15	〃	にんにく	0.2	〃		
油あげ	5	〃	こしよ	〃	緑	つぎこんにやく	5	緑	たまねぎ	10	〃	たまねぎ	10	緑	こいくちしろうゆ	2.5	〃		
にんじん	10	緑	酒	0.5	黄	にんじん	5	〃	にんじん	10	〃	パセリ	0.02	〃	みりん	1	黄		
青ねぎ	5	〃	サラダ油	0.5	〃	えのきたけ	10	〃	セロリ	1	〃	サラダ油	0.2	黄緑	でんぶん	11	〃		
うすくちしろうゆ	5.6	〃	キャベツ	40	緑	さとう	1.5	〃	パセリ	0.05	〃	にんにく	0.05	緑	揚げ油	8	〃		
みりん	0.5	黄	ピーマン	3	〃	こいくちしろうゆ	2.5	〃	鳥がらスープ	〃	赤	塩	0.25	〃	赤みそ	5	〃		
だし汁	〃	赤	コチジャン	0.5	〃	みりん	1	黄	うすくちしろうゆ	3.5	〃	こしよ	〃	〃	だし汁	〃	〃		
				だし汁 赤															
								<u>ツナそぼろ</u>				<u>スライスチーズ</u>							
								ツナ(かんづめ) 15 赤				1枚(20) 赤							
								こいくちしろうゆ 1 〃											
								さとう 0.5 黄											
								みりん 1 〃											
<u>のりのつくだに</u>																			
1袋(8) 赤																			
601	27.4	18.5	2.1	523	22.5	15.9	1.9	584	25.7	22.2	3.3	654	29.0	24.4	2.3				

11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産には、「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されています。

毎年、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として11月24日【いい日本食の日】を「和食の日」としています。

11月21日の給食では、だし汁(にぼし)を使ったたまねぎのみそ汁などが和食の日の献立としてです。

～ 「和食」の4つの特徴 ～

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされるなど、下記のような特徴があげられます。無形文化遺産とは、目に見える形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接なかわり



JA 大阪中河内

まちの駅 畑のつづき 農産物直売所

地元に穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎072-929-8011 長瀬店 ☎06-6748-0140
東大阪市日下町 2-3-1 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 LINE ID @ja.osk.nakakawachi

JA 大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん

JA グリーン大阪

LINE

野菜のいろいろ、発信中!

新鮮・安全・安心・エコ野菜 健康百菜

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日 土・日・祝日も営業しています!

本店 住 所 東大阪市荒本北1-5-50
TEL 06(6747)1831 (イーヤサイ)

吉田店 住 所 東大阪市島之内2丁目9番21
TEL 072(960)1831 (イーヤサイ)

東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45
TEL 072(966)8318 (ヤサイヤ)