

令和7年11月分(B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していただくようお願いいたします。

あき み かく
秋の味覚 さつまいも



- さつまいものシチュー
14日(金)
- さつぼてベーコン
28日(金)

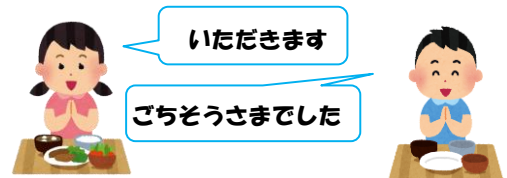
薩摩(現在の鹿児島県)から伝わった芋と
いうことで薩摩芋と呼ばれるようになった
そうです。さつまいもには、食物繊維が多く
含まれていて便秘予防に役立ちます。
給食でも、さつまいもを使った献立が登場
します。家庭でも、さまざまな料理や
お菓子に利用してみましょう。



区 分		エネルギー	たんぱく質	しつ	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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中学 年	11月の東大阪市平均栄養量	616	(16.7%) 25.7	(32.6%) 22.3	2.5	358	81	2.3	210	0.39	0.52	18	4.1
	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

かんしゃ こころ も た
感謝の心を持って食べましょう

給食ができてあがるまでには、野菜などを
育てたり、魚をとったり、運んだり、調理
したりと、たくさんの方が関わっています。
食事の際は、感謝の気持ちを込めて
「いただきます」「ごちそうさまでした」の
あいさつをしましょう。



4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)																			
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		コッペパン		乳		牛乳											
ちゅうかスープ				てりやきハンバーグ				ぶたじる				さばのにつけ				ポークカレー				もやしサラダ				キャベツのスープ				ポークビーンズ			
豚肉 15 赤 土しょうが 0.3 緑 酒 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 ごま油 0.1 黄 たまご 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たけのこ 10 にんじん 5 チンゲンサイ 20 はるさめ 3 スイートコーン 5 鳥がらスープ 4.0 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう				ハンバーグ 1こ(50) 赤 揚げ油 5 黄 しめじ 4 緑 さとう 1 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 でんぶぶん 0.3 黄				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 みそ 5 だし汁				さば 1切(50) 赤 土しょうが 3 緑 さとう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 みりん 1.6 黄 酒 1				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 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 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				にんじん 5 緑 太もやし 35 きゅうり 10 白ごま 1 黄 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				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 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう				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			
みかんジャム								こまつなのためもの								ふくじんづけ								ミルクバター							
1袋(15) 黄								こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 0.2 黄 花かつお (クラス1袋) 赤								10 緑								1袋(15) 黄							
エネルギー kcal		たんぱく質 g		しつ g		食塩 g																									
658		28.5		25.4		2.9		669		27.6		27.5		2.4		624		22.8		20.1		2.3		635		23.7		28.7		2.8	

11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
乳		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳	
ワンドタスー		コロケ		マーボー豆腐		バンサスー		しろねぎと はくさいのすましじる		くきわかめのいために		さつまいのシチュー◇		ごぼうサラダ	
豚肉	15 赤	コロケ	1こ(60) 赤黄	豚ひき肉	25 赤	はるさめ(マロニー)	7 黄	豚肉	10 赤	鶏肉	15 赤	鶏肉	20 赤	細切りごぼう	30 緑
ワンドタの皮	5 黄	揚げ油	7 黄	豆腐	85 "	きゅうり	25 緑	豆腐	20 "	くきわかめ	15 "	バラベーコン	10 "	にんじん	5 "
はくさい	30 緑			にんじん	10 緑	にんじん	5 "	はくさい	15 緑	ひらた	5 "	サラダ油	0.5 黄	うすくちしょうゆ	1.2 "
にんじん	10 "			たけのこ	10 "	す	2.5 "	にんじん	5 "	つきこんにやく	5 緑	さつまいも	30 "	白ごま	0.5 黄
太もやし	10 "			ほししいたけ	0.5 "	うすくちしょうゆ	1.5 "	白ねぎ	5 "	にんじん	7 "	たまねぎ	20 緑	ごまクリームドレッシング (クラス1本)	"
青ねぎ	5 "			青ねぎ	10 "	ごま油	0.3 黄	えのきたけ	10 "	サラダ油	0.5 黄	にんじん	15 "		
鳥がらスープ	赤			土しょうが	0.5 "	さとう	1.5 "	土しょうが	0.3 "	さとう	0.5 "	しめじ	8 "		
うすくちしょうゆ	3.5		25 緑	サラダ油	0.5 黄	塩	0.2	うすくちしょうゆ	3.2	こいくちしょうゆ	2	パセリ	0.05 "		
塩	0.4		(クラス1本)	みそ	4 赤			塩	0.2	みりん	0.5 黄	牛乳	25 赤		
こしょう				豆みそ	3 "			みりん	0.5 黄	花かつお	0.5 赤	生クリーム	1 黄		
				こいくちしょうゆ	1			酒	0.5			粉チーズ	4 赤		
				さとう	1 黄			だし汁	赤			鳥がらスープ	"		
				みりん	0.6 "							小麦粉	5 黄		
				とうばんじゃん	0.2		1袋(5) 赤					バター	2 "		
				でんぶん	0.6 黄							サラダ油	2 "		
				こしょう								塩	0.5		
												こしょう			
604	23.2	21.2	3.1	578	27.0	16.7	1.8	527	24.1	15.7	1.8	666	25.8	28.5	2.7

令和7年11月分(B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)																							
ごはん		乳	牛乳	乳	10g減量黒ごとうパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	練乳ツイストパン		乳	牛乳															
<u>ハヤシシチュー</u>				<u>やさいサラダ</u>				<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>すましじる</u>				<u>ひじきのいために</u>				<u>たまねぎのみそしる</u>				<u>とりごぼうきんぴら</u>				<u>ベジタスープ</u>				<u>ドッグソーセージ</u>			
牛肉	30	赤	キャベツ	25	緑	中華めん(米粉)	20	黄	肉ボール	60	赤	ひじき	3	赤	とうふ	20	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	10	赤	フランクフルトソーセージ	1本(40)	赤													
にんにく	0.07	緑	スイートコーン	10	〃	豚ひき肉	20	赤	揚げ油	6	黄	京あげ	5	〃	油あげ	5	〃	酒	0.5	黄	ちくわ	5	〃	小麦粉	2	黄													
サラダ油	1	黄	にんじん	5	〃	土しろうが	0.3	緑	さとう	2	〃	ひら天	5	〃	たまねぎ	30	緑	ささがきごぼう	15	緑	はるさめ	5	黄	ケーキミックス	10	〃													
赤ぶどう酒	2	〃	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)		〃	にんにく	0.02	〃	こいくちしょうゆ	2	〃	つきこんにやく	5	緑	にんじん	5	〃	にんじん	5	〃	キャベツ	20	緑	揚げ油	6	〃													
じゃがいも	35	〃			〃	白ねぎ	3	〃	す	1	〃	にんじん	5	〃	えのきたけ	5	〃	まいたけ	8	〃	にんじん	5	〃	トマトケチャップ (クラス1本)		緑													
にんじん	15	緑			〃	とうばんじゃん	0.1	〃	みりん	2	黄	サラダ油	0.5	黄	青ねぎ	5	〃	しらたき	15	〃	太もやし	15	〃																
たまねぎ	40	〃			〃	こしろう		〃	でんぷん	0.3	〃	さとう	1.5	〃	青ねぎ	5	〃	サラダ油	0.3	黄	青ねぎ	5	〃																
しめじ	3	〃	<u>ふくじんづけ</u>			ごま油	0.5	黄				こいくちしょうゆ	2.5	〃	みそ	5	赤	さとう	1.5	〃	土しろうが	0.3	〃																
トマトケチャップ	10	〃			〃	キャベツ	30	緑	<u>ミニフルーツゼリー</u>			みりん	1	黄	赤みそ	5	〃	こいくちしょうゆ	3	〃	鳥がらスープ		赤																
トマトピューレ	3	〃	10	緑		にんじん	10	〃				だし汁		赤	だし汁		〃	ごま油	0.5	黄	酒	0.5	黄																
ウスターソース	2	〃			〃	鳥がら・豚骨スープ		赤										白ごま	0.5	〃	うすくちしょうゆ	3.5	黄																
さとう	0.5	黄			〃	うすくちしょうゆ	2	〃													みりん	0.5	黄																
こいくちしょうゆ	1	〃			〃	みりん	0.5	黄													塩	0.4																	
乳 粉チーズ	4	赤			〃	みそ	2	赤				<u>ツナそぼろ</u>			ツナ(かんづめ)	15	赤																						
鳥がらスープ		〃			〃	赤みそ	6	〃				こいくちしょうゆ	1	〃	こいくちしょうゆ	1	〃																						
小麦粉	6	黄			〃	ねりごま	1	黄				さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄																						
バター	2	〃			〃	白ごま	0.5	〃				みりん	1	〃	みりん	1	〃																						
サラダ油	3	〃			〃																																		
塩	0.3	〃			〃																																		
こしろう					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		
					〃																																		



とりごぼうきんぴら 20日(木)

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、こいくちしょうゆで味つけをし、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)			
乳	10g減量コッペパン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	食パン	乳	牛乳
	<u>かやくうどん</u>		<u>ぶたにくと キャベツのいためもの</u>	<u>おでん</u>		<u>きゅうりと わかめのすのもの</u>		<u>キャベツのみそしる</u>		<u>けいにくのからあげ</u>		<u>マカロニスープ</u>		<u>さつぽてベーコン</u>	
	うどん	60	豚肉	25	赤	きゅうり	30	豚肉	10	鶏肉	55	豚肉	10	バラベーコン	10
	鶏肉	20	にんにく	20	〃	ほしわかめ	0.5	キャベツ	20	しょうが	1	マカロニ	7	じゃがいも	40
	かまぼこ	5	塩	20	〃	白ごま	3	油あげ	3	にんにく	0.2	キャベツ	20	さつまいも	15
	油あげ	5	こしろう	20	緑	す	1	たまやし	10	こいくちしょうゆ	2.5	たまねぎ	10	たまねぎ	10
	にんじん	10	酒	10	〃	さとう	1.3	にんじん	10	みりん	1	にんじん	10	パセリ	0.02
	青ねぎ	5	サラダ油	55	〃	うすくちしょうゆ	1.3	青ねぎ	5	でんぶん	11	セロリ	1	サラダ油	0.2
	うすくちしょうゆ	5.6	キャベツ	2	黄	みりん	1	みそ	5	揚げ油	8	パセリ	〃	にんにく	0.05
	みりん	0.5	ピーマン	5	〃			赤みそ	5			鳥がらスープ	〃	塩	0.25
	だし汁		コチジャン	1	黄			だし汁	〃			うすくちしょうゆ	3.5	こしろう	
			こいくちしょうゆ									塩	0.4		
			さとう									こしろう			
			みりん											乳 スライスチーズ	
			ごま油											1枚(20)	赤
610	30.3	21.8	2.6	527	22.5	14.6	2.1	654	29.0	24.4	2.3	584	25.7	22.2	3.3

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20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

地場で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

Follow me JA 大阪中河内

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)