

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

◎ 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。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。

○さつまいものシチュー
13日(木)

○さつぽてベーコン
27日(木)

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 kcal	たんぱく質 g	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				食物せんい g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 年	11月の東大阪市平均栄養量	610	(16.7%) 25.4	(31.9%) 21.6	2.4	355	81	2.3	210	0.38	0.51	18	4.0
	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

いただきます

ごちそうさまでした

4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)									
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>ちゅうかスープ</u>			<u>てりやきハンバーグ</u>	<u>マーボーどうふ</u>			<u>パンサンスー</u>	<u>キャベツのスープ</u>			<u>ポークビーンズ</u>	<u>ポークカレー</u>			<u>もやしサラダ</u>						
豚肉	15	赤	ハンバーグ 1こ(50)	赤	豚ひき肉	25	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄	だいず	7	赤	豚肉	30	赤	にんじん	5	緑		
土しょうが	0.3	緑	しめじ	4	緑	とうふ	85	黄	きゅうり	25	緑	豚肉	10	0.6	緑	土しょうが	0.6	緑	太もやし	35	黄
酒	0.5	黄	さとう	1	黄	にんじん	10	緑	にんじん	10	黄	豚肉	5	0.1	黄	にんにく	0.1	黄	きゅうり	10	黄
こいくちしょうゆ	1	黄	みりん	1	黄	たけのこ	10	黄	す	2.5	黄	にんじん	5	緑	サラダ油	1	黄	白ごま	1	黄	
ごま油	0.1	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	ほししいたけ	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	たまねぎ	30	黄	赤ぶどう酒	1	黄	す	2	黄	
たまご	20	赤	でんぶん	0.3	黄	青ねぎ	10	黄	ごま油	0.3	黄	パセリ	0.03	黄	じゃがいも	35	黄	こいくちしょうゆ	1.2	黄	
ほししいたけ	0.5	緑				土しょうが	0.5	黄	さとう	1.5	黄	鳥がらスープ		赤	にんじん	20	緑	サラダ油	0.5	黄	
たけのこ	10	黄	<u>かつおのふりかけ</u>			サラダ油	0.5	黄	塩	0.2		うすくちしょうゆ	3.5	黄	たまねぎ	40	黄	さとう	1	黄	
にんじん	5	黄				みそ	4	赤				トマトケチャップ	4	黄	りんご	6	黄	塩	0.2		
チンゲンサイ	20	黄				豆みそ	3	黄	<u>こざかなミックス</u>			赤ぶどう酒	0.5	黄	トマトケチャップ	3	黄	こしょう			
はるさめ	3	黄				こいくちしょうゆ	1	黄				さとう	0.1	黄	ウスターソース	2	黄				
スイートコーン	5	緑				さとう	1	黄				こいくちしょうゆ	0.2	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄				
鳥がらスープ		赤				みりん	0.6	黄				塩	0.2	黄	牛乳	5	赤	<u>ふくじんづけ</u>			
うすくちしょうゆ	3.6					とうぼんじゃん	0.2	黄				こしょう		黄	粉チーズ	4	黄			10 緑	
こしょう	0.2					でんぶん	0.6	黄						黄	鳥がらスープ		黄				
						こしょう								黄	小麦粉	6	黄				
														黄	バター	2	黄				
														黄	サラダ油	2	黄				
														黄	カレー粉	0.8	黄				
														黄	さとう	0.5	黄				
														黄	塩	0.5	黄				
														黄	こしょう		黄				
エネルギー	たんぱく質	ししつ	食塩																		
kcal	g	g	g																		
570	25.1	16.5	2.0			578	27.0	16.7	1.8			635	23.7	28.7	2.8	624	22.8	20.1	2.3		

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14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		ごはん		乳		牛乳					
ワントンスープ				コンソメスープ				ぶたじる				さばのにつけ				さつまいものシチュー◇				ごぼうサラダ				しろねごと はくさいのすましじる				くきわかめのいために			
豚肉	15	赤		鶏肉	15	赤		豚肉	20	赤		さば	1切(50)	赤		鶏肉	20	赤		細切りごぼう	30	緑		豚肉	10	赤		鶏肉	15	赤	
ワンタンの皮	5	黄		たまご	20	卵		油あげ	3	黄		土しょうが	1.5	緑		バラベーコン	10	黄		にんじん	5	黄		とうふ	20	黄		はくさい	15	黄	
はくさい	30	緑		じゃがいも	20	黄		土しょうが	20	黄		さとう	3.6	黄		サラダ油	0.5	黄		うすくちしょうゆ	1.2	黄		ひら天	5	黄		つきこんにやく	5	緑	
にんじん	10	黄		にんじん	15	緑		サラダ油	10	緑		こいくちしょうゆ	4.8	黄		さつまいも	30	黄		白ごま	0.5	黄		にんじん	5	黄		にんじん	7	黄	
太もやし	10	黄		たまねぎ	20	黄		ロングソーセージ	10	黄		みりん	1.6	黄		たまねぎ	20	緑		ごま油=ミドレッシング (クラス1本)		黄		白ねぎ	5	黄		えのきたけ	10	黄	
青ねぎ	5	黄		パセリ	0.05	黄		たまねぎ	30	緑		酒	1	黄		にんじん	15	黄						えのきたけ	10	黄		さとう	0.3	黄	
鳥がらスープ		赤		鳥がらスープ		赤		にんじん	10	黄						しめじ	8	黄						土しょうが	0.3	黄		うすくちしょうゆ	3.2	黄	
うすくちしょうゆ	3.5			うすくちしょうゆ	3.5			ピーマン	3	黄						パセリ	0.05	黄						うすくちしょうゆ	3.2	黄		みりん	2	黄	
塩	0.4			塩	0.4			トマト(かんづめ)	10	黄						牛乳	25	赤						塩	0.2	黄		みりん	0.5	黄	
こしよ				こしよ				トマトケチャップ	12	黄						生クリーム	1	赤						酒	0.5	黄		花かつお	0.5	赤	
								ウスターソース	2	黄						粉チーズ	4	赤						だし汁		赤					
								こいくちしょうゆ	0.5	黄						鳥がらスープ		赤													
								チリパウダー	0.05	黄						小麦粉	5	黄													
								塩	0.1	黄						バター	2	黄													
								こしよ		黄						サラダ油	2	黄													
																塩	0.5	黄													
																こしよ		赤													

令和7年11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

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			乳	練乳ツイストパン			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				きゅうり 30 緑				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 〃				こいくちしよゆ 2 〃				赤ぶどう酒 2 〃				和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)				こんにやく 20 緑				す 3 〃				キャベツ 20 緑				揚げ油 6 〃				にんじん 5 〃				にんじん 5 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ねぎ 3 〃				す 1 〃				じゃがいも 35 〃								にんじん 10 〃				さとう 1.3 黄				にんじん 5 〃				太もやし 15 〃				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 〃				さとう 2 黄				うすくちしよゆ 1.3 〃				青ねぎ 5 〃				トマトケチャップ (クラス1本)				青ねぎ 5 〃				しらたき 15 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしよ 0.3				でんぷん 0.3 〃				たまねぎ 40 〃				さとう 5 〃				こいくちしよゆ 2 〃				みりん 1 黄				鳥がらスープ 0.3 〃				みりん 0.5 黄				みそ 5 赤				サラダ油 0.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油 0.5 黄								しめじ 3 〃				<u>ふくじんづけ</u>												酒 0.5 黄				さとう 3.5 黄				さとう 1.5 〃				さとう 1.5 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ 30 緑								トマトケチャップ 10 〃				10 緑												うすくちしよゆ 0.5 黄				塩 0.4 〃				赤みそ 5 〃				こいくちしよゆ 3 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん 10 〃				<u>ミニフルーツゼリー</u>				トマトピューレ 3 〃																みりん 0.5 黄				だし汁(にぼし) 〃				ごま油 0.5 黄				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 〃																塩 0.4 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしよゆ 2 赤								さとう 0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん 0.5 黄								こいくちしよゆ 1 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ 2 赤								粉チーズ 4 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤みそ 6 〃								鳥がらスープ 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ねりごま 1 黄								小麦粉 6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白ごま 0.5 〃								バター 2 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
								サラダ油 3 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
								こしよ 0.3 〃																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							



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		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		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>すましじる</u>				<u>ひじきのいために</u>				<u>マカロニスープ</u>				<u>さつぽてベーコン◇</u>				<u>キャベツのみそしる</u>				<u>けいにくのからあげ</u>			
うどん	60	黄		豚肉	35	赤		鶏肉	10	赤		ひじき	3	赤		豚肉	10	赤		バラベーコン	10	赤		豚肉	10	赤		鶏肉	55	赤	
鶏肉	20	赤		にんにく	0.05	緑		かまぼこ	5	〃		京あげ	5	〃		マカロニ	7	黄		じゃがいも	40	黄		キャベツ	20	緑		土しょうが	1	緑	
かまぼこ	5	〃		塩	0.1			とうふ	25	〃		ひら天	5	〃		キャベツ	20	緑		さつまいも	15	〃		油あげ	3	赤		にんにく	0.2	〃	
油あげ	5	〃		こしよ				はくさい	25	緑		つきこんにやく	5	緑		たまねぎ	10	〃		たまねぎ	10	緑		たまねぎ	10	緑		こいくちしょうゆ	2.5	〃	
にんじん	10	緑		酒	0.5	黄		にんじん	10	〃		にんじん	5	〃		にんじん	10	〃		パセリ	0.02	〃		にんじん	10	〃		みりん	1	黄	
青ねぎ	5	〃		サラダ油	0.5	〃		えのきたけ	10	〃		サラダ油	0.5	黄		セロリ	1	〃		パセリ	0.02	〃		サラダ油	0.2	黄		青ねぎ	5	〃	
うすくちしょうゆ	5.6			キャベツ	40	緑		青ねぎ	5	〃		さとう	1.5	〃		鳥がらスープ	0.05	〃		にんにく	0.05	緑		みそ	5	赤		みそ	5	〃	
みりん	0.5	黄		ピーマン	3	〃		うすくちしょうゆ	3.2			こいくちしょうゆ	2.5			うすくちしょうゆ	3.5	赤		塩	0.25			赤みそ	5	〃		揚げ油	8	〃	
だし汁		赤		コチジャン	0.5	〃		塩	0.2	赤		みりん	1	黄		だし汁	0.4			こしよ				だし汁		〃					
												<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					
												こいくちしょうゆ				1	黄														
												さとう				0.5	黄														
												みりん				1	〃														

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

JAグリーン大阪

毎日の食卓に、健康野菜!

新鮮・安全・安心・エコ野菜

健康野菜

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」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)