

◎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(D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		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	鶏肉	10	赤	ひじき	3	赤	とうふ	20	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	かまぼこ	5	〃	京あげ	5	〃	油あげ	5	〃	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	とうふ	25	〃	ひら天	5	〃	たまねぎ	30	緑	ささがきごぼう	15	緑	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	〃	はくさい	25	緑	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	
じゃがいも	35	〃			白ねぎ	3	〃	にんじん	10	〃	にんじん	5	〃	まいたけ	8	〃	にんじん	5	〃	揚げ油	6	〃	
にんじん	15	緑			とうばんじゃん	0.1		えのきたけ	10	〃	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	〃			こしよ			青ねぎ	5	〃	さとう	1.5	〃	ササラダ油	0.3	黄	ササラダ油	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	うすくちしょうゆ	3.2	〃	こいくちしょうゆ	2.5	〃	みそ	1.5	〃	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	みりん	2	黄	みりん	1	黄	だし汁	3	〃	こいくちしょうゆ	3	〃	鳥がらスープ		赤	
トマトビュレ	3	〃			にんじん	10	〃	さとう	0.2	赤	だし汁		〃	みりん	1	黄	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	塩						みりん	1	黄	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		だし汁						みりん	1	黄			みりん	0.5	黄		
こいくちしょうゆ	1	〃			みりん	0.5	黄							みりん	1	黄			塩	0.4			
乳	粉チーズ	4	赤		みそ	2	赤							みりん	1	黄			こしよ				
	鳥がらスープ	6	〃		赤みそ	6	〃							みりん	1	黄							
	小麦粉	6	黄		ねりごま	1	黄							みりん	1	黄							
	バター	2	〃		白ごま	0.5	〃							みりん	1	黄							
	サラダ油	3	〃											みりん	1	黄							
	塩	0.3												みりん	1	黄							
	こしよ													みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							
														みりん	1	黄							



給食のレシピ

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)			
乳	コッペパン	乳	牛乳
	<u>ちゅうかスープ</u>		<u>てりやきハンバーグ</u>
	豚肉	15	赤
	土しろうが	0.3	緑
	酒	0.5	黄
	こいくちしょうゆ	1	〃
	ごま油	0.1	黄
卵	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	黄
	スイートコーン	5	緑
	鳥がらスープ		赤
	うすくちしょうゆ	4.0	
	塩	0.2	
	こしよ		
614	28.5	20.4	2.9

26日(水)					
ごはん			乳	牛乳	
<u>おでん</u>			<u>きゅうりと わかめのすのもの</u>		
鶏肉	25	赤	きゅうり	30	緑
ごぼう天	20	〃	ほしわかめ	0.5	赤
厚あげ	20	〃	白ごま	1	黄
こんにやく	20	緑	す	3	〃
にんじん	10	〃	さとう	1.3	黄
だいこん	55	〃	うすくちしょうゆ	1.3	〃
さとう	2	黄	みりん	1	黄
こいくちしょうゆ	5	〃			
みりん	1	黄			
			<u>しそのふりかけ</u>		
			1袋(0.8) 緑		
527		22.5	14.6	2.1	

27日(木)					
ごはん		乳	牛乳		
キャベツのみそしる		けいにくのからあげ			
豚肉	10	赤	鶏肉	55	赤
キャベツ	20	緑	土しろうが	1	緑
油あげ	3	赤	にんにく	0.2	〃
太もやし	10	緑	こいくちしょうゆ	2.5	〃
にんじん	10	〃	みりん	1	黄
青ねぎ	5	〃	でんぶ	11	〃
みそ	5	赤	揚げ油	8	〃
赤みそ	5	〃			
だし汁		〃			
		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
654	29.0	24.4	2.3		

28日(金)									
乳		食パン		乳		牛乳			
		<u>マカロニスープ</u>				<u>さつぽてベーコン</u>			
		豚肉	10	赤			バラベーコン	10	赤
		マカロニ	7	黄			じゃがいも	40	黄
		キャベツ	20	緑			さつまいも	15	〃
		たまねぎ	10	〃			たまねぎ	10	緑
		にんじん	10	〃			パセリ	0.02	〃
		セロリ	1	〃			サラダ油	0.2	黄
		パセリ	0.05	〃			にんにく	0.05	緑
		鳥がらスープ		赤			塩	0.25	
		うすくちしょうゆ	3.5				こしょう		
		塩	0.4						
		こしょう							
					乳		<u>スライスチーズ</u>		
							1枚(20)		赤
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
東大阪市市下町 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!

友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

Follow me Q JA 大阪中河内

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

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)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。