

令和7年12月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

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。



ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう

牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

こうか
効果

☆骨や歯を丈夫にする。

☆イライラを解消する。



ふゆ しゅん やさい
冬が旬の野菜



冬にとれる野菜の多くは、体を温めたり、かぜ予防の効果があります。

鍋料理やスープにして体の中から温まりたいですね。

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)																							
乳		コッペパン		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													
コンソメスープ				ミンチカツ				チキンカレー				もやしサラダ				マーボーどうふ				パンサンスー				スパゲティミートソース				れんこんサラダ				だいこんのスープ				キムチどんぶり			
卵	鶏肉	15	赤	揚げ油	ミンチカツ	1こ(60)	赤	鶏肉	30	赤	にんじん	5	緑	豚ひき肉	25	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄	スパゲティ	25	黄	れんこん	30	緑	鶏肉	15	赤	豚肉	35	赤								
	たまご	20	黄		揚げ油	7	黄	土しょうが	0.6	緑	太もやし	35	黄	とうふ	85	黄	きゅうり	25	緑	牛ひき肉	12.5	赤	うすくちしょうゆ	0.5	緑	とうふ	15	黄	青ねぎ	25	緑								
	じゃがいも	20	黄					にんにく	0.1	黄	きゅうり	10	黄	にんじん	10	緑	にんじん	5	黄	豚ひき肉	12.5	黄	にんじん	5	緑	ほしわかめ	0.5	黄	青ねぎ	3	黄								
	にんじん	15	緑					サラダ油	1	黄	白ごま	1	黄	たけのこ	10	黄	す	2.5	黄	ナツメグ	0.03	黄	ごま油	5	黄	だいこん	25	緑	たまねぎ	20	黄								
	たまねぎ	20	黄					赤ぶどう酒	1	黄	す	2	黄	ほししいたけ	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	赤ぶどう酒	1	黄	(クラス1本)	5	黄	にんじん	10	黄	にんじん	5	黄								
	パセリ	0.05	黄					じゃがいも	35	黄	こいくちしょうゆ	1.2	黄	青ねぎ	10	黄	ごま油	0.3	黄	たまねぎ	40	緑			白ごま	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄									
	鳥がらスープ	3.5	赤					にんじん	20	緑	サラダ油	0.5	黄	土しょうが	0.5	黄	さとう	1.5	黄	にんじん	15	黄			エリンギ	5	黄	青ねぎ	5	黄	さとう	0.5	黄						
うすくちしょうゆ	0.4					たまねぎ	40	黄	さとう	1	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	さとう	1.5	黄			ごま油	0.3	黄	土しょうが	0.3	黄	酒	0.5	黄								
塩	0.4					りんご	6	黄	こしょう	0.2	黄							みそ	4	赤			ごま油	0.3	赤	鳥がらスープ	3.2	赤	塩	0.1	黄								
こしょう						トマトケチャップ	3	黄										豆みそ	3	黄			鳥がらスープ	0.2		うすくちしょうゆ	0.2		こしょう										
						ウスターソース	2	黄										こいくちしょうゆ	1	黄			卓上粉チーズ	赤															
						こいくちしょうゆ	0.5	黄										みりん	0.6	黄																			
						牛乳	5	赤										とうぼんじゃん	0.2	黄																			
						粉チーズ	4	黄										でんぶん	0.6	黄																			
						鳥がらスープ	6	黄										こしょう																					
						小麦粉	2	黄																															
						バター	2	黄																															
						サラダ油	3	黄																															
						カレー粉	0.8	黄																															
						さとう	0.5	黄																															
						塩	0.5	黄																															
						こしょう																																	
エネルギー	たんぱく質	しじ	食塩																																				
kcal	g	g	g																																				
673	28.7	28.4	3.2																																				
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12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													
スープに				ほきフライ				かきたまじる				けいにくのすきやきふう				キャベツのみそしる				ごもくまめ				クリームスープ				ほうれんそうのサラダ				すましじる				にしんのかばやきふう			
卵	鶏肉	10	赤	揚げ油	ほきフライ	1こ(50)	赤	たまご	25	赤	鶏肉	40	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	20	赤	ほうれんそう	35	緑	鶏肉	10	赤	にしん	1切(40)	赤											
	バラベーコン	6	黄		かまぼこ	5	黄	京あげ	3	黄	キャベツ	20	緑	きゅうり	15	黄	スイートコーン	18	黄	きゅうり	18	黄	かまぼこ	5	黄	でんぶん	7	黄											
	じゃがいも	50	黄		じゃがいも	25	黄	つきこんにやく	15	緑	油あげ	3	赤	にんじん	5	黄	じゃがいも	40	黄	和風玉ねぎドレッシング	5	黄	とうふ	25	黄	揚げ油	6	黄											
	にんじん	15	緑		にんじん	10	緑	たまねぎ	15	黄	太もやし	10	緑	にんじん	5	黄	たまねぎ	30	緑	(クラス1本)	5	黄	たまねぎ	30	緑	さとう	2	黄											
	たまねぎ	25	黄		青ねぎ	5	黄	しめじ	5	黄	にんじん	10	黄	こんにやく	10	黄	にんじん	15	黄			えのきたけ	10	黄	にんじん	10	黄												
	キャベツ	20	黄		うすくちしょうゆ	3.2	黄	にんじん	5	黄	青ねぎ	5	黄	さとう	1	黄	パセリ	0.05	黄			えのきたけ	10	黄	青ねぎ	5	黄												
	パセリ	0.05	黄		塩	0.2	黄	白ねぎ	5	黄	みそ	5	赤	さとう	2	黄	サラダ油	0.5	黄			うすくちしょうゆ	3.2	黄	塩	0.2	黄												
鳥がらスープ	3	赤				サラダ油	0.5	黄	さとう	1.5	黄	酒	0.5	黄	赤みそ	5	黄																						
うすくちしょうゆ	0.1					だし汁		赤	こしょう		黄	こいくちしょうゆ	3	黄	だし汁		黄																						
塩	0.1																																						
こしょう																																							

NO. 622

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

令和7年12月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)																																																															
乳		食パン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳																																																									
ベジタスープ				ポテトサラダ				わかめスープ				ぶたにくの かんこくふういため				おでん				きゅうりとわかめのすのもの				キャベツのスープ				けいにくのからあげ				ハヤシシチュー				コールスローサラダ																																											
豚肉 10 赤 ちくわ 5 〃 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 〃 太もやし 15 〃 青ねぎ 5 〃 土しょうが 0.3 〃 鳥がらスープ 〃 赤 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3.5 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.4 〃 こしょう				じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 〃 パセリ 0.02 〃 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 〃 こしょう 〃 〃 卵 マヨネーズ 黄 (クラス1本)				鶏肉 15 赤 たまご 25 〃 ほしわかめ 0.7 〃 とうふ 30 〃 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.2 〃 塩 0.2 〃 こしょう				豚肉 30 赤 にんにく 0.05 緑 土しょうが 0.5 〃 塩 0.2 〃 こしょう 〃 〃 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 〃 にんじん 5 緑 キャベツ 30 〃 たまねぎ 10 〃 にら 5 〃 トマトケチャップ 6 〃 コチジャン 0.6 〃 こいくちしょうゆ 1 〃 みりん 1 黄 さとう 0.2 〃 ごま油 0.2 〃				鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 〃 厚あげ 20 〃 こんにゃく 20 緑 にんじん 10 〃 だいこん 55 〃 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 〃 みりん 1 黄				きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 〃 す 3 〃 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 〃 みりん 1 黄				豚肉 15 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 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 〃 塩 0.4 〃 こしょう				鶏肉 55 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.2 〃 こいくちしょうゆ 2.5 〃 みりん 1 黄 でんぶん 11 〃 揚げ油 8 〃				牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 〃 じゃがいも 35 〃 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 〃 しめじ 3 〃 トマトケチャップ 10 〃 トマトピューレ 3 〃 ウスターソース 2 〃 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 〃 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 〃 〃 小麦粉 6 黄 バター 2 〃 サラダ油 3 〃 塩 0.3 〃 こしょう				キャベツ 30 緑 にんじん 8 〃 スイートコーン 5 〃 コールスロートレッシング(クラス1本) 〃 黄																																											
607				25.6				25.6				3.4				584				28.9				19.9				2.3				529				22.9				14.7				1.9				658				30.2				31.3				2.4				663				21.6				24.6				2.3			

22日(月)				23日(火)				24日(水)																																							
乳		コッペパン		乳		牛乳		10g減量ごはん		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳																													
ジュリエンスープ				ハンバーグ				わふうカレーうどん				ごぼうサラダ				たまねぎのみそしる				いわしのにつけ																											
バラペーコン 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 〃 はくさい 20 〃 だいこん 10 〃 エリンギ 5 〃 パセリ 0.05 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 〃 塩 0.3 〃 こしょう				ハンバーグ 1こ(50) 赤 揚げ油 5 黄 たまねぎ 10 緑 しめじ 3 〃 パセリ 0.03 〃 サラダ油 0.5 黄 さとう 〃 〃 トマトケチャップ 4 緑 ウスターソース 1 〃 こしょう 〃 〃 りんごジャム 1袋(15) 黄				うどん 60 黄 豚肉 30 赤 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 〃 塩 0.2 〃 カレー粉 0.8 〃 こしょう 〃 〃 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 緑 みりん 2 黄 こいくちしょうゆ 2 〃 うすくちしょうゆ 2 〃 でんぶん 2 〃 だし汁(削り節・こんぶ)				細切りごぼう 30 緑 にんじん 5 〃 うすくちしょうゆ 1.2 〃 白ごま 0.5 黄 ごまかりーミドレッシング(クラス1本) 〃 〃				豚肉 10 赤 油あげ 5 〃 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 〃 青ねぎ 5 〃 みそ 5 赤 赤みそ 5 〃 だし汁 〃 〃				いわし 1切(30) 赤 土しょうが 2 緑 さとう 2 〃 酒 0.4 〃 こいくちしょうゆ 2.4 〃 みりん 1.2 黄																											
652				24.0				27.1				2.8				594				22.2				17.3				1.9				548				25.5				15.4				2.1			

学校給食における食物アレルギー対応について

東大阪市の学校給食では、食物アレルギー等のある児童については、以下のような対応を実施しており、毎年、来年度に向けての状況調査を学校に依頼しています。新たに対応を必要とされる場合や、対応内容の詳細については、学校にお問い合わせ下さい。(現在対応を実施している児童についても同様に調査をしますので、学校からの案内をお待ち下さい。)

(1) 申し込み時に中止可能なもの

① 牛乳 ② パン ③ ごはん ④ おかず

※中止にあたっては、献立内容による特定の日のみ申し込み中止という対応はできません。

(2) アレルギー代替デザート

卵や乳製品を含むデザートをゼリーなどに代替

(3) 調理段階で除去可能なもの

◇市で統一して除去食対応をしているもの

①卵 ②乳・乳製品 ③えび ④いか

※安全に除去食を提供するため、上の4品目の除去を基本としています。その他の品目の対応については、各学校へお問い合わせください。

【「学校生活管理指導表」及び「除去食対応依頼書」の提出について】

学校給食での対応を実施する場合は、医師の診断による「学校生活管理指導表」が必要です。また、学校で対応する際に、食物アレルギーの詳細な情報を把握するため、学校生活管理指導表の提出と合わせて、保護者の方に「除去食対応依頼書」を提出していただいています。内容については、必ず「学校生活管理指導表」に基づきご記入ください。継続の場合も、毎年提出が必要ですので、医療機関の受診をお願いします。安全・確実に対応を実施するためのものですので、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、お願いいたします。

区 分		エネルギー	たんぱく質	しじ	ナトリウム (食塩相当量)	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	12月の東大阪市平均栄養量	610	(17.0%) 25.9	(31.7%) 21.5	2.3	353	84	2.5	223	0.36	0.53	19	4.7
	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

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』 ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』

18日(木)は

クリスマス

こんだて

献立です

ケーキが
つくよ♪

広告

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
みのりん

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
あぐりん

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 ☎東大阪市葎屋西 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
@ja.osk.nakakawachi

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。