ごぼう

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

えいようさんしょく

食べ物のはたらきによって 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





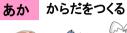










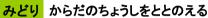
























アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ひんもく ふく ばあい こんだてめい しょうざいりょう ひだりがわ きさい (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、「頭・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、

かこうしょくひん こざかな など ふく ぱあいなど きさい 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。

- どういっこうじょう せいぞう たせいひん しょうげんざいりょう きさい ※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。
- かこうしょくひん はいごうないよう かっこう し がっこう し かっこう し かっこう し かっこう で 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。
- しょくひん □ ◎ 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にお願いします。

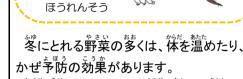


牛乳を飲もう

学乳には、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。

☆骨や歯を丈夫にする。 ☆イライラを解消する。♪





冬が旬の野菜

鍋料理やスープにして体の中から温まり

1日((月)	2日	(火)	3日(7	水)	4日	(木)	5日((金)
ごはん	半 牛乳	乳コッペパン	乳 牛乳	ごはん	半乳 牛乳	ごはん	乳 牛乳	乳 練乳ツイストパン	乳 牛乳
<u>チキンカレー</u>	<u>もやしサラダ</u>	<u>コンソメスープ</u>	<u>ミンチカツ</u>	キャベツのみそしる	<u>ごもくまめ</u>	<u>だいこんのスープ</u>	キムチどんぶり	スパゲティミートソース	れんこんサラダ
30 赤線 1	にんじん 5 緑 木もやし 35 " きゅうり 10 " 黄 2 こいくちしょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 黄 " 2 こしょう 1 1 2 2 2 2 3 3 3 4 3 4 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5	鶏肉 15 赤 " 世紀 20 " ではいがいも 20 にんじん 15 たまねぎ 20 パセリー 0.05 " 赤うすくちしょうゆ 3.5 塩こしょう	ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄 ゆでキャベツ キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)	10 ま ま ま ま ま ま も に が に た も に に も に も に に も に も に も に に も に に も に に に に に に に に に に に に に	だいず 10 赤 15 // 10 ボットにけのこ 5 にんじん 5 // 2 にんじゃく 10 // 黄 // 2 こいくちしょうゆ 2 かつおでんぶ 粉かつお 2 赤 黄 // 2 かりん 1 ま 5 // 5 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1 黄 黄	寒うふ 15 赤 " " 縁 " 付	豚肉 35 赤緑 35 赤緑 45 25 湯	スパゲティ 25 黄 40 12.5 赤 12.5 ホット 12.5 ホット 12.5 ホット 12.5 トット 12 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1	れんこん 30 緑 うすくちしょうゆ 0.5 にんじん 5 緑 ごまかリーミードレッシッグ (クラス1本)
607 23.0	18.2 g 2.3	673 28.7	28.4 3.2	522 24.8	13.5 1.9	556 23.8	17.4 2.3	639 25.0	23.2 2.6
8日((月)	9日	(火)	10日(水)	11日	(木)	12日	(金)
ごはん	4 4 乳	乳コッペパン	乳 牛乳	ごはん	4 4 乳	ごはん	1 牛乳	乳コッペパン	1 牛乳
<u>かきたまじる</u>	けいにくのすきやきふうに	<u>スープに</u>	<u>ほきフライ</u>	<u>マーボーどうふ</u>	<u>バンサンスー</u>	<u>すましじる</u>	<u>にしんのかばやきふう</u>	<u>クリームスープ</u>	<u>ほうれんそうのサラダ</u>
## 25 赤 / カまぽこ 5 / 1	鶏肉	鶏肉 10 赤 (6 m) ボラベーコン 6 m でいいも 50 にんじん 15 にんじん 15 たまねぎ 25 m キャセリ 0.05 m 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう	ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 1こ(50) 赤 1こ(100) 赤 フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄	豚ひき肉 25 ホット 25 水 10 をうふ 85 ル 10 をうふじん 10 にたけのこ 10 ボー	はるさめ(マロニー) 7 黄線 15 ゆうり 25 線 15 パッす 2.5 すずくちしょうゆ 1.5 世立とう 1.5 世立 0.2 エざかなミックス 1袋(5) 赤	鶏肉 10 赤 / 5 / / 25 / パ / パ / パ / パ / パ / パ / パ / パ / パ /	にしん 1切(40) 赤黄 (たんぷん 7 黄 (乳肉	ほうれんそう 35 緑 スイートコーン 18 ″ 和風玉ねぎトレッシカ (クラス1本) いちごジヤム 1袋(10) 黄
606 28.8	20.6 1.9	678 30.6	24.0 2.5	578 27.0	16.7 1.8	637 26.8	23.8 1.8	651 26.6	25.9 2.6

令和7	7年12月	引分(Bグ	ループ)				小	学校	給食	予	定	献立	表						(4	#大阪東 #大阪大東(は	⋾教育委員会 ⋾学校給食会
	15日	(月)			16E	1(火)		17日(水)						18日	(木)			19日(金)			
	ばん		牛乳	乳 食	ミパン	乳	牛乳	-	ごはん	乳	4	-乳	5	ごはん	乳 4	-乳	乳 -	半減量う	ずまきパン	乳	牛乳
<u>わかめ</u>	<u>スープ</u>	<u>ぶたにくの</u> かんこく	<u>り</u> ふういため	ベジタス	<u>、一プ</u>	ポテトサ	ナラ <u>ダ</u>	たまねる	ぎのみそしる	<u>.</u>	いわしの	<u>につけ</u>	ハヤシ	<u>シチュー</u>	コールス	コーサラダ	<u> </u>	キャベツ	<u>のスープ</u>	けいにく	<u>(のからあげ</u>
鶏肉 卵 にしっかめ にしらふじん にんれぎん 高がくちしょう 塩こしょう	15 25 0.7 30 5 5 5 7 プログ 2 0.2 ホ ま う の.2 ホ ま も こ の.2 か こ ろ り こ の.2 も う り う り う り う ら う ら う ら う ら う ら う ら う ら	が 豚に土塩 こ酒 サにキ たにトコ こみさご かんのんしょ よ ダじべね ケジぐんう 油 とま かいりとま かいりとま チン しょう う 油 かりぎ チンし	30 0.05 0.5 0.2 0.5 5 30 10 10 7 7 9 6 6	豚ちはキに太青土鳥酒うみ塩こ肉(わさべじやぎ) スートリー ちんこう かいしょう ちんこう かいしょう しょうしん がっしょう しょく かいがんしい がっしょう	10 5 5 20 5 15 5 0.3 15 0.5 プ	じゃがいも じゃがいー たまんがった たんがった にんセリ サ塩によっ 取 マ (クライン) 乳	セージ 55 黄赤 10 # 0.02 # 0.5 黄 0.2 黄 1本)	 豚油たに青み赤だ すぎんさ そみけ	10 赤 10 5 30 5 5 5 5 5 5 5 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	し出さ消こみ 【】 て見ててにささこみ	い土しらが さとう でありたいとう であらきんじました。 かいたいであらきんりました。 からでは、 いたのでは、 には、 いたのでは、 いたのでは、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	1切(30) 2 2 0.4 1.2 か 1.2 (Cもの) 1.8 赤 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	中にサ赤じにたしトトウさこ粉鳥小バサ塩こりにダどがじねじケピター ちーら粉ーダ うしかがまめママスといチが麦タラ しん 油ういんぎ チェー しズス 油う うつかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい か	30 赤緑黄 " " ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	キャベツ にんじん スイートコー: コールスロードレッシ (クラス 1 z	30 緑 8 " シ 5 " 大 な) 黄	形じに キた // 鳥う塩ご メー こ	不肉 内がいん たったいか たったでは でではなり、 でではない。 でではない。 たった。	15 赤黄緑 20 10 緑 20 " 0.05 "赤 中 3.5 0.4 1二(30) 黄	鶏肉 土しょうが にんいこく こいくちしょ みんぷん 揚げ油	55 赤緑 1 0.2 "
584	28.9	19.9	2.3	607	25.6	25.6	3.4	548	25.5		15.4	2.1	663	21.6	24.6	2.3	6	358	30.2	31.3	2.4
	22日		el wit		23E		al with	_		3(水)				-			広	告	JAJ	、阪中河内	
わぶう かぶり かが、 があまず かいのはあればいればいがない。 ではいいが、 がはずればいが、 がはずればいが、 ではいいが、 ではいいが、 ではいが、 ではいが、 ではいが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいががが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいがが、 にはいががが、 にはいがががががががががががががががががががががががががががががががががががが	- (- (- (- (- (- (- (- (- (- (- (- (- (-	ごぼう! 細切りごは にんじん うすごく 白ごまグリーミード (クラフス	30 緑 5 " 5 " 5 (5) 1.2 0.5 黄	ジュリエ バラル かっしん かっしん かっしん かっしん かっしん かっしん かっしん かっしん	10 線 20 " 20 " 10 " 5 " 0.05 " 赤 うゆ 3.5 0.3	ハンバーク ハッド かん で かん	が 1こ(50) 赤黄緑 5 10 8 3 11 0.03 11 世 7 1 4 4 1 1 数 (15) 黄	おでん 鶏肉 であいまない でんしょう はいこう からい さいくい さいくい さいりん さいりん	25 20 20 10 10 55 2 2 まうゆ 5 黄	TO IT IS TO TO IT IS	きゅうりとわか きゅうり ほしわかめ すっさうすくちしょう うすくちしょう みりん	1 黄	*	こんだて	スマスです	↓ - -	JA大阪中川 オリジテル みのり	大阪店。0 東大阪市日 業時間 9:3 LINE&In		直売所 長瀬店 200 東大阪市菱原 定株日 土 さお得な情報	・日・祝
594	22.2	17.3	1.9	652	24.0	27.1	2.8	529	22.9	1	14.7	1.9					上は	:広告欄です。「雪	学校給食予定献立	表」の掲載内容とは関	係ありません。

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	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄		ビタ		食物せんい	
					(食塩相当量)				ΑμgRE	B. ma	B ₂ mg	Cma	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	Λ μ ginL	D ₁ mg	D ₂ mg	Ollig	g
中学	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
年	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