

令和7年12月分(C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

ぎゅうにゅうには、ふそく 牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、りようしつ 良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどがふくまれています。

こうか 効果

☆ほね 骨や歯を丈夫にする。
☆いらいをかいしょう 消す。



ふゆ しゅん やさい の 冬が旬の野菜



ふゆ 冬にとれる野菜の多くは、からだをあたためたり、かせよぼう 予防のこうか 効果があります。
なべりょうり 鍋料理やスープにして体の中からあたたかいです。

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				マーボー豆腐				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	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	にんにん	10	緑	にんにん	5	黄	豚ひき肉	12.5	黄	にんにん	5	緑	ほしわかめ	0.5	黄	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	ごまクリームドレッシング(クラス1本)	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	にんにん	10	黄	にんにん	5	黄	にんにん	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	白ごま	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄								
	鳥がらスープ	3.5	赤					にんにん	20	緑	サラダ油	0.5	黄	土しょうが	0.5	黄	さとう	1.5	黄	にんにん	15	黄	エリンギ	5	黄	青ねぎ	5	緑	さとう	0.5	黄								
	うすくちしょうゆ	0.4	赤					たまねぎ	40	黄	さとう	1	黄	サラダ油	0.5	黄	塩	0.2	黄	ごま油	0.3	黄	土しょうが	0.3	黄	ごま油	0.3	黄	酒	0.5	黄								
塩	0.4					りんご	6	黄	こしょう	0.2	黄	塩	0.2	黄				パセリ	0.05	黄	ごま油	0.3	赤	鳥がらスープ	3.2	赤	こいくちしょうゆ	2	黄										
こしょう						トマトケチャップ	3	黄				こしょう		黄				サラダ油	1	黄	鳥がらスープ	0.2		うすくちしょうゆ	0.2		塩	0.1											
						ウスターソース	2	黄										ウスターソース	5	黄	卓上粉チーズ(クラス1本)	赤		こしょう															
						こいくちしょうゆ	0.5	黄										トマトケチャップ	12	緑																			
						牛乳	5	赤										塩	0.3																				
						粉チーズ	4	黄										こしょう																					
						鳥がらスープ	6	黄																															
						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	食	673	28.7	28.4	3.2	607	23.0	18.2	2.3	578	27.0	16.7	1.8	639	25.0	23.2	2.6	556	23.8	17.4	2.3																
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に				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			
	鶏肉	10	赤	揚げ油	ほきフライ	1こ(50)	赤	卵	たまご	25	赤	鶏肉	40	赤	だいず	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	15	黄	スイートコーン	18	黄	かまぼこ	5	黄	じゃがいも	40	黄	えのきだけ	10	黄	にんにん	5	黄	さとう	2.5	黄								
	じゃがいも	50	黄		じゃがいも	25	黄		つきこんにやく	15	緑	5	緑	和風玉ねぎドレッシング(クラス1本)		黄	とうふ	25	黄	たまねぎ	30	緑	はくさい	25	緑	こいくちしょうゆ	2.5	黄											
	にんじん	15	緑		にんにん	10	緑		たまねぎ	15	黄	10	緑	にんにん	5	黄	こんじやく	10	黄	にんにん	15	黄	にんにん	10	黄	酒	1.3	黄											
	たまねぎ	25	黄		しめじ	5	黄		青ねぎ	5	黄	10	黄	にんにん	10	黄	さとう	1	黄	パセリ	0.05	黄	えのきだけ	10	黄	でんぶん	0.2	黄											
	キャベツ	20	黄		うすくちしょうゆ	3.2	黄		にんにん	5	黄	5	黄	みりん	2	黄	ごもくまめ	2	黄	サラダ油	0.5	黄	青ねぎ	5	黄														
	パセリ	0.05	黄		塩	0.2	黄		サラダ油	0.5	黄	5	黄	赤みそ	5	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	牛乳	25	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄														
	鳥がらスープ	3	赤		だし汁		赤		酒	0.5	黄			だし汁		黄				生クリーム	1	赤	塩	0.2	赤														
塩	0.1					さとう	1.5	黄									粉チーズ	4	赤																				
こしょう						こいくちしょうゆ	3	黄									鳥がらスープ	5	黄																				
																		小麦粉	2	黄																			
																		バター	2	黄																			
																		サラダ油	2	黄																			
																		塩	0.5	黄																			
																		こしょう		黄																			
678	30.6	24.0	2.5	606	28.8	20.6	1.9	522	24.8	13.5	1.9	651	26.6	25.9	2.6	563	26.8	17.8	1.8																				

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

[illegible]

【「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。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。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。

◎『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』