令和7年12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

えいようさんしょく 栄養三色　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

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

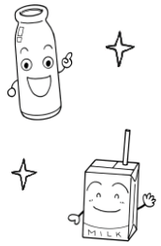
① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、
アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にしてください。
加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

◎ 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にお願いします。

牛乳を飲もう

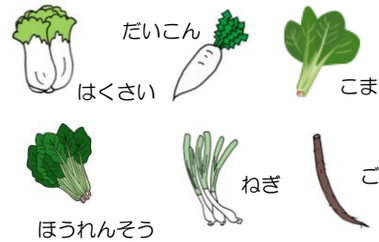
牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

効果



☆骨や歯を丈夫にする。
☆イライラを解消する。

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)

ごはん

チキンカレー

鶏肉	30	赤
土しょうが	0.6	緑
にんにく	0.1	〃
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	1	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	20	緑
たまねぎ	40	〃
りんご	6	〃
トマトケチャップ	3	〃
ウスターソース	2	
こいくちしょうゆ	0.5	
乳 牛乳	5	赤
乳 粉チーズ	4	〃
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	3	〃
カレー粉	0.8	
さとう	0.5	黄
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

もやしサラダ

にんじん	5	緑
太もやし	35	〃
きゅうり	10	〃
白ごま	1	黄
す	2	
こいくちしょうゆ	1.2	
サラダ油	0.5	黄
さとう	1	〃
塩	0.2	
こしょう		

ふくじんづけ

10 緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
607	23.0	18.2	2.3

2日(火)

コッペパン

コンソメスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	20	〃
じゃがいも	20	黄
にんじん	15	緑
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		

牛乳

ミンチカツ

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)		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
673	28.7	28.4	3.2

3日(水)

ごはん

キャベツのみそしる

豚肉	10	赤
キャベツ	20	緑
油あげ	3	赤
太もやし	10	緑
にんじん	10	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

牛乳

ごもくまめ

だいず	10	赤
鶏肉	15	〃
たけのこ	5	緑
にんじん	5	〃
こんにゃく	10	〃
さとう	1	黄
みりん	2	〃
こいくちしょうゆ	2	

かつおでんぶ

粉かつお	2	赤
白ごま	1	黄
さとう	0.5	〃
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	1	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
522	24.8	13.5	1.9

4日(木)

ごはん

だいこんのスープ

鶏肉	15	赤
とうふ	15	〃
ほしわかめ	0.5	〃
だいこん	25	緑
にんじん	10	〃
白ごま	0.5	黄
青ねぎ	5	緑
土しょうが	0.3	〃
ごま油	0.3	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		

牛乳

キムチどんぶり

豚肉	35	赤
キムチ	25	緑
青ねぎ	3	〃
たまねぎ	20	〃
にんじん	5	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	0.5	〃
酒	0.5	〃
こいくちしょうゆ	2	
塩	0.1	
こしょう		

ミニフルーツゼリー

1こ(23) 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
556	23.8	17.4	2.3

5日(金)

練乳ツイストパン

スパゲティミートソース

スパゲティ	25	黄
牛ひき肉	12.5	赤
豚ひき肉	12.5	〃
ナツメグ	0.03	
赤ぶどう酒	1	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	〃
エリンギ	5	〃
パセリ	0.05	〃
サラダ油	1	黄
ウスターソース	5	
トマトケチャップ	12	緑
塩	0.3	
こしょう		
乳 卓上粉チーズ		赤
(クラス1本)		

牛乳

れんこんサラダ

れんこん	30	緑
うすくちしょうゆ	0.5	
にんじん	5	緑
ごまクリーミードレッシング		黄
(クラス1本)		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
639	25.0	23.2	2.6

8日(月)

ごはん

かきたまじる

卵 たまご	25	赤
かまぼこ	5	〃
じゃがいも	25	黄
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	〃
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
だし汁		赤

ぎゅうそぼろ

牛ひき肉	20	赤
土しょうが	0.3	緑
さとう	1	黄
こいくちしょうゆ	2	
みりん	2	黄
酒	0.5	〃

牛乳

けいにくのすきやきふうに

鶏肉	40	赤
京あげ	3	〃
つきこんにゃく	15	緑
たまねぎ	15	〃
しめじ	5	〃
にんじん	5	〃
白ねぎ	5	〃
サラダ油	0.5	黄
酒	0.5	〃
さとう	1.5	〃
こいくちしょうゆ	3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
606	28.8	20.6	1.9

9日(火)

コッペパン

スープに

鶏肉	10	赤
バラベーコン	6	〃
じゃがいも	50	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	25	〃
キャベツ	20	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.1	
こしょう		

牛乳

ほきフライ

ほきフライ	1こ(50)	赤
揚げ油	6	黄

乳 **ヨーグルト**

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

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
678	30.6	24.0	2.5

10日(水)

ごはん

マーボーどうふ

豚ひき肉	25	赤
とうふ	85	〃
にんじん	10	緑
たけのこ	10	〃
ほししいたけ	0.5	〃
青ねぎ	10	〃
土しょうが	0.5	〃
サラダ油	0.5	黄
みそ	4	赤
豆みそ	3	〃
こいくちしょうゆ	1	
さとう	1	黄
みりん	0.6	〃
とうばんじゃん	0.2	
でんぷん	0.6	黄
こしょう		

牛乳

バンサンスー

はるさめ(マロニー)	7	黄
きゅうり	25	緑
にんじん	5	〃
す	2.5	
うすくちしょうゆ	1.5	
ごま油	0.3	黄
さとう	1.5	〃
塩	0.2	

こざかなミックス

1袋(5) 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
578	27.0	16.7	1.8

11日(木)

ごはん

すましじる

鶏肉	10	赤
かまぼこ	5	〃
とうふ	25	〃
はくさい	25	緑
にんじん	10	〃
えのきたけ	10	〃
青ねぎ	5	〃
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
だし汁		赤

牛乳

にしんのかばやき

にしん	1切(40)	赤
さとう	2.5	黄
こいくちしょうゆ	2.5	
酒	1.3	黄
でんぷん	0.2	〃

きんぴらごぼう

ちくわ	5	赤
ささがきごぼう	12	緑
にんじん	5	〃
白ごま	0.3	黄
サラダ油	0.2	〃
さとう	0.7	〃
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	0.5	黄
ごま油	0.2	〃

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
563	26.8	17.8	1.8

12日(金)

コッペパン

クリームスープ

鶏肉	20	赤
バラベーコン	10	〃
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	〃
パセリ	0.05	〃
サラダ油	0.5	黄
乳 牛乳	25	赤
乳 生クリーム	1	黄
乳 粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	5	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	2	〃
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

ほうれんそうのサラダ

ほうれんそう	35	緑
スイートコーン	18	〃
和風玉ねぎドレッシング		
(クラス1本)		

いちごジャム

1袋(10) 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
651	26.6	25.9	2.6

令和7年12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

15日(月)

ごはん

わかめスープ

	鶏肉	15	赤
卵	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		

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

584 / 28.9

乳 **牛乳**

ぶたにくのかんこくふういため

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	〃

19.9 / 2.3

16日(火)

乳 **食パン**

ベジタスープ

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	
みりん	0.5	黄
塩	0.4	
こしょう		

607 / 25.6

乳 **牛乳**

ポテトサラダ

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（クラス1本）		黄

乳 **スライスチーズ**　1枚(20)　赤

25.6 / 3.4

17日(水)

ごはん

たまねぎのみそしる

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		〃

548 / 25.5

乳 **牛乳**

いわしのにつけ

いわし	1切(30)	赤
土しょうが	1.5	緑
さとう	2	黄
酒	0.6	〃
こいくちしょうゆ	2.4	
みりん	1.2	黄

ひじきのにもの

ひじき	1.8	赤
京あげ	3	〃
ひら天	3	〃
つきこんにゃく	3	緑
にんじん	3	〃
サラダ油	0.3	黄
さとう	0.9	〃
こいくちしょうゆ	1.5	
みりん	0.6	黄
だし汁		赤

15.4 / 2.1

18日(木)

ごはん

ハヤシシチュー

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	
乳 粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
乳 バター	2	〃
サラダ油	3	〃
塩	0.3	
こしょう		

663 / 21.6

乳 **牛乳**

コールスローサラダ

キャベツ	30	緑
にんじん	8	〃
スイートコーン	5	〃
ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（クラス1本）		黄

ふくじんづけ　10　緑

24.6 / 2.3

19日(金)

乳 **半減量うずまきパン**

キャベツのスープ

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		

卵 乳 **ケーキ**　1こ(30)　黄

こめこケーキ【ケーキ代替デザート】　1こ(30)　黄

658 / 30.2

乳 **牛乳**

けいにくのからあげ

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
でんぷん	11	〃
揚げ油	8	〃

ペペロンチーノスパゲティ

スパゲティ	10	黄
バラベーコン	4	赤
たまねぎ	3	緑
にんにく	0.05	〃
パセリ	0.02	〃
たかのつめ	0.02	
オリーブ油	0.3	黄
塩	0.1	
こしょう		

31.3 / 2.4

22日(月)

10g減量ごはん

わふうカレーうどん

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	5	
うすくちしょうゆ	2	
でんぷん	2	黄
だし汁（削り節・こんぶ）		赤

594 / 22.2

乳 **牛乳**

ごぼうサラダ

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
ｺﾞﾏｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（クラス1本）		〃

17.3 / 1.9

23日(火)

乳 **コッペパン**

ジュリエンヌスープ

バラベーコン	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		

608 / 24.0

乳 **牛乳**

ハンバーグ

ハンバーグ	1こ(50)	赤
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	1	〃
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

22.1 / 2.8

24日(水)

ごはん

おでん

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

529 / 22.9

乳 **牛乳**

きゅうりとわかめのすのもの

きゅうり	30	緑
ほしわかめ	0.5	赤
す	3	
さとう	1.3	黄
うすくちしょうゆ	1.3	
みりん	1	黄

さけのふりかけ　1袋(2.5)　赤

14.7 / 1.9

広告
JA大阪中河内
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
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 東大阪市日下町 2-3-1
長瀬店 ☎06-6748-0140 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
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。

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 kcal	たんぱくしつ g	ししつ 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 A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物せんい g
中学年	12月の東大阪市平均栄養量	604	(17.2%) 25.9	(31.1%) 20.9	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』