

◎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8年2月分(C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

16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)																							
乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	コッペパン			ごはん	乳	牛乳																				
	ビーフンスープ				ミンチカツ					ぶりだいこん◇				マカロニスープ					マーボーどうふ																				
鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 〃 青ねぎ 5 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 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)				鶏肉 10 赤 たまご 25 〃 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				だいこん 50 緑 ぶり 25 赤 酒 0.5 黄 土しよが 2 緑 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 4 〃 みりん 1 黄 酒 1 〃 ぶたにくのあまからに 豚肉 25 赤 土しよが 0.2 緑 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1.6 黄 酒 0.4 〃				かまぼこ 5 赤 とうふ 25 〃 はくさい 25 緑 にんじん 10 〃 つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 〃 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 〃 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 黄 だし汁 赤				ひじきのいために ひじき 3 赤 京あげ 5 〃 ひら天 5 〃 つぎこんにやく 5 緑 にんじん 5 〃 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 〃 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 黄 だし汁 赤				鶏肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 〃 にんじん 10 〃 セロリ 1 〃 パセリ 0.05 〃 鳥がらスープ 3.5 赤 うすくちしょうゆ 0.4 こしょう				だいず 7 赤 豚肉 10 〃 バラベーコン 5 〃 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 〃 パセリ 0.03 〃 サラダ油 0.3 黄 トマトピューレ 3 緑 トマトケチャップ 4 〃 赤ぶどう酒 0.5 黄 さとう 0.1 〃 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう				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 黄 ごま油 0.3 〃 さとう 1.5 〃 塩 0.2 こざかなミックス 1袋(5) 赤							
646				582				524				622				578																							

24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		
ぶりだいこん 17日(火)		ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	デニッシュパン 乳 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		
ワンタンスープ		ハヤシシチュー	コーンサラダ	キャベツのスープ	たまねぎのみそしる	さばのにつけ		
鶏肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 〃 太もやし 10 〃 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		にくボールの あまずあんかけ 肉ボール 60 赤 揚げ油 6 黄 さとう 2 〃 こいくちしょうゆ 2 〃 す 1 〃 みりん 2 黄 でんぷん 0.3 〃 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	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 6 黄 小麦粉 2 〃 バター 2 〃 サラダ油 3 〃 塩 0.3 こしょう	きゅうり 25 緑 にんじん 5 〃 スイートコーン 15 〃 和風柑橘ドレッシング (クラス1本) ふくじんづけ 10 緑 乳 キャンディがたチーズ 1こ(5) 赤	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	こまつなとベーコンのバスタ スパゲティ 15 黄 バラベーコン 5 赤 こまつな 15 緑 たまねぎ 10 〃 にんにく 0.1 〃 オリーブ油 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう	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 〃 けいにくのあまからに 鶏肉 25 赤 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1.6 黄 酒 0.4 〃	
647 27.2		23.1 2.0	667 22.8	23.5 2.5	551 19.9	26.4 1.7	653 30.7	25.4 2.4



給食のレシピ

ねぎ塩豚どん 4日(水)

①豚肉に塩こうじをまぶし、30分ほど冷蔵庫に
入れて、下味をつける。

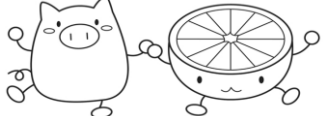
②土しよがとにんにくはみじん切り、たまねぎは
たんざく切り、青ねぎは小口切りにする。

③油を熱し、①を炒め、こしょうを加える。にんにく、
土しよが、たまねぎ、もやしを入れて炒める。

④塩こうじ・こいくちしょうゆを加える。



青ねぎ、白ごま、ごま油を入れて仕上げる。



かせ予防に たんぱく質+ビタミン




からだを作るたんぱく質と、からだの調子
をととのえるビタミン類は、かせ予防に効果的です。
一緒に食べることで、さらに効果が高まり、
免疫力も上がります。

じばさんしふないさん
地場産(市・府内産)を
しょうこんだて
使用した献立マーク






きれいに手を洗おう



①石けんを使うと、汚れや菌が落ちやす
なります。水洗いでは、手に残っている菌の
数が多いので、必ず石けんを使いましょう。



②汚れを落とします。
③かせの予防に効果があります。
④食中毒を予防します。

区 分	エネルギー kcal	たんぱく質 g (17.3%)	しつ g (31.6%)	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				食物せんい g	
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
中学	2月の東大阪市平均栄養量	607	28.3	21.3	2.4	350	81	2.0	204	0.34	0.53	16	3.8
学 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



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!



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。