令和8年11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。
※ちりめんじゃこは、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。
※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、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。
※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。

給食のレシピ

バンサンスー 10日(火)

☆マーボーどうふの組み合わせで大人気のメニューです。水分をしっかり切るとタレが薄まらずおいしく仕上がります。

①きゅうり・にんじんはせん切りにする。
②きゅうり・にんじん・はるさめ(マロニー)はゆでて冷まして水をきる。
③ごま油以外の調味料を合わせて煮て、最後にごま油を入れ、火を通し、冷まして、タレを作る。
④はるさめ、ゆでた野菜とタレをあえて仕上げる。



給食時間を楽しみな時間に



◆:こどもファースト事業等により充実している献立
牛肉の使用回数増、デザート・お楽しみパンの充実を年間を通じた取り組みとして行っています。

区分		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう 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	11月の東大阪市平均栄養量	603	(17.5%) 26.4	(30.9%) 20.7	2.4	354	83	2.1	224	0.37	0.53	20	4.1
	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

2日(月)

乳 コッペパン

レタスのスープ

	豚肉	15	赤
卵	たまご	25	赤
	レタス	20	緑
	にんじん	10	緑
	はるさめ	3	黄
	鳥がらスープ		赤
	うすくちしょうゆ	3.5	
	塩	0.4	
	こしょう		
	ごま油	0.1	黄

乳 牛乳

いかフリッター

いか	いかフリッター	50	赤
	揚げ油	6	黄

れんこんチップス

	れんこん	20	緑
	揚げ油	2	黄

いちごジャム

1袋(10) 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
672	29.0	28.2	2.8

心を込めて いただきます! ごちそうさま!

給食ができあがるまでには、野菜などを育てたり、魚をとったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。
食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



4日(水)

ごはん

にくじゃがいも

	豚肉	30	赤
	じゃがいも	65	黄
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	15	緑
	つきこんにゃく	20	緑
	サラダ油	0.3	黄
	さとう	1.5	黄
	こいくちしょうゆ	5	
	酒	1	黄

さけのふりかけ

1袋(2.5)

乳 牛乳

きゅうりとじゃこのすのもの

☆	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
△	ちりめんじゃこ	4	赤
★	す	0.8	
	さとう	0.8	黄

☆と★は別の食缶に入っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
533	22.4	12.6	1.8

5日(木)

乳 コッペパン

さつまいものシチュー

	鶏肉	20	赤
	バラベーコン	10	赤
	サラダ油	0.5	黄
	さつまいも	30	黄
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	15	緑
	しめじ	8	緑
	パセリ	0.05	緑
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		赤
	小麦粉	5	黄
乳	バター	2	黄
	サラダ油	2	黄
	塩	0.5	
	こしょう		

乳 牛乳

ベーコンとやさいのサラダ

☆	キャベツ	20	緑
	きゅうり	10	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	10	緑
	す	2	
	こいくちしょうゆ	1.2	
	サラダ油	0.5	黄
	さとう	1	黄
	塩	0.2	
	こしょう		
★	ショルダーベーコン	8	赤
	サラダ油	0.3	黄
	花かつお	0.5	赤
	(クラス1袋)		

☆と★は別の食缶に入っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
649	27.6	26.5	2.8

6日(金)

10g減量ごはん

きょうあげうどん

	うどん	50	黄
	豚肉	15	赤
	京あげ	7	赤
	はくさい	15	緑
	こまつな	10	緑
	にんじん	10	緑
	白ねぎ	5	緑
	うすくちしょうゆ	5.6	
	みりん	0.5	黄
	だし汁		赤

乳 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	黄

ひじきのふりかけ

	ひじき	1	赤
	粉かつお	1	赤
	白ごま	0.3	黄
	さとう	0.9	黄
	こいくちしょうゆ	1.8	
	みりん	1	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
597	28.2	19.1	2.0

9日(月)

乳 コッペパン

ワンタンスープ

	豚肉	15	赤
	ワンタンの皮	5	黄
	はくさい	30	緑
	にんじん	10	緑
	太もやし	10	緑
	青ねぎ	5	緑
	鳥がらスープ		赤
	うすくちしょうゆ	3.5	
	塩	0.4	
	こしょう		

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	緑
	こいくちしょうゆ	2.5	
	みりん	1	黄
	でんぷん	11	黄
	揚げ油	8	黄

りんごジャム

1袋(15) 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
683	31.0	26.6	2.7

10日(火)

ごはん

マーボーどうふ

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

乳 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	緑
	す	2.5	
	うすくちしょうゆ	1.5	
	ごま油	0.3	黄
	さとう	1.5	黄
	塩	0.2	

つぼづけ

10 緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
569	24.8	16.5	2.0

11日(水)

ごはん

ぶたじる

	豚肉	20	赤
	油あげ	3	赤
	こんにゃく	10	緑
	にんじん	10	緑
	だいこん	15	緑
	ささがきごぼう	10	緑
	青ねぎ	5	緑
	赤みそ	5	赤
	みそ	5	赤
	だし汁		赤

乳 牛乳

せんぎりだいこんのいために

	せん切りだいこん	4.5	緑
	にんじん	5	緑
	ひら天	8	赤
	京あげ	7	赤
	サラダ油	0.5	黄
	さとう	1.5	黄
	こいくちしょうゆ	2.5	
	だし汁		赤

とりそぼろ

	鶏ひき肉	25	赤
	土しょうが	0.16	緑
	さとう	1	黄
	みりん	2.4	黄
	こいくちしょうゆ	2.4	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
577	26.0	17.9	2.3

12日(木)

乳 コッペパン

マカロニスープ

	鶏肉	10	赤
	マカロニ	7	黄
	キャベツ	20	緑
	たまねぎ	10	緑
	にんじん	10	緑
	セロリ	1	緑
	パセリ	0.05	緑
	鳥がらスープ		赤
	うすくちしょうゆ	3.5	
	塩	0.4	
	こしょう		

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

乳 牛乳

ハンバーグ

	ハンバーグ	1こ(50)	赤

こんさいのラタトゥイユ

	バラベーコン	5	赤
	にんにく	0.05	緑
	オリーブ油	1	黄
	赤ぶどう酒	0.5	黄
	れんこん	5	緑
	たまねぎ	10	緑
	さつまいも	15	黄
	パセリ	0.03	緑
	トマト(かんづめ)	10	緑
	トマトケチャップ	4	緑
	さとう	0.5	黄
	うすくちしょうゆ	0.3	
	バジル	0.01	緑
	塩	0.1	
	こしょう		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
686	30.8	22.9	3.0

13日(金)

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	緑
	サラダ油	1	黄
	赤ぶどう酒	1	黄
	じゃがいも	35	黄
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	40	緑
	りんご	6	緑
	トマトケチャップ	3	緑
	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	赤
	鳥がらスープ		赤
	小麦粉	6	黄
乳	バター	2	黄
	サラダ油	3	黄
	カレー粉	0.8	
	さとう	0.5	黄
	塩	0.5	
	こしょう		

乳 牛乳

さんしょくサラダ

	キャベツ	25	緑
	きゅうり	5	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	10	緑
	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)		黄

ふくじんづけ

10 緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	食塩 g
619	22.9	18.6	2.3

◎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11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

16日(月)

乳 **食パン**

ベジタスープ

豚肉	10	赤
ちくわ	5	赤
はるさめ	5	黄
キャベツ	20	緑
にんじん	5	緑
太もやし	15	緑
青ねぎ	5	緑
土しょうが	0.3	緑
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		

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	緑
パセリ	0.02	緑
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)		

乳 **スライスチーズ**

1枚(20)　赤

607	25.6	25.6	3.4

17日(火)

ごはん

かきたまじる

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	赤
かまぼこ	5	赤
はくさい	20	緑
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
だし汁		赤

乳 **牛乳**

いわしのにつけ

● いわし	1切(30)	赤
土しょうが	2	緑
さとう	2	黄
酒	0.4	黄
こいくちしょうゆ	2.4	
みりん	1.2	黄

こまつなのいためもの

こまつな	15	緑
ちくわ	5	赤
サラダ油	0.2	黄
こいくちしょうゆ	0.5	
みりん	0.2	黄
花かつお	0.5	赤
(クラス1袋)		

534	28.3	14.5	1.7

18日(水)

ごはん

さつまじる

鶏肉	15	赤
油あげ	3	赤
さつまいも	20	黄
だいこん	10	緑
にんじん	10	緑
ささがきごぼう	10	緑
青ねぎ	5	緑
みそ	5	赤
赤みそ	5	赤
だし汁		赤

乳 **牛乳**

ぎゅうどん◆

牛肉	35	赤
たまねぎ	30	緑
白ねぎ	10	緑
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑
さとう	1.5	黄
こいくちしょうゆ	4	
酒	1	黄
サラダ油	0.5	黄

きざみたくあん

7　緑

587	24.4	17.8	2.2

19日(木)

乳 **練乳ツイストパン◆**

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	緑
たまねぎ	20	緑
パセリ	0.05	緑
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		

乳 **牛乳**

ドッグソーセージ

フランクフルトソーセージ	1本(40)	赤
小麦粉	2	黄
ケーキミックス	12	黄
揚げ油	6	黄
トマトケチャップ		緑
(クラス1本)		

660	25.7	30.4	3.3

20日(金)

ごはん

おでん

鶏肉	25	赤
ごぼう天	20	赤
厚あげ	20	赤
こんにゃく	20	緑
にんじん	10	緑
だいこん	55	緑
さとう	2	黄
こいくちしょうゆ	5	
みりん	1	黄

乳 **牛乳**

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう	40	緑
太もやし	10	緑
にんじん	5	緑
白ごま	1	黄
さとう	0.3	黄
こいくちしょうゆ	2	
みりん	0.3	黄

かつおのふりかけ

1袋(2)

532	23.8	14.8	2.0

かわちのっぺ　27日(金)

11月27日の給食では「**かわちのっぺ**」が和食の日の献立として出ます。

「かわちのっぺ」は、私たちが住む河内地方に昔から伝わる郷土料理です。

削り節でとっただし汁に、さといも、にんじん、だいこん、こんにゃく、ちくわなどが入っていて、のっぺりとしたとろみがあります。とろみをつけることで、寒い日でも最後まであたたかく食べられるようになっています。



24日(火)

ごはん

だいこんのスープ

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

こざかなミックス

1袋(5)　赤

乳 **牛乳**

ナムル◆

牛肉	35	赤
干しぜんまい	15	緑
にんにく	0.02	緑
サラダ油	0.2	黄
さとう	1	黄
こいくちしょうゆ	2	
酒	0.5	黄
太もやし	25	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	1	緑
白ごま	1	黄
さとう	1.5	黄
こいくちしょうゆ	3	
ごま油	0.3	黄
とうばんじゃん	0.05	
きざみのり	0.5	赤
(クラス1袋)		

563	26.8	17.9	2.1

25日(水)

ごはん

たまねぎのみそしる

豚肉	10	赤
油あげ	5	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑
みそ	5	赤
赤みそ	5	赤
だし汁		赤

乳 **牛乳**

ごもくまめ

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

セルフおにぎり

ツナ(かんづめ)	15	赤
こいくちしょうゆ	1	
さとう	0.5	黄
みりん	1	黄
やきのり	1袋(3)	赤

568	27.3	17.2	2.0

26日(木)

乳 **デニッシュパン◆**

チキンとトマトのスパゲティ

スパゲティ	25	黄
鶏肉	25	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
しめじ	5	緑
ピーマン	4	緑
にんにく	0.05	緑
サラダ油	1	黄
トマト(かんづめ)	10	緑
トマトケチャップ	10	緑
トマトピューレ	5	緑
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
赤ぶどう酒	1	黄
塩	0.3	
こしょう		
バジル	0.03	緑
乳 卓上粉チーズ		赤

乳 **牛乳**

コーンサラダ

きゅうり	25	緑
にんじん	5	緑
スイートコーン	15	緑
和風柑橘ドレッシング		黄
(クラス1本)		

みかん◆

1こ(80)　緑

655	23.8	26.4	1.7

27日(金)

ごはん

かわちのっぺ◇

鶏肉	20	赤
京あげ	5	赤
ちくわ	10	赤
さといも	20	黄
だいこん	25	緑
にんじん	10	緑
白ねぎ	5	緑
こんにゃく	20	緑
こいくちしょうゆ	3	
みりん	0.5	黄
酒	1	黄
だし汁		赤

乳 **牛乳**

さばのからあげ

さば	1切(40)	赤
でんぷん	7	黄
揚げ油	6	黄
さとう	1	黄
こいくちしょうゆ	1.5	
酒	1	黄

しそのふりかけ

1袋(0.8)

637	26.9	23.2	1.6

30日(月)

乳 **コッペパン**

ビーフンスープ

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	緑
青ねぎ	5	緑
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		

乳 **牛乳**

バインミーふうサンド

☆
豚肉	30	赤
酒	0.5	黄
塩	0.2	
こしょう		
サラダ油	0.5	黄
たまねぎ	15	緑
こいくちしょうゆ	3	
さとう	1	黄
みりん	1.5	黄
でんぷん	0.3	黄

★
だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
す	3	
さとう	2	黄

☆と★は別の食缶に入っています。

522	26.9	16.3	3.1



11月24日は和食の日



ユネスコ無形文化遺産には「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されています。「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として**11月24日【いい日本食の日】を「和食の日」**としています。



和食の基本「だし」

給食では、さばやいわしなどの削り節を使用しています。献立によっては、こんぶを加えて「合わせだし」にしています。合わせだしにすると、『うま味の相乗効果』で、うま味はなんと数倍にもなります。

こんぶ	削り節	にぼし
		
グルタミン酸	イノシン酸	

広告

毎日の食卓に、健康百菜！

新鮮・安全・安心・エコ野菜　健康百菜　JAグリーン大阪

JAグリーン大阪 LINE　野菜のいろいろ、発信中！

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪　農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」

営業時間　午前9時30分～午後2時　　定休日　毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店　住所　東大阪市荒本北1－6－50　TEL　06(6747)1831(イーヤサイ)
吉田店　住所　東大阪市鳥之内2丁目9番21　TEL　072(960)1831(イーヤサイ)
東花園店　住所　東大阪市吉田6－2－45　TEL　072(965)8318(ヤサイヤ)

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。

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！

LINE ID @ja.osk.nakakawachi　友だち募集中！　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。

◎『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』