

令和8年9月分(A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 食べ物のはたらきによって
栄養三色 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ください。

朝ごはん 毎日食べようね!

脳にエネルギー補給
体温が上昇
体が元気に活動するよ

腸を刺激
便通がよくなるよ

朝食が食べたくなるポイント

～あと10分早く起きてみよう!～

★夜更かしをしない

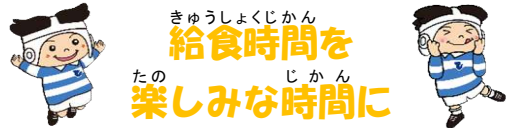
★毎日決まった時間に食卓につく

★少量でも食べる習慣をつける

まず主食!
+主菜→副菜・汁物

①から順番にそろえよう!

区 分		エネルギー	たんぱく質	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	g (食塩相当量)	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中 学 年	9月の東大阪市平均栄養量	600	(16.9%) 25.3	(32.4%) 21.6	2.5	352	79	2.0	220	0.39	0.53	24	4.4
	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



東大阪市では学校給食費を無償化しています。

近年の物価高騰に対応し、給食の内容を維持・向上

させるため、令和8年度に学校給食費を改定しまし

た。今年度は「こどもファースト事業」による食材費

の充実分も一部含まれており、これらを活用して、

給食時間がこどもたちの楽しみとなるよう、献立内

容の充実を図っています。

(中学年の学校給食費1食330円)

◆: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。

1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)			
乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 食パン		乳 牛乳	
ベジタスープ		けいにくの レモンじょうゆあえ		なつやさいの カレーシチュー		コールスローサラダ		たまねぎのみそしる		ごもくまめ		マカロニスープ		ベーコンポテト	
豚肉	10 赤	鶏肉	55 赤	バラベーコン	15 赤	キャベツ	30 緑	とうふ	20 赤	だいず	10 赤	豚肉	10 赤	バラベーコン	10 赤
ちくわ	5 赤	でんぶん	9 黄	土しろう	0.6 緑	にんじん	8 緑	豚肉	10 赤	鶏肉	15 赤	マカロニ	7 黄	じゃがいも	55 黄
はるさめ	5 黄	揚げ油	8 黄	にんにく	0.1 緑	スイートコーン	5 緑	油あげ	5 赤	たけのこ	5 緑	キャベツ	20 緑	たまねぎ	10 緑
キャベツ	20 緑	こいくちしょうゆ	2.2 黄	サラダ油	0.5 黄	コールスローレッシング (クラス1本)	黄	たまねぎ	30 緑	にんじん	5 緑	たまねぎ	10 緑	パセリ	0.02 緑
にんじん	5 緑	みりん	1 黄	じゃがいも	20 黄			にんじん	5 緑	こんにやく	10 緑	にんじん	10 緑	サラダ油	0.2 黄
太もやし	15 緑	さとう	1 黄	にんじん	20 緑			青ねぎ	5 緑	さとう	1 黄	セロリ	1 緑	にんにく	0.05 緑
青ねぎ	5 緑	レモン果汁	0.8 緑	たまねぎ	45 緑	ふくじんづけ		みそ	5 赤	みりん	2 黄	パセリ	0.05 緑	塩	0.25 緑
土しろう	0.3 緑			長なす	10 緑			赤みそ	5 赤	こいくちしょうゆ	2 黄	鳥がらスープ	0.05 赤	こしょう	
鳥がらスープ	0.5 黄	いちごジャム		スッキーニ	10 緑			だし汁				うすくちしょうゆ	3.5 赤	乳 スライスチーズ	
酒	0.5 黄			トマト(かんづめ)	8 緑					ツナそぼろ		塩	0.4 赤	1枚(20)	赤
うすくちしょうゆ	3.5 黄			りんご	6 緑					ツナ(かんづめ)	15 赤				
みりん	0.5 黄			さとう	0.5 黄					こいくちしょうゆ	1 赤				
塩	0.4 黄			トマトケチャップ	2 緑					さとう	0.5 黄				
こしょう				ウスターソース	2 緑					みりん	1 黄				
				こいくちしょうゆ	0.5 緑										
エネルギー				乳 牛乳	5 赤										
kcal				粉チーズ	4 赤										
628				鳥がらスープ	6 赤										
				小麦粉	6 黄										
				バター	2 黄										
				サラダ油	3 黄										
				カレー粉	0.8 黄										
				塩	0.6 黄										
				こしょう											
623															
18.1															
24.1															
2.5															
559															
27.2															
18.0															
2.0															
573															
25.8															
22.3															
3.3															
7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)			
ごはん		乳 牛乳		乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
かきたまじる		ピリからきのこのぐ		コーンスープ		やさいサラダ		ワンタンスープ		チンジャオロース◆		とうがんのすましじる		にくボールの あまずあんかけ	
鶏肉	15 赤	豚肉	25 赤	バラベーコン	10 赤	キャベツ	30 緑	豚肉	15 赤	牛肉	35 赤	鶏肉	10 赤	肉ボール	65 赤
たまご	25 赤	にんにく	0.1 緑	じゃがいも	25 黄	きゅうり	5 緑	ワンタンの皮	5 黄	サラダ油	0.2 黄	ビーフン	5 黄	スパゲティ	25 黄
かまぼこ	5 赤	土しろう	0.2 緑	たまねぎ	40 緑	にんじん	8 緑	はくさい	30 緑	酒	1 黄	かまぼこ	5 赤	バラベーコン	20 赤
はくさい	20 緑	サラダ油	0.5 黄	にんじん	15 緑	和風柑橘ドレッシング (クラス1本)	黄	にんじん	10 緑	さとう	0.5 黄	油あげ	3 赤	長なす	20 緑
にんじん	5 緑	しめじ	10 緑	スイートコーン	10 緑			太もやし	10 緑	こいくちしょうゆ	1.5 黄	にんじん	5 緑	ピーマン	4 緑
青ねぎ	5 緑	えのきたけ	5 緑	クリームコーン	10 緑			青ねぎ	5 緑	にんじん	7 緑	油あげ	3 赤	たまねぎ	30 緑
うすくちしょうゆ	3.2 緑	たけのこ	10 緑	パセリ	0.05 緑			鳥がらスープ	3.2 緑	たけのこ	10 緑	にんじん	5 緑	オリーブ油	1 黄
塩	0.2 緑	にんじん	10 緑	サラダ油	1 黄			塩	0.2 赤	ピーマン	15 緑	ほうししいたけ	0.3 緑	赤ぶどう酒	1 黄
だし汁	赤	白ごま	1 黄	牛乳	25 赤			ごま油	0.1 黄	青ねぎ	5 緑	うすくちしょうゆ	3.2 緑	トマトケチャップ	7 緑
		こいくちしょうゆ	3.5 黄	生クリーム	2 黄			こしょう		こいくちしょうゆ	1.5 黄	塩	0.2 赤	トマトピューレ	7 緑
乳 ヨーグルト		さとう	1.5 黄	粉チーズ	4 赤					さけのふりかけ				塩	0.1 緑
1こ(100)	赤	みりん	0.6 黄	鳥がらスープ	3 赤					1袋(2.5)				こしょう	
		とうばんじゃん	0.1 黄	小麦粉	3 黄									バジル	
				バター	1.5 黄									卓上粉チーズ (クラス1本)	0.02 赤
				サラダ油	1 黄										
				塩	0.5 黄										
				こしょう											
フルーゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】															
1こ(50)	黄														
587															
29.6															
16.8															
1.8															
587															
21.9															
23.6															
2.7															
525															
23.6															
16.9															
1.7															
659															
27.0															
25.9															
2.2															
634															
23.4															
25.3															
2.3															

