

令和8年9月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育局
(公財)東大阪市学校給食会

えいようさんしょく
栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかに分けられます

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ようお願いします。

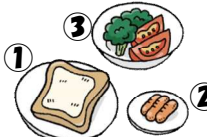


朝食が食べなくなるポイント
～あと10分早く起きてみよう!～
★夜更かしをしない
★毎日決まった時間に食卓につく
★少量でも食べる習慣をつける

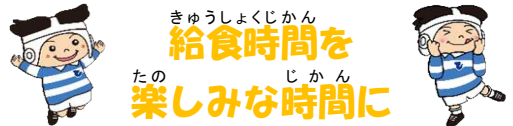
ます主食!

+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	しじつ	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	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	597	(16.8%) 25.1	(32.2%) 21.4	2.4	350	79	2.0	220	0.39	0.52	24	4.3
	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。

7日(月)

コッペパン		牛乳	
コーンスープ		やさいサラダ	
バラベーコン	10 赤	キャベツ	30 緑
じゃがいも	25 黄	きゅうり	5 緑
たまねぎ	40 緑	にんじん	8 黄
にんじん	15 緑	和風柑橘ドレッシング	
スイートコーン	10 緑	(クラス1本)	
クリームコーン	10 緑		
パセリ	0.05 緑		
サラダ油	1 黄		
乳牛乳	25 赤		
生クリーム	2 黄		
粉チーズ	4 赤		
鳥がらスープ	3 赤		
小麦粉	1.5 黄		
乳バター	1 黄		
サラダ油	0.5 黄		
塩			
こしょう			

8日(火)

ごはん		牛乳	
かきたまじる		ピリからきのこのぐ	
鶏肉	15 赤	豚肉	25 赤
たまご	25 赤	にんにく	0.1 緑
かまぼこ	5 赤	土しろうが	0.2 緑
はくさい	20 緑	サラダ油	0.5 黄
にんじん	5 緑	しめじ	10 緑
青ねぎ	5 緑	えのきたけ	5 緑
うすくちしょうゆ	3.2 緑	たけのこ	10 緑
塩	0.2 赤	にんじん	10 緑
だし汁		白ごま	1 黄
		こいくちしょうゆ	3.5 黄
		さとう	1.5 黄
		みりん	0.6 黄
		とうぼんじゃん	0.1 黄
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			

9日(水)

ごはん		牛乳	
キャベツのみそじる		せんざりだいこんのいために	
豚肉	10 赤	せん切り大根	4.5 緑
キャベツ	20 緑	にんじん	5 緑
油あげ	3 赤	ひら天	8 赤
太もやし	10 緑	京あげ	7 赤
にんじん	10 緑	サラダ油	0.5 黄
青ねぎ	5 緑	さとう	1.5 黄
みそ	5 赤	こいくちしょうゆ	2.5 赤
みそ	5 赤	だし汁	
だし汁			
こざかなミックス		とりそぼろ	
1袋(5) 赤		鶏ひき肉	25 赤
		土しろうが	0.16 緑
		さとう	1 黄
		みりん	2.4 黄
		こいくちしょうゆ	2.4 黄

10日(木)

練乳ツイストパン◆		牛乳	
なすとベーコンのスパゲティ		えだまめとやさいのサラダ	
スパゲティ	25 黄	キャベツ	20 緑
バラベーコン	20 赤	にんじん	5 緑
長なす	20 緑	スイートコーン	5 緑
ピーマン	4 緑	むきえだまめ	8 緑
たまねぎ	30 緑	和風玉ねぎドレッシング	
にんにく	0.05 緑	(クラス1本)	
オリーブ油	1 黄		
赤ぶどう酒	1 黄		
トマトケチャップ	7 緑		
トマトピューレ	7 緑		
塩	0.1 緑		
こしょう			
バジル	0.02 緑		
乳卓上粉チーズ			
(クラス1本)			

11日(金)

ごはん		牛乳	
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	10 赤	肉ボール	65 赤
ビーフン	5 黄	揚げ油	7 黄
かまぼこ	5 赤	さとう	2.2 黄
油あげ	3 赤	こいくちしょうゆ	2.2 黄
にんじん	5 緑	す	1.1 黄
とうがん	30 緑	みりん	2.2 黄
ほししいたけ	0.3 緑	でんぶん	0.3 黄
青ねぎ	5 緑		
うすくちしょうゆ	3.2 緑		
塩	0.2 赤		
だし汁			
たかなとじゃこのふりかけ			
たかな漬け		10 緑	
にんじん		3 緑	
ちりめんじゃこ		2 赤	
サラダ油		0.3 黄	
粉かつお		1 赤	
白ごま		0.3 黄	
こいくちしょうゆ		0.5 黄	
さとう		0.5 黄	

カレーパンのぐ

17日(木)

9月22日の「花園ラグビーの日」にちなんで、9月17日(木)の給食は、「ラグビーのまち東大阪」をイメージした献立です。

カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることから、東大阪市の名物にしようという取り組みが行われており、まちのパン屋さんなどでは、様々なカレーパンが作られています。

給食では、「パーカーハウスパン」に「カレーパンの臭」をはさんで、自分でカレーパン風にして食べる献立になっています。

食事マナーを身につけよう

食事マナーを身につけると、食事をスムーズに食べることができます。また、一緒に食事をする人に、不快な思いをさせることもなくなります。基本的なことを覚えて、実践してみましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけて、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態です。



～食事マナーの基本～

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しくなります。

周りの人に迷惑をかけない

口に食べものを入れたまま話したり、食事中にふざかわしくない話をしたりすると、周りの人の迷惑になるので気を付けましょう。



24日(木)

乳 10g減量コッペパン

キャベツのスープ

バラベーコン 8 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 3.5 赤

塩 0.3

こしょう

牛乳

トンカツ

トンカツ 1こ(40) 赤

揚げ油 5 黄

合わせソース (クラス1本)

みたらしだんご◇

白玉もち 37 黄

さとう 4 黄

こいくちしょうゆ 2

でんぶん 0.3 黄

25日(金)

ごはん

とうふとわかめのみそ汁

とうふ 30 赤

油あげ 3 赤

ほしわかめ 0.5 赤

にんじん 5 緑

青ねぎ 5 緑

みそ 10 赤

だし汁

牛乳

キムチどんぶり

豚肉 35 赤

キムチ 25 緑

青ねぎ 3 緑

たまねぎ 20 緑

にんじん 5 緑

サラダ油 0.5 黄

さとう 0.5 黄

酒 0.5 黄

こいくちしょうゆ 2

塩 0.1

こしょう

フルーツゼリー◆

1こ(60) 黄

620

24.7

20.9

3.0

592

21.9

18.7

2.6

28(月)				29(火)				30(水)				お月見🌕				広告			
乳 10g減量コッペパン				乳 牛乳				ごはん				乳 牛乳				ごはん			
かやくうどん				ぶたにくと キャベツのいためもの				かぼちゃのみそしる				さばのピリからに				ハヤシシチュー			
うどん 60 黄				豚肉 35 赤				豚肉 10 赤				さば 1切(50) 赤				牛肉 30 赤			
鶏肉 20 赤				にんにく 0.05 緑				かぼちゃ 35 緑				土しょうが 3 緑				にんにく 0.07 緑			
かまぼこ 5 赤				塩 0.1				とうふ 25 赤				さとう 3.2 黄				サラダ油 0.5 黄			
油あげ 5 赤				こしょう				ぼしわかめ 0.3 赤				こいくちしょうゆ 4.8 黄				赤ぶどう酒 2 黄			
にんじん 10 緑				酒 0.5 黄				青ねぎ 5 緑				みりん 0.8 黄				じゃがいも 35 黄			
青ねぎ 5 緑				サラダ油 0.5 黄				みそ 10 赤				酒 1.6 黄				にんじん 15 緑			
うすくちしょうゆ 5.6 黄				キャベツ 40 緑				だし汁				す 2				たまねぎ 40 緑			
みりん 0.5 黄				ピーマン 3 緑								とうぼんじゃん 0.1				しめじ 3 緑			
だし汁 赤				コチジャン 0.5 黄												トマトケチャップ 10 緑			
				こいくちしょうゆ 2.5												トマトピューレ 3 緑			
				さとう 0.5 黄												ウスターソース 2			
				みりん 0.5 黄												さとう 0.5 黄			
				ごま油 0.3 黄												こいくちしょうゆ 1			
																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			
																バター 3 黄			
																サラダ油 3 黄			
																塩 0.3			
																こしょう			
								</											