

令和8年9月分(Dグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育局委員会

(公財)東大阪市学校給食会

えいようさんしょく 栄養三色
食べ物ののはたらきによって
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。

あさ 朝ごはん
まいにち た 毎日食べようね!



のう 脳にエネルギー補給
集中力がアップするよ

たいおん じょうしやう
体温が上昇
からだ げんき かつどう
体が元気に活動するよ



ちやう しげき
腸を刺激
べんつう
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

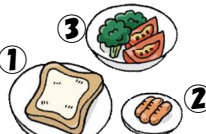
★毎日決まった時間に食卓につく

★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	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中 学 年	9月の東大阪市平均栄養量	593	(16.9%) 25.1	(32.0%) 21.1	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

きやうしよくじかん 給食時間を
たの 楽しみな時間に

ひがしおかし 東大阪市では学校給食費を無償化しています。
きんねん 近年の物価高騰に対し、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		
乳 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			

1日(火)

ごはん		牛乳	
なつやさいの カレーシチュー		ヨーグルト	
バラベーコン	15 赤	キャベツ	30 緑
土しょうが	0.6 緑	にんじん	8 緑
にんにく	0.1 緑	スイートコーン	5 緑
サラダ油	0.5 黄	ヨーグルト(レギュラー)	
じゃがいも	20 黄	(クラス1本)	
にんじん	20 緑		
たまねぎ	45 緑		
長なす	10 緑		
ズッキーニ	10 緑		
トマト(かんづめ)	8 緑		
りんご	6 緑		
さとう	0.5 黄		
トマトケチャップ	2 緑		
ウスターソース	2 緑		
こいくちしょうゆ	0.5 黄		
乳 牛乳	5 赤		
乳 粉チーズ	4 赤		
鳥がらスープ	6 赤		
小麦粉	2 黄		
バター	3 黄		
サラダ油	2 黄		
カレー粉	0.8 黄		
塩	0.6 黄		
こしょう			
エネルギー			
kcal			
623			

2日(水)

ごはん		牛乳	
ベジタスープ		けいにくの レモンじょうゆあえ	
豚肉	10 赤	鶏肉	55 赤
ちくわ	5 赤	でんぶ	9 黄
はるさめ	5 黄	揚げ油	8 黄
キャベツ	20 緑	こいくちしょうゆ	2.2 黄
にんじん	5 緑	みりん	1 黄
太もやし	15 緑	さとう	1 黄
青ねぎ	5 緑	レモン果汁	0.8 緑
土しょうが	0.3 緑		
鳥がらスープ	0.5 赤		
酒	0.5 黄		
うすくちしょうゆ	3.2 黄		
みりん	0.5 黄		
塩	0.2 黄		
こしょう			
		かつおのふりかけ	
		1袋(2)	

3日(木)

食パン		牛乳	
マカロニスープ		ジャーマンポテト	
豚肉	10 赤	バラベーコン	10 赤
マカロニ	7 黄	じゃがいも	55 黄
キャベツ	20 緑	たまねぎ	10 緑
たまねぎ	20 緑	パセリ	0.02 緑
にんじん	10 緑	塩	0.3 緑
セロリ	1 緑	こしょう	
パセリ	0.05 緑		
鳥がらスープ			
うすくちしょうゆ	3.5 赤		
塩	0.4 赤		
こしょう			
		乳 スライスチーズ	
		1枚(20)	赤

4日(金)

ごはん		牛乳	
たまねぎのみそ汁		ごもくめ	
豆腐	20 赤	だいず	10 赤
豚肉	10 赤	鶏肉	15 赤
油あげ	5 赤	たけのこ	5 緑
たまねぎ	30 緑	にんじん	5 緑
にんじん	5 緑	こんにやく	10 緑
青ねぎ	5 緑	さとう	1 黄
みそ	5 赤	みりん	2 黄
赤みそ	5 赤	こいくちしょうゆ	2 黄
だし汁			
		ツナ(かんづめ)	15 赤
		こいくちしょうゆ	1 赤
		さとう	0.5 黄
		みりん	1 黄
		ツナ(かんづめ)	15 赤
		こいくちしょうゆ	1 赤
		さとう	0.5 黄
		みりん	1 黄

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	土しょうが	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
にんじん	5 緑	えのきたけ	5 緑
青ねぎ	5 緑	たけのこ	10 緑
うすくちしょうゆ	3.2 緑	にんじん	10 緑
塩	0.2 赤	白ごま	1 黄
だし汁		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
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		

9日(水)

ごはん		牛乳	
キャベツのみそ汁		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
赤みそ	5 赤	だし汁	
だし汁			
		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 黄
こざかなミックス			
1袋(5)	赤		

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			
乳 卓上粉チーズ	0.02 緑		
(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	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0.3赤

塩0.3赤

こしょう

乳

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

◎『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』