令和8年12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

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

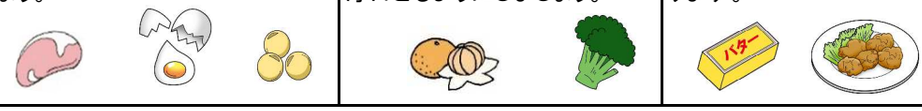


アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

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。

★★ かぜを予防する食事のポイント ★★

しっかりとろう！「たんぱく質」	忘れないで！「ビタミン」補給	適度に必要！「脂質(油)」
たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかり食べましょう。	野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。	とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。



◆: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。

冬至

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至を過ぎると日が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないともいわれています。

今年の冬至は22日(火)です。17日(木)の「**冬至うどん**」は群馬県の郷土料理で、かぼちゃ等の冬至に食べるとよいと言われている食材がたっぷり入っています。

1日(火)

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。

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
522	26.9	16.3	3.1

2日(水)

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

こざかなミックス

1袋(5) 赤

585	27.1	16.7	2.2

3日(木)

ごはん

すましじる

鶏肉	10	赤
かまぼこ	5	赤
とうふ	25	赤
はくさい	25	緑
にんじん	10	緑
えのきたけ	10	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

セルフキンパ◆

牛肉	30	赤
せん切りだいこん	2	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
こまつな	10	緑
にんにく	0.3	緑
白ごま	1	黄
サラダ油	0.5	黄
さとう	2	黄
うすくちしょうゆ	3.5	
コチジャン	1	
ごま油	0.5	黄

やきのり

1袋(3) 赤

549	24.8	17.5	1.8

4日(金)

乳 10g減量コッペパン

みそラーメン

中華めん	33	黄
豚肉	20	赤
にんじん	10	緑
太もやし	15	緑
はくさい	20	緑
青ねぎ	5	緑
鳥がら・豚骨スープ		赤
赤みそ	4	赤
みそ	3	赤
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.2	黄
みりん	0.5	黄
塩	0.4	
こしょう		

乳 牛乳

にくシューマイ

肉シューマイ	3こ(54)	赤
揚げ油	5	黄

乳 ココアバター

1袋(10) 黄

645	30.2	27.4	2.7

7日(月)

ごはん

コンソメスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	20	赤
じゃがいも	20	黄
にんじん	15	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 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

ひよこまめのドライカレーのぐ

牛ひき肉	25	赤
豚ひき肉	10	赤
サラダ油	0.5	黄
にんにく	0.1	緑
土しょうが	0.2	緑
ひよこまめ	10	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
ピーマン	3	緑
トマト(かんづめ)	10	緑
トマトケチャップ	5	緑
カレー粉	0.7	
ウスターソース	1.5	
こいくちしょうゆ	0.5	
塩	0.1	
こしょう		

662	30.7	19.5	1.9

8日(火)

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(クラス1本)		黄

乳 スライスチーズ

1枚(20) 赤

607	25.6	25.6	3.4

9日(水)

ごはん

たぬきじる

こんにゃく	20	緑
ひら天	15	赤
油あげ	3	赤
にんじん	10	緑
えのきたけ	10	緑
だいこん	15	緑
青ねぎ	5	緑
土しょうが	0.2	緑
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
でんぷん	1	黄
だし汁		赤

乳 牛乳

さんまのにつけ

●	さんま	1切(35)	赤
	土しょうが	2	緑
	さとう	2.5	黄
	酒	0.5	黄
	こいくちしょうゆ	3	
	みりん	1.5	黄

きんぴらごぼう

ちくわ	5	赤
ささがきごぼう	12	緑
にんじん	5	緑
白ごま	0.3	黄
サラダ油	0.2	黄
さとう	0.7	黄
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	0.5	黄
ごま油	0.2	黄

582	25.0	17.9	2.1

10日(木)

ごはん

あつあげのみそしる

豚肉	10	赤
厚あげ	30	赤
たまねぎ	20	緑
こまつな	10	緑
にんじん	10	緑
みそ	5	赤
赤みそ	5	赤
だし汁		赤

乳 牛乳

にくボールのあまずあんかけ

肉ボール	65	赤
揚げ油	7	黄
さとう	2.2	黄
こいくちしょうゆ	2.2	
す	1.1	
みりん	2.2	黄
でんぷん	0.3	黄

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	黄
	こいくちしょうゆ	1	
	みりん	1	黄

705	29.8	28.7	2.4

11日(金)

乳 メロンパン◆

とうにゅうとこめこのシチュー

鶏肉	20	赤
バラベーコン	10	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
セロリ	1	緑
にんにく	0.05	緑
パセリ	0.03	緑
オリーブ油	0.5	黄
豆乳	30	黄
鳥がらスープ		赤
米粉	5	黄
塩	0.6	
こしょう		

乳 牛乳

ほうれんそうのサラダ

ほうれんそう	35	緑
スイートコーン	18	緑
ごまクリーミードレッシング(クラス1本)		黄

605	22.9	25.6	2.0

◎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12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

14日(月)

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**

きゅうりとわかめのすのもの

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

さけのふりかけ

1袋(2.5)

529	22.9	14.7	1.9

15日(火)

乳 **コッペパン**

たまごスープ

	豚肉	15	赤
卵	たまご	25	赤
	スイートコーン	10	緑
	にんじん	10	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**

コロッケ

コロッケ	1こ(60)	黄
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)		

フルーツゼリー

1こ(60)　黄

693	26.0	24.0	3.1

16日(水)

ごはん

みそしる

じゃがいも	20	黄
とうふ	25	赤
にんじん	10	緑
油あげ	3	赤
青ねぎ	5	緑
みそ	10	赤
だし汁		赤

乳 **牛乳**

ねぎしおぶたどん

豚肉	35	赤
塩こうじ	2	
土しょうが	0.1	緑
にんにく	0.05	緑
酒	1	黄
サラダ油	0.5	黄
たまねぎ	20	緑
太もやし	20	緑
青ねぎ	5	緑
塩こうじ	3.2	
こいくちしょうゆ	0.3	
こしょう		
白ごま	1	黄
ごま油	0.1	黄

きざみたくあん

7　緑

565	22.5	18.9	2.3

17日(木)

10g減量ごはん

とうじうどん◇

うどん	50	黄
鶏肉	10	赤
かぼちゃ	25	緑
だいこん	15	緑
にんじん	5	緑
油あげ	3	赤
青ねぎ	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
白ごま	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄

のりのつくだに

1袋(8)

591	25.8	17.6	2.0

18日(金)

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 **牛乳**

ポークビーンズ

だいず	7	赤
豚肉	10	赤
バラベーコン	5	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	30	緑
パセリ	0.03	緑
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	緑
赤ぶどう酒	0.5	黄
さとう	0.1	黄
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.2	
こしょう		

乳 **ミルクバター**

1袋(15)　黄

622	25.4	25.9	2.8

21日(月)

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**

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

ぶたまめそぼろ

豚ひき肉	10	赤
ひきわりだいず	10	赤
土しょうが	0.2	緑
さとう	1	黄
こいくちしょうゆ	2	
みりん	2	黄
酒	0.5	黄

560	26.6	16.5	2.0

22日(火)

乳 **半減量うずまきパン**

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		

卵 乳 **ケーキ**

1こ(30)　黄

こめこケーキ【ケーキ代替デザート】

1こ(30)　黄

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

ベーコンとたまねぎのパスタ

スパゲティ	10	黄
バラベーコン	4	赤
たまねぎ	3	緑
にんにく	0.05	緑
パセリ	0.02	緑
オリーブ油	0.3	黄
うすくちしょうゆ	0.1	
塩	0.1	
こしょう		

674	28.8	33.5	2.5

23日(水)

ごはん

ふのすましじる

かまぼこ	5	赤
しらたまふ	2	黄
はくさい	15	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	10	緑
青ねぎ	5	緑
うすくちしょうゆ	2.7	
塩	0.2	
だし汁(削り節・こんぶ)		赤

乳 **牛乳**

ぶたにくのしょうがやき

豚肉	40	赤
サラダ油	0.5	黄
塩	0.2	
こしょう		
たまねぎ	30	緑
みそ	1.2	赤
さとう	1.5	黄
みりん	0.8	黄
酒	0.8	黄
こいくちしょうゆ	2.4	
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	0.2	黄

ツナそぼろ

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

575	23.8	20.4	2.0

24日(木)

ごはん

カレーシチュー

	牛肉	30	赤
	土しょうが	0.6	緑
	にんにく	0.1	緑
	サラダ油	0.5	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	
	さとう	0.5	黄
	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	
	塩	0.5	
	こしょう		

乳 **牛乳**

だいこんのサラダ

だいこん	30	緑
きゅうり	15	緑
ほしわかめ	0.5	赤
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

乳 **キャンディがたチーズ**

1こ(5)　赤

661	22.4	24.0	2.5

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 友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

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。

22日(火)は

クリスマス献立

です。

ケーキがつくよ♪



学校給食における食物アレルギー対応について

東大阪市の学校給食では、食物アレルギー等のある児童については、以下のような対応を実施しており、毎年、来年度に向けての状況調査を学校に依頼しています。新たに対応を必要とされる場合や、対応内容の詳細については、学校にお問い合わせ下さい。(現在対応を実施している児童についても同様に調査をしますので、学校からの案内をお待ち下さい。)

(1)申し込み時に中止可能なもの

① 牛乳　② パン　③ ごはん　④ おかず

※中止にあたっては、献立内容による特定の日のみ申し込み中止という対応はできません。

(2)アレルギー代替デザート

卵や乳製品を含むデザートをゼリーなどに代替

(3)調理段階で除去可能なもの



◇市で統一して除去食対応をしているもの

① 卵　② 乳・乳製品　③ いか

④ えび(令和8年度まで)※令和9年度より給食でえびは使用しません。

※安全に除去食を提供するため、上の4品目の除去を基本としています。(来年度から3品目)その他の品目の対応については、各学校へお問い合わせください。

【「学校生活管理指導表」及び「除去食対応依頼書」の提出について】

学校給食での対応を実施する場合は、医師の診断による「学校生活管理指導表」が必要です。また、学校で対応する際に、食物アレルギーの詳細な情報を把握するため、学校生活管理指導表の提出と合わせて、保護者の方に「除去食対応依頼書」を提出していただいています。内容については、必ず「学校生活管理指導表」に基づきご記入ください。継続の場合も、毎年提出が必要ですので、医療機関の受診をお願いします。安全・確実に対応を実施するためのものですので、趣旨をご理解いただき、必要書類をご提出いただきますようお願いいたします。

区分		エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ 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 B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物せんい g
中学年	12月の東大阪市平均栄養量	607	(17.1%) 26.0	(32.2%) 21.7	2.4	355	83	2.6	216	0.39	0.53	20	4.2
	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

◎『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』