

令和7年4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

えいようさんしよく 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



こんだてひょうのみかた

14日(月)			
乳	コッペパン	乳	牛乳
ひじきとウインナーのソテー			
鶏肉 15 赤			
たまご 20 黄			
じゃがいも 20 黄			
にんじん 15 緑			
たまねぎ 20 黄			
パセリ 0.05 赤			
鳥がらスープ 20 赤			
うすくちしょうゆ 3 黄			
塩 0.5 黄			
こしょう			
乳 ミルクバター 1袋(15) 黄			
アレルギー表示			
卵・乳・えび・いかを含む食品をのせています。			
エネルギー kcal 613			
たんぱく質 g 25.0			
しじつ g 25.5			
食塩 g 2.8			

えいようさんしよく 栄養三色
各材料が
栄養三色では
何色になるかを
のせています。
ひとりあ
1人当たりの
使用量(g)
(3・4年生)
ちゅうがくねん 中学生の栄養量
(3・4年生)

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。
- ※ちりめんじゃこのみ、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。
- アレルギー表示(卵・乳・えび・いか)は入っていません。
- 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す。
- ※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お願いいたします。
- ◎ 一部、食物アレルギー対応(卵・乳・えび、いか)も実施しておりますので、対応が必要な場合は、一度学校にご相談ください。
- なお、給食で出されたものは、全て持ち帰りできません。

しゅん 旬の食材 たけのこ

たけのこは、春を代表する食材です。
春になって、土から芽が少し出たときに、土を掘り
おこして収穫します。
たけのこには、食物繊維がたくさん含まれ、
おなかの調子をよくする働きがあります。

煮物や汁物、天ぷら、サラダなど、いろいろな料理にすることができます。
今月の給食では、「五目まめ」と「春やさいのスパゲティ」にたけのこを使用しています。
食材を味わって食べましょう。



きゅうしよく 給食のレシピ

春やさいのスパゲティ 24日(木)

- ① ベーコン、たまねぎはたんざく切り、キャベツは2cmの角切り、たけのこはせん切り、にんにくはみじん切りにする。アスパラガスは1.5cmの大きさに切り、塩ゆでをしておく。
- ② オリーブ油に、種を取り除いた、たかのつめとにんにくを入れ、熱して香りを出し、たかのつめは取り出す。
- ③ ベーコン、にんにく、たまねぎ、キャベツを炒め、たけのこを入れる。調味料を加えて、アスパラガスとゆでたてのスパゲティを入れて仕上げる。

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	4月の東大阪市平均栄養量	618	(17.5%) 27.0	(34.4%) 23.6	2.5	352	80	1.9	219	0.39	0.55	19	4.5
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	たんぱく質の 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

※1年生の給食は、17日(木)から始まります。配食しやすいように、4月のみ、1年生は全日パンになります。

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)							
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳					
コンソメスープ		ひじきとウインナーのソテー		あつあげのみそしる		さわらのにつけ		ハヤシシチュー		ごぼうサラダ		キャベツのスープ		ツナサンド		ワンタンスープ		けいにくのからあげ					
卵	鶏肉	15	赤	ロングソーセージ	10	赤	厚あげ	30	赤	牛肉	30	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	鶏肉	55	赤		
	たまご	20	黄	ひじき	1.5	黄	たまねぎ	20	緑	にんにく	0.07	緑	じゃがいも	20	黄	ワンタンの皮	5	黄	土しょうが	1	緑		
	じゃがいも	20	黄	ごま油	0.3	黄	こまつな	10	黄	サラダ油	1	黄	パセリ	0.03	黄	はくさい	30	緑	にんにく	0.2	黄		
	にんじん	15	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	にんじん	10	黄	赤ぶどう酒	2	黄	キャベツ	20	黄	にんにく	0.01	黄	にんじん	10	黄		
	たまねぎ	20	黄	みりん	1.5	黄	みそ	5	赤	じゃがいも	35	黄	たまねぎ	20	黄	サラダ油	0.3	黄	太もやし	10	黄		
	パセリ	0.05	黄	スイートコーン	15	緑	赤みそ	5	赤	にんじん	15	緑	パセリ	0.05	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	青ねぎ	5	黄		
	鳥がらスープ	20	赤	にんじん	5	黄	だし汁	黄	たまねぎ	40	黄	鳥がらスープ	0.05	赤	こしょう	黄	鳥がらスープ	2.7	赤	でんぶん	11	黄	
うすくちしょうゆ	3	黄	ごま油	0.2	黄			しめじ	3	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	マヨネーズ	黄	うすくちしょうゆ	0.3	黄	揚げ油	8	黄		
塩	0.5	黄	こしょう					酒	1	黄		こしょう	0.5	黄									
こしょう																							
				乳 ミルクバター				とりそぼろ				ふくじんづけ								さけのふりかけ			
				1袋(15) 黄				鶏ひき肉 25 赤 土しょうが 0.16 黄 さとう 1 黄 みりん 2.4 黄 こいくちしょうゆ 2.4 黄				10 緑								1袋(2.5) 赤			
								乳 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 黄 小麦粉 6 黄 バター 2 黄 サラダ油 3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 黄												いちごジャム			
																				(1年生)			
																				1袋(10) 黄			

令和7年4月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

21日(月)				22日(火)				23日(水)				24日(木)				25日(金)								
乳	黒ざとうパン			乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳			乳	牛乳							
レタスのスープ				チキンのマスタードソテー				マカロニスー				はるやさいのスパゲティ				ほきフライ								
卵	豚肉	15	赤	鶏肉	50	赤	かまぼこ	5	赤	肉ボール	60	赤	牛ひき肉	25	赤	スパゲティ	25	黄	豚肉	30	赤	キャベツ	25	緑
	たまご	25	〃	にんにく	0.1	緑	とうふ	25	〃	揚げ油	6	黄	豚ひき肉	10	〃	バラベコン	20	赤	土しろうが	0.6	緑	きゅうり	5	〃
	レタス	20	緑	サラダ油	0.5	黄	はくさい	25	緑	さとう	2	〃	サラダ油	0.5	黄	キャベツ	30	緑	にんにく	0.1	〃	にんじん	5	〃
	にんじん	10	〃	赤ぶどう酒	1	〃	にんじん	10	〃	こいくちしょうゆ	2	〃	赤ぶどう酒	1	〃	たけのこ	10	〃	サラダ油	1	黄	スイートコーン	10	〃
	はるさめ	3	黄	ささぎりごぼう	10	緑	えのきたけ	10	〃	す	1	〃	たまねぎ	25	緑	グリーンアスパラガス	15	〃	赤ぶどう酒	1	〃	和風玉ねぎドレッシング		〃
	鳥がらスープ	3	赤	にんじん	5	〃	青ねぎ	5	〃	みりん	2	黄	にんじん	10	〃	たまねぎ	10	〃	じゃがいも	35	〃	(クラス1本)		〃
	うすくちしょうゆ	3	〃	さとう	1.5	黄	うすくちしょうゆ	2.7	〃	でんぷん	0.3	〃	スイートコーン	8	〃	にんにく	0.1	〃	にんじん	20	緑			〃
	塩	0.5	〃	こいくちしょうゆ	1	〃	塩	0.2	赤	パセリ	0.03	緑	鳥がらスープ	0.03	〃	うすくちしょうゆ	1	〃	たまねぎ	40	〃			〃
	こしょう		〃	粒マスタード	1	〃	だし汁(削り節・こんぶ)		〃	ウスターソース	2	〃	うすくちしょうゆ	3	〃	塩	0.3	〃	りんご	6	〃			〃
	ごま油	0.1	黄	塩	0.1	〃			〃	トマトケチャップ	8	緑	こしょう	0.4	〃	こしょう	0.3	〃	トマトケチャップ	3	〃			〃
				乳 バター				じゃこのつくだに (2～6年生)				スライスチーズ				さんしょくサラダ								
				1こ(5) 黄				ちりめんじゃこ				1枚(20) 赤				ふくじんづけ (2～6年生)								
								5 赤								10 緑								
				0.3 黄				1 〃																
				さとう				1 〃																
				こいくちしょうゆ				1 〃																
				みりん				1 黄																
607	32.6	25.5	2.8	635	25.6	23.9	1.9	637	29.5	27.4	3.5	628	26.1	25.3	2.6	636	22.7	20.5	2.3					

28日(月)			
乳	10g減量コッペパン		
	かやくうどん		
乳	ぶたにくと キャベツのいためもの		
	うどん	60	黄
	鶏肉	20	赤
	かまぼこ	5	〃
	油あげ	5	〃
	にんじん	10	緑
	青ねぎ	5	〃
	うすくちしょうゆ	5	〃
	塩	0.1	黄
	みりん	0.5	赤
乳	牛乳		
	ふたにくと キャベツのいためもの		
	豚肉	35	赤
	にんにく	0.05	緑
	塩	0.1	〃
	こしょう	〃	〃
	酒	0.5	黄
	サラダ油	0.5	〃
	キャベツ	40	緑
	ピーマン	3	〃
乳	ココアバター		
	1袋(10)		
	黄		
	黄		
	黄		
	黄		
	黄		
	黄		
	黄		
	黄		
656	31.1	27.4	2.7

パン

しゅう かい
週2回



とうじつ あさ や
当日の朝に焼かれたパンです。

がっこうきゅうしょく しはん か し
学校給食のパンは、市販の菓子パンのように

あま
甘くありませんが、ビタミン類は多く含まれて

います。

きゅうしょく たまご しょう
※給食のパンは、卵を使用していません。

だっしふんにゆう にゅうせいひん しょう
(脱脂粉乳などの乳製品は使用しています。)

れんにゆう
○練乳ツイストパンやデニッシュパンなどの

たの じっし
お楽しみパンも実施しています。

こむ ぎ こりょう ていがくねん ちゅうがくねん こうがくねん
【小麦粉量】低学年50g、中学年60g、高学年70g

こんだて げんりょう
※献立の組み合わせにより、減量することが

あります。

広告

畑のつづき



JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店:東大阪市日下町2ー3ー1 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店:東大阪市麓屋西1ー20ー13 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

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。

30日(水)			
乳	コッペパン		
	ベジタスープ		
乳	ベーコンポテト		
	豚肉	10	赤
	ちくわ	5	〃
	はるさめ	5	黄
	キャベツ	20	緑
	にんじん	5	〃
	太もやし	15	〃
	青ねぎ	5	〃
	土しろうが	0.3	〃
	鳥がらスープ	〃	赤
乳	スライスチーズ		
	1枚(20)		
	赤		
	赤		
	赤		
	赤		
	赤		
	赤		
	赤		
	赤		
580	25.6	22.3	3.4

ごはん

しゅう かい
週3回



ひがしおおさかし がっこうきゅうしょく れいわ ねん どさん
○東大阪市の学校給食では、令和6年度産の

かがわけんさん ちゅうがくねん やく
香川県産ヒノヒカリを使用しています。

(令和6年12月～)

ひがしおおさかし れいわ ねん がつ なかかわち ちく
○東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた

ちさんちしょう と く しょう
ヒノヒカリも、地産地消の取り組みとして使用する

ことがあります。

せきはん た こ じっし
○赤飯などの炊き込みごはんも実施しています。

こめ しょうりょう ていがくねん ちゅうがくねん こうがくねん
【米の使用量】低学年65g、中学年75g、高学年85g

(ごはんの量として、中学年で約170gです。)

※献立の組み合わせにより、減量する場合があります。

※水曜日がパンになる場合もあります。

※1年生の入学当初(5月～9月)は5g、夏場の

食欲減退期(6月～9月)は、2～6年生も5gずつ

米の量を減らしています。

東大阪市学校給食の食事内容

がっこうきゅうしょく えいりょう しよくじ
学校給食は、栄養バランスのとれた食事をするだけでなく、先生とクラスの子ども

たちが、同じ場所で、同じ食事をしながら、望ましい食習慣や豊かな人間関係を

育てる大切な学習の場でもあります。その食事内容は以下の内容になっています。

おかず

ひがしおおさかし がっこうきゅうしょく もんぶかがくしろう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん
東大阪市の学校給食では、文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに

献立を立てています。この基準は、家庭の食事に不足しがちな、また発育期の

子どもたちに欠かせない、たんぱく質・カルシウム・ビタミン類を補って、健康

増進をはかるのに、望ましい栄養量として決められたものです。

○旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、あき:さつまいも、ふゆ:ブロッコリー等)

○行事食と郷土食 ・お正月の「黒豆」「みそそう煮」
・河内の伝承料理の「なまぶし」「かしわのすきやき」

○大豆・ひじきなどを使用した伝統的な煮物などを取り入れています。

○地産地消の取り組みとして、大阪府内産・東大阪市内産の食材の活用も進めています。

○衛生面の配慮から、サラダやあえ物も、全て加熱調理しています。

○食品添加物はなるべく使用しないようにしています。

○手づくりルーや、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけうす味で素材を活かした、安全性の高い献立を立てています。

○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。
(食材の産地はウェブサイトで公開しています。)

牛乳

1パック200mL入りです。

がっこうきゅうしょく ぎゅうにゅう せいにゅう か ねつつききん せいぶんむちようせい
学校給食の牛乳は、生乳を加熱殺菌した成分無調整のものです。

