

令和7年4月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

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
献立名 コンソメスープ			
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 黄			
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 0.2 黄			
乳 ミルクバター 1袋(15) 黄			
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 えいようしよく
中学年の栄養量
(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にしてください。
- アレルギー表示(卵・乳・えび・いか)は入っていますので、加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載していません。
- ※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、記載していません。
- ◎ 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。

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。



給食のレシピ

春やさいのスパゲティ 25日(金)

- 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 kcal	たんぱく質 g	しじつ 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				食物せんい g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 年	4月の東大阪市平均栄養量	613	(17.5%) 26.8	(33.6%) 22.9	2.5	347	80	1.9	219	0.39	0.54	19	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

※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)							
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳				
あつあげのみそしる			さわらのにつけ		コンソメスープ			ひじきとウインナーのソテー		ハヤシシチュー			ごぼうサラダ		ワンタンスープ			けいにくのからあげ		キャベツのスープ		ツナサンド	
厚あげ	30 赤		さわら 1切(50) 赤		鶏肉 15 赤		ロングソーセージ 10 赤	牛肉 30 赤			ささがきごぼう 30 緑	豚肉 15 赤			鶏肉 55 赤	豚肉 15 赤			ツナ(かんづめ) 22 赤				
たまねぎ	20 緑		土しろうが 2 黄		たまご 20 黄		ひじき 1.5 黄	にんにく 0.07 緑			にんじん 5 黄	じゃがいも 1 黄			土しろうが 1 緑	じゃがいも 20 黄			たまねぎ 15 緑				
こまつな	10 〃		さとう 3.6 黄		じゃがいも 20 黄		ごま油 0.3 黄	サラダ油 1 黄			うすくちしょうゆ 1.2 〃	はくさい 30 緑			にんにく 0.2 〃	にんじん 10 緑			パセリ 0.03 〃				
にんじん	10 〃		こいくちしょうゆ 4.8 〃		にんじん 15 緑		こいくちしょうゆ 1 〃	赤ぶどう酒 2 〃			白ごま 0.5 黄	にんじん 10 〃			こいくちしょうゆ 2.5 〃	キャベツ 20 〃			にんにく 0.01 〃				
みそ	5 赤		みりん 1.6 黄		たまねぎ 20 〃		みりん 1.5 黄	じゃがいも 35 〃			ごまカリミードレッシング (クラス1本) 〃	太もやし 10 〃			みりん 1 黄	たまねぎ 20 〃			サラダ油 0.3 黄				
赤みそ	5 〃		酒 1 〃		パセリ 0.05 〃		スイートコーン 15 緑	にんじん 15 緑				青ねぎ 5 〃			でんぷん 11 〃	パセリ 0.05 〃			こいくちしょうゆ 0.5 〃				
だし汁	〃				鳥がらスープ 3 赤		たまねぎ 5 〃	たまねぎ しめじ 3 〃				うすくちしょうゆ 2.7 赤			揚げ油 8 〃	鳥がらスープ 〃			こしょう 〃				
					うすくちしょうゆ 〃		ごま油 0.2 黄	トマトケチャップ 10 〃				塩 0.3 〃											
					こしょう 〃		こしょう 〃	トマトピューレ 3 〃															
								ウスターソース 2 〃															
								さとう 0.5 黄															
								こいくちしょうゆ 1 〃															
								粉チーズ 4 赤															
								鳥がらスープ 6 黄															
								小麦粉 2 〃															
								バター 3 〃															
								サラダ油 0.3 〃															
								こしょう 〃															
							</																

令和7年4月分(B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)			
ごはん (1年生は黒ざとうパン)		乳 牛乳		乳 黒ざとうパン		乳 牛乳		乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん (1年生はコッペパン)		乳 牛乳		乳 10g減量コッペパン		乳 牛乳	
すましじる		にくボールの あまずあんかけ		レタスのスープ		チキンのマスタードソテー		ベジタスープ		ベーコンポテト		ポークカレー		さんしょくサラダ		はるやさいのスバゲティ		ほきフライ	
かまぼこ	5 赤	肉ボール	60 赤	豚肉	15 赤	鶏肉	50 赤	豚肉	10 赤	バラベーコン	10 赤	豚肉	30 赤	キャベツ	25 緑	スバゲティ	25 黄	ほきフライ	1こ(40) 赤
とうふ	25 //	揚げ油	6 黄	卵 たまご	25 //	にんにく	0.1 緑	ちくわ	5 //	じゃがいも	50 黄	土しろうが	0.6 緑	きゅうり	5 //	バラベーコン	20 赤	揚げ油	4 黄
はくさい	25 緑	さとう	2 //	レタス	20 緑	サラダ油	0.5 黄	はるさめ	5 黄	たまねぎ	10 緑	にんにく	0.1 //	にんじん	5 //	キャベツ	30 緑	合わせソース	
にんじん	10 //	こいくちしょうゆ	2 //	にんじん	10 //	赤ぶどう酒	1 //	キャベツ	20 緑	パセリ	0.02 //	サラダ油	1 黄	たけのこ	10 //	グリーンアスパラガス	15 //	合わせソース	
えのきたけ	10 //	す	1 //	はるさめ	3 黄	ささぎりごぼう	10 緑	にんじん	5 //	サラダ油	0.2 黄	赤ぶどう酒	1 //	スイートコーン	10 //	たまねぎ	10 //	合わせソース	
青ねぎ	5 //	みりん	2 黄	鳥がらスープ	3 赤	にんじん	5 //	太もやし	15 //	にんにく	0.05 緑	じゃがいも	35 //	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)	10 //	たまねぎ	10 //	合わせソース	
うすくちしょうゆ	2.7 //	でんぷん	0.3 //	うすくちしょうゆ	3 赤	さとう	1.5 黄	青ねぎ	5 //	土しろうが	0.25 緑	にんじん	20 緑			にんにく	0.1 //	合わせソース	
塩	0.2 赤	パセリ	0.03 緑	塩	0.5 赤	こいくちしょうゆ	1 //	土しろうが	0.3 赤	鳥がらスープ	0.3 赤	たまねぎ	40 //			うすくちしょうゆ	1 //	合わせソース	
だし汁 (削り節・こんぶ)				こしょう		粒マスタード	1 //	酒	0.5 黄	塩	0.5 赤	りんご	6 //			塩	0.3 黄	合わせソース	
				ごま油	0.1 黄	塩	0.1 黄	うすくちしょうゆ	3 黄	みりん	0.5 黄	トマトケチャップ	3 //			こしょう		合わせソース	
						乳 バター		塩	0.5 黄			ウスターソース	2 //			オリーブ油	0.5 黄	合わせソース	
								こしょう		1枚(20)	赤	こいくちしょうゆ	0.5 赤			たかのつめ	0.03 黄	合わせソース	
												牛乳	5 //					合わせソース	
												粉チーズ	4 //					合わせソース	
												鳥がらスープ	6 黄					合わせソース	
												小麦粉	2 //					合わせソース	
												バター	2 //					合わせソース	
												サラダ油	3 //					合わせソース	
												カレー粉	0.8 黄					合わせソース	
												さとう	0.5 黄					合わせソース	
												塩	0.5 黄					合わせソース	
												こしょう						合わせソース	
635	25.6	23.9	1.9	607	32.6	25.5	2.8	580	25.6	22.3	3.4	636	22.7	20.5	2.3	628	26.1	25.3	2.6

28日(月)			
10g減量ごはん (1年生は10g減量コッペパン)		乳 牛乳	
かやくうどん		ぶたにくと キャベツのいためもの	
うどん	60 黄	豚肉	35 赤
鶏肉	20 赤	にんにく	0.05 緑
かまぼこ	5 //	塩	0.1 緑
油あげ	5 //	こしょう	
にんじん	10 緑	酒	0.5 黄
青ねぎ	5 //	サラダ油	0.5 黄
うすくちしょうゆ	5 //	キャベツ	40 緑
塩	0.1 黄	ピーマン	3 //
みりん	0.5 黄	やき肉のたれ	3.5 黄
だし汁		こいくちしょうゆ	1.5 黄
		さとう	0.2 黄
乳 ココアバター (1年生)		しそのふりかけ (2～6年生)	
1袋(10) 黄		1袋(0.8) 緑	
590	27.2	18.2	2.1

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 甘いありませんが、ビタミン類は多く含まれて
います。

きゅうしょく たまご しやう
※給食のパンは、卵を使用していません。

だっしふんにゆう にゆうせいひん しやう
(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
お楽しみパンも実施しています。

こむ ぎ こりやう ていがくねん ちゆうがくねん 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 げんりやう
※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



みんな 来てね!!

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2-3-1 【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1-20-13 【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		乳 牛乳	
マカロニスープ		ミートペースト	
バラベーコン	8 赤	牛ひき肉	25 赤
マカロニ	7 黄	豚ひき肉	10 //
キャベツ	20 緑	サラダ油	0.5 黄
たまねぎ	10 //	赤ぶどう酒	1 緑
にんじん	10 //	たまねぎ	25 緑
セロリ	1 //	にんじん	10 緑
パセリ	0.05 //	スイートコーン	8 //
鳥がらスープ		パセリ	0.03 //
うすくちしょうゆ	3 赤	ウスターソース	2 //
塩	0.4 赤	トマトケチャップ	8 緑
こしょう		塩	0.1 緑
		こしょう	0.1 緑
		からし	
乳 スライスチーズ		1枚(20) 赤	
637	29.5	27.4	3.5

ごはん

しゅう かい
週3回



すいはんぎやうしや こうにゆう
炊飯業者から購入しています。

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
香川県産ヒノヒカリを使用しています。

ひがしおおさかし れいわ ねん がつ なかわち ちく
○東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた
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 しやうりやう ていがくねん ちゆうがくねん こうがくねん
【米の使用量】低学年65g、中学年75g、高学年85g

こんだて りやう ちゆうがくねん やく
(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 えいよう 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、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 もんぶかがくしやう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゆん
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。

しゆん しよくざい と い はる なつ あき ふゆ など
○旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、秋:さつまいも、冬:ブロッコリー等)

ぎやうじしよく きやうどしよく しょうがつ くるまめ に
○行事食と郷土食 ・お正月の「黒豆」「みそそう煮」
・河内の伝統料理の「なまぶし」「かしわのすきやき」

だいず しやう でんどうてき にももの と い
○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。

ちさんちしやう と く おおさかふないさん ひがしおおさかしなさいさん しよくざい かつやう すず
○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。

えいせいめん はいりやう もの すべ かねつちやうり
○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。

しよくひんでんかぶつ しやう
○食品添加物はなるべく使用しないようにしています。

けず ぶんぶ しやう
○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。

にくるい やさい くだもの れいとうやさいなど すべ こくさんひん しやう
○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 ぎゆうにゆう せいにゆう か ねつつきん せいぶんむじやうせい
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。

