

令和7年4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

えいようさんしよく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
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



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 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			
使用材料			
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。			
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			
たんぱく質			
しじつ			
食塩			
613			
25.0			
25.5			
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。
1人当たりの
使用量(g)
(3・4年生)
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

- 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。
 - 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。

しゅん 旬の食材
しよくざい 旬の食材

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
料理にすることが出来ます。
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)

- 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。
- 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。
- 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。

10日(木)				11日(金)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん		牛乳	
クリームスープ				たまねぎのみそしる		ごもくまめ	
鶏肉 20 赤				とうふ 20 赤		だいず 10 赤	
バラベーコン 10 黄				油あげ 5 黄		鶏肉 15 黄	
じゃがいも 40 黄				たまねぎ 30 緑		たけのこ 5 緑	
たまねぎ 30 緑				にんじん 5 黄		にんじん 5 黄	
にんじん 15 黄				えのきたけ 5 黄		こんにやく 10 黄	
パセリ 0.05 赤				青ねぎ 5 赤		さとう 1 黄	
サラダ油 0.5 黄				みそ 5 赤		みりん 2 黄	
牛乳 25 赤				赤みそ 5 黄		こいくちしょうゆ 2 黄	
生クリーム 1 黄				だし汁 黄			
粉チーズ 4 黄							
鳥がらスープ 5 黄							
小麦粉 5 黄							
バター 2 黄							
サラダ油 2 黄							
塩 0.5 黄							
こしょう							
エネルギー							
たんぱく質							
しじつ							
食塩							
630				558		15.1	
25.8				28.1		1.9	
27.1							
2.5							

※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	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		
コンソメスープ				あつあげのみそしる				ハヤシシチュー				キャベツのスープ				ワンタンスープ			
鶏肉 15 赤				厚あげ 30 赤				牛肉 30 赤				豚肉 15 赤				豚肉 15 赤			
たまご 20 黄				たまねぎ 20 黄				にんにく 0.07 緑				じゃがいも 20 黄				ワンタンの皮 5 黄			
にんじん 15 緑				ごま油 0.3 黄				サラダ油 1 黄				にんじん 10 緑				はくさい 30 緑			
たまねぎ 20 黄				こいくちしょうゆ 1 黄				赤ぶどう酒 2 黄				パセリ 0.03 黄				にんじん 10 黄			
パセリ 0.05 赤				みりん 5 黄				じゃがいも 35 黄				たまねぎ 20 黄				太もやし 10 黄			
鳥がらスープ 20 赤				さとう 2.5 黄				にんじん 15 緑				パセリ 0.05 赤				青ねぎ 5 黄			
うすくちしょうゆ 3 黄				みそ 5 赤				たまねぎ 40 黄				こいくちしょうゆ 0.5 黄				鳥がらスープ 2.7 黄			
塩 0.5 黄				だし汁 黄				しめじ 3 黄				マヨネーズ 0.3 黄				うすくちしょうゆ 0.3 黄			
こしょう								トマトケチャップ 10 黄				こしょう				揚げ油 8 黄			
ミルクバター				とろろ				ふくじんづけ								いちごジャム			
1袋(15) 黄				鶏ひき肉 25 赤				10 緑				1袋(10) 黄				1袋(2.5) 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															
613				595				686				544				643			
25.0				32.2				21.8				24.6				27.7			
25.5				18.2				25.9				22.4				23.3			
2.8				2.5				2.4				2.6				1.7			

令和7年4月分(C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																				
卵	レタスのスープ			乳	チキンのマスタードソテー			乳	マカロニスー			乳	10g減量コッペパン			乳	ポークカレー																				
豚肉	15	赤		鶏肉	50	赤		かまぼこ	5	赤		肉ボール	60	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		バラベーコン	20	赤		土しょうが	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	〃		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	〃		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	〃		たまねぎ	1	〃		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	〃		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	〃		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		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			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				トマトケチャップ	3	〃															
				こしょう								塩	0.1			オリーブ油	0.5	黄		ウスターソース	2																
												こしょう				たかのつめ	0.03			こいくちしょうゆ	0.5																
												からし	0.1							牛乳	5	赤															
																				粉チーズ	4	〃															
																				鳥がらスープ		〃															
																				小麦粉	6	黄															
																				バター	2	〃															
																				サラダ油	3	〃															
																				カレー粉	0.8																
																				さとう	0.5	黄															
																				塩	0.5																
																				こしょう																	
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

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。

がっこうきゅうしよく 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 るい おお ふく
甘くありませんが、ビタミン類は多く含まれて

います。

きゅうしよく 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

たの じっし
お楽しみパンも実施しています。

こも ぎ こりやう 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 げんりやう
※献立の組み合わせにより、減量することが

あります。

ごはん

しゅう かい
週3回



ひがしおおさかし がっこうきゅうしよく 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 しやう 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

ちさんちしやう と く しやう
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。

【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。

おかず

ひがしおおさかし がっこうきゅうしよく もんぶかがくしやう さだ がっこうきゅうしよ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

こんだて た きじゆん かてい しよくじ ふそく はついくき
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、たんぱくしつ・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)

ぎやうじしよく きやうどしよく しやうがつ くるまめ に
○行事食と郷土食 ・お正月の「黒豆」「みそそう煮」

かわち でんしやうりやうり
・河内の伝承料理の「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 おおさかないさん ひがしおおさかしないさん 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。

しよくひんでんかふつ 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 ぶし こんぶ 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、

あんぜんせい たか こんだて 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。

がっこうきゅうしよく ぎやうにゆう せいにゆう か ねつつきん せいぶんむちやうせい
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。

