

令和7年5月分(B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



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ご覧ください。
- 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。
- ※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。

1日(木)

ごはん

みそしる

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

乳

牛乳

かしわのすきやき

鶏肉	40	赤
つきこんにやく	15	緑
はくさい	25	〃
にんじん	7	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1.5	〃
酒	0.5	〃
こいくちしょうゆ	3	〃

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	〃

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
588	28.2	19.3	2.1

2日(金)

乳

10g減量コッペパン

ワンタンスープ

鶏肉	15	赤
ワンタンの皮	5	黄
はくさい	30	緑
にんじん	10	〃
太もやし	10	〃
青ねぎ	5	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.5	〃
こしょう		〃

乳

牛乳

ミンチカツ

ミンチカツ	1こ(60)	赤
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)		〃

かしわもち

	1こ(40)	黄
--	--------	---

717	27.3	26.2	3.0
-----	------	------	-----

8日(木)

10g減量ごはん

キムチうどん

うどん	60	黄
豚肉	20	赤
キムチ	20	緑
はくさい	10	〃
にんじん	10	〃
白ねぎ	5	〃
にら	5	〃
うすくちしょうゆ	2.5	〃
みりん	0.5	黄
みそ	5	赤
コチジャン	0.5	〃
だし汁		赤

乳

牛乳

ギョーザ

ギョーザ	2こ(36)	赤
揚げ油	3	黄

さやいんげんのてんぷら

さやいんげん	10	緑
小麦粉	2.5	黄
でんぶん	0.2	〃
塩	0.03	〃
揚げ油	2	黄

しそのふりかけ

	1袋(0.8)	緑
--	---------	---

591	22.7	16.1	2.3
-----	------	------	-----

9日(金)

乳

食パン

キャベツとベーコンのスープ

バラベーコン	10	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	〃
にんじん	10	〃
スイートコーン	7	〃
セロリ	1	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.4	〃
こしょう		〃

乳

牛乳

カレーパンのぐ

豚ひき肉	20	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	〃
ピーマン	5	〃
サラダ油	0.5	黄
カレー粉	0.5	〃
トマトケチャップ	5	緑
トマトピューレ	7	〃
こいくちしょうゆ	1	〃
さとう	0.3	黄
ウスターソース	1.5	〃
塩	0.2	〃
こしょう		〃

乳

スライスチーズ

	1枚(20)	赤
--	--------	---

586	27.1	24.2	3.6
-----	------	------	-----

15日(木)

ごはん

ベジタスープ

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	〃
土しょうが	0.3	〃
鳥がらスープ		赤
酒	0.5	黄
うすくちしょうゆ	2.7	〃
みりん	0.5	黄
塩	0.3	〃
こしょう		〃

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	〃
こいくちしょうゆ	2.5	〃
みりん	1	黄
でんぶん	11	〃
揚げ油	8	〃

かつおでんぶ

粉かつお	2	赤
白ごま	1	黄
さとう	0.5	〃
こいくちしょうゆ	1.3	〃
みりん	1	黄

651	27.9	23.2	1.7
-----	------	------	-----

16日(金)

乳

コッペパン

はくさいのスープ

鶏肉	10	赤
バラベーコン	5	〃
にんじん	10	緑
たまねぎ	20	〃
はくさい	30	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.5	〃
こしょう		〃

乳

牛乳

ツナサンド

ツナ(かんづめ)	22	赤
たまねぎ	15	緑
パセリ	0.03	〃
にんにく	0.01	〃
サラダ油	0.3	黄
こいくちしょうゆ	0.5	〃
こしょう		〃
マヨネーズ (クラス1本)		黄

545	23.7	24.1	2.7
-----	------	------	-----

ひ こんだて
2日(金)こどもの日献立です



こどもの日に食べる食べものには、「かしわもち」や「ちまき」などがあります。

給食では、こどもの日の献立として「かしわもち」がです。

かしわの木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄といった願いが込められています。

区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ (32.1%) 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	5月の東大阪市平均栄養量	612	(17.0%) 26.0	(32.1%) 21.8	2.5	350	80	2.0	220	0.36	0.53	20	4.7
	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

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

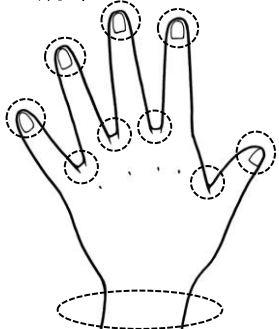
ごはん				牛乳				コッペパン				牛乳			
ハヤシシチュー				やさいサラダ				コンソメスープ				ちりめんじゃことキャベツのパスタ			
牛肉	30	赤		キャベツ	25	緑		鶏肉	15	赤		スパゲティ	15	黄	
にんにく	0.07	緑		スイートコーン	10	〃		たまご	20	〃		バラベーコン	5	赤	
サラダ油	2	黄		にんじん	5	〃		じゃがいも	20	黄		キャベツ	20	緑	
赤ぶどう酒	1	〃		和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)				たまねぎ	15	緑		えのきたけ	10	〃	
じゃがいも	35	〃						にんにく	20	〃		にんにく	0.1	〃	
にんじん	15	緑						たまねぎ	20	〃		ちりめんじゃこ	4	赤	
たまねぎ	40	〃						パセリ	0.05	〃		オリーブ油	0.5	黄	
しめじ	3	〃						鳥がらスープ		赤		うすくちしょうゆ	0.5	〃	
トマトケチャップ	10	〃						うすくちしょうゆ	3			塩	0.2		
トマトピューレ	3	〃						塩	0.5			こしょう			
ウスターソース	2	〃						こしょう							
さとう	0.5	黄													
こいくちしょうゆ	1	〃													
乳	粉チーズ	4	赤												
	鳥がらスープ		〃												
	小麦粉	6	黄												
乳	バター	2	〃												
	サラダ油	3	〃												
	塩	0.3													
	こしょう														
675	22.7			24.6	2.5			652	27.2			26.1	3.0		
545	24.1			15.8	2.3			651	27.9			23.2	1.7		
545	23.7			24.1	2.7										

きれいに 手を洗おう



◇洗い残しやすい所◇

- ① 指先・つめ
- ② 指の間
- ③ 手首




心を込めて いただきます！ ごちそうさまでした！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

心を込めてあいさつをしましょう。



しずかに手を
合わせましょう

給食のときは どちらが良いかな???

とりに行くときは…

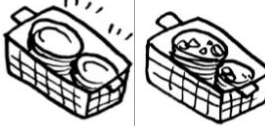


運ぶときは…



教室で配るときは…

食器の返し方は…



広告

毎日の食卓に、健康百菜！

新鮮・安全・安心・エコ野菜

健康百菜

… JAグリーン大阪 …

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店	住所	東大阪市荒本北1-5-50
	TEL	06(6747)1831(イーヤサイ)
吉田店	住所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831(イーヤサイ)
東花園店	住所	東大阪市吉田6-2-45
	TEL	072(965)8318(ヤサイヤ)

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。