

令和7年5月分(Cグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

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)に含まれる場合など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)

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	5 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 (グラス1本)	

かしわもち

1こ(40) 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g
717	27.3	26.2	3.0

2日(金)

ごはん

みそしる

豚肉

じゃがいも

とうふ

にんじん

油あげ

青ねぎ

みそ

だし汁

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 "
青ねぎ	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 "

1日(木)は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	しつ g	ナトリウム g (食塩相当量)	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
			(17.1%)	(31.6%)					A ユー	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 学 年	5月の東大阪市平均栄養量	607	26.0	21.3	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

7日(水)

ごはん

たまねぎと あつあげのみそしる	30 赤
厚あげ	25 緑
たまねぎ	5 "
にんじん	5 "
えのきたけ	5 緑
青ねぎ	5 "
みそ	5 赤
赤みそ	5 "
だし汁	"

牛乳

ひじきのいために	
ひじき	3 赤
京あげ	5 "
ひら天	5 "
つきこんにやく	5 緑
にんじん	5 "
サラダ油	0.5 黄
さとう	1.5 "
こいくちしょうゆ	2.5
みりん	1 黄
だし汁	1 赤

とりそぼろ

鶏ひき肉	25 赤
土しろうが	0.16 緑
さとう	1 黄
みりん	2.4 "
こいくちしょうゆ	2.4

545 24.1 15.8 2.3

8日(木)

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	0.05 赤
うすくちしょうゆ	3
塩	0.4
こしょう	

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	

スライスチーズ

1枚(20) 赤

586 27.1 24.2 3.6

9日(金)

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

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

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
コンソメスープ		ちりめんじゃこと キャベツのパスタ		ハヤシシチュー		やさいサラダ		ふくめに		チンゲンサイのにびたし		はくさいのスープ		ツナサンド		ベジタスープ		けいにくのからあげ	
鶏肉	15 赤	スパゲティ	15 黄	牛肉	30 赤	キャベツ	25 緑	鶏肉	25 赤	チンゲンサイ	20 緑	鶏肉	10 赤	ツナ(かんづめ)	22 赤	豚肉	10 赤	鶏肉	55 赤
たまご	20 "	バラベーコン	5 赤	にんにく	0.07 緑	スイートコーン	10 "	ごぼう天	15 "	キャベツ	30 "	たまねぎ	5 "	たまねぎ	15 緑	土しろうが	5 "	土しろうが	1 緑
じゃがいも	20 黄	キャベツ	20 緑	サラダ油	1 黄	にんじん	5 "	厚あげ	20 "	サラダ油	0.5 黄	にんじん	10 緑	パセリ	0.03 "	はるさめ	5 黄	にんにく	0.2 "
にんじん	15 緑	たまねぎ	10 "	赤ぶどう酒	2 "	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)		こんにやく	10 緑	さとう	0.4 "	たまねぎ	20 "	キャベツ	0.01 "	キャベツ	20 緑	こいくちしょうゆ	2.5 "
たまねぎ	20 "	にんにく	0.1 "	じゃがいも	35 "			じゃがいも	60 黄	うすくちしょうゆ	2 黄	はくさい	30 "	サラダ油	0.3 黄	にんじん	5 "	みりん	1 黄
パセリ	0.05 "	ちりめんじゃこ	4 赤	にんじん	15 緑			にんじん	20 緑	みりん	0.5 黄	パセリ	0.05 "	こいくちしょうゆ	0.5	太もやし	15 "	でんぶん	11 黄
鳥がらスープ	0.05 赤	たまねぎ	0.5 黄	たまねぎ	40 "			さとう	1.8 黄	鳥がらスープ	0.3 赤	青ねぎ	5 "	こしょう		青ねぎ	5 "	揚げ油	8 "
うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	0.5	しめじ	3 "	ふくじんづけ		こいくちしょうゆ	4.5	粉かつお	0.3	マヨネーズ (クラス1本)		卵	黄	土しろうが	0.3 赤	みりん	1 黄
塩	0.5	塩	0.2	トマトケチャップ	10 "											酒	0.5 黄		
こしょう		こしょう		トマトピューレ	3 "	ふくじんづけ				のりのつくだに						うすくちしょうゆ	2.7 黄		
		乳 ミルクバター		ウスターソース	2 黄					1袋(8) 赤						塩	0.3		
		1袋(15) 黄		さとう	0.5	乳 キャンディがたチーズ										こしょう			
				こいくちしょうゆ	1 赤														
				粉チーズ	4 黄														
				鳥がらスープ	6 黄														
				小麦粉	2 "														
				バター	2 "														
				サラダ油	3 "														
				塩	0.3														
				こしょう															
652	27.2	26.1	3.0	675	22.7	24.6	2.5	553	23.1	14.5	1.9	545	23.7	24.1	2.7	651	27.9	23.2	1.7

令和7年5月分(Cグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

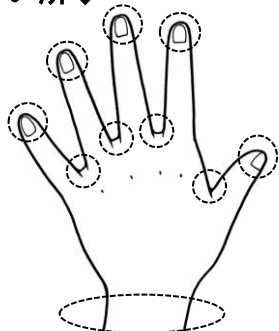
東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)																									
乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳																		
クリームスープ				さんしょくサラダ				かきたまじる				さばのにつけ				キャベツのみそしる				ごもくまめ				マカロニスープ				フライポテト				たぬきじる				ぶたにくのしょうがやき					
	鶏肉	20	赤		キャベツ	25	緑	卵	鶏肉	15	赤		さば	1切(50)	赤		豚肉	10	赤		だいず	10	赤		バラベーコン	8	赤		じゃがいも	35	黄		こんにやく	20	緑		豚肉	40	赤		
	バラベーコン	10	黄		きゅうり	5	黄		たまご	25	黄		土しょうが	1.5	緑		キャベツ	20	緑		鶏肉	15	黄		マカロニ	7	黄		揚げ油	4	黄		ひら天	15	赤		サラダ油	0.5	黄		
	じゃがいも	40	黄		にんじん	5	黄		かまぼこ	5	黄		さとう	3.6	黄		油あげ	3	赤		たけのこ	5	緑		キャベツ	20	緑						油あげ	3	黄		塩	0.2			
	たまねぎ	30	緑		スイートコーン	10	黄		はくさい	20	緑		こいくちしょうゆ	4.8	黄		太もやし	10	緑		にんじん	5	黄		たまねぎ	10	黄						にんじん	10	緑		こしょう				
	にんじん	15	黄		和風柑橘ドレッシング (クラス1本)				にんじん	5	黄		みりん	1.6	黄		こんにやく	10	黄		こんにやく	10	黄		にんじん	10	黄						えのきたけ	10	黄		たまねぎ	30	緑		
	パセリ	0.05	黄						青ねぎ	5	黄		酒	1	黄		セロリ	1	黄		さとう	1	黄		セロリ	1	黄						青ねぎ	5	黄		みそ	1.2	赤		
	サラダ油	0.5	黄						うすくちしょうゆ	2.7	黄		きんぴらごぼう					鳥がらスープ	0.05	赤		さとう	2	黄		パセリ	0.05	黄						土しょうが	0.2	黄		さとう	1.6	黄	
乳	牛乳	25	赤						塩	0.3	赤							うすくちしょうゆ	3	赤		みりん	1	黄		赤		赤					ウスターソース	1	緑		みりん	0.8	黄		
乳	生クリーム	1	黄						だし汁									こいくちしょうゆ	2	黄		こしょう				鳥がらスープ		赤						塩	0.8	黄		酒	0.8	黄	
乳	粉チーズ	4	赤															赤みそ	5	黄		じゃこのつくだに												ハンバーグ	1こ(40)	赤		こいくちしょうゆ	2.4	緑	
	鳥がらスープ		黄															だし汁	5	黄		△	ちりめんじゃこ	5	赤							※共同調理場対象校				土しょうが	0.5	黄			
	小麦粉	5	黄																					白ごま	0.3	黄						ハンバーグ	1こ(40)	赤		でんぶん	0.2	黄			
	バター	2	黄																					さとう	1	黄															
	サラダ油	2	黄																					こいくちしょうゆ	1	黄															
	塩	2	黄																					みりん	1	黄															
	こしょう	0.5	黄																																						
616	26.0			24.7	2.6			645	29.3	25.5	2.3	522	25.2	13.3	2.2	603	23.7	23.8	2.8	554	23.3	18.4	2.1																		
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)																									
乳	食パン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			練乳ツイストパン	乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳																
レタスのスープ				ベーコンポテト				すましじる				にしんのかばやき				マーボー豆腐				くきわかめのサラダ				スパゲティミートソース				コールスローサラダ				チキンカレー				ごぼうサラダ					
卵	鶏肉	15	赤		バラベーコン	10	赤		にしん	1切(40)	赤		豚ひき肉	25	赤		くきわかめ	0.5	赤		スパゲティ	25	黄		キャベツ	30	緑		鶏肉	30	赤		さがきごぼう	30	緑						
	たまご	25	黄		じゃがいも	50	黄		さとう	2.5	黄		豆腐	85	黄		キャベツ	25	緑		牛ひき肉	12.5	赤		にんじん	8	黄		土しょうが	0.6	緑		にんじん	5	黄						
	レタス	20	緑		たまねぎ	10	黄		こいくちしょうゆ	2.5	黄		にんじん	10	緑		にんじん	5	黄		豚ひき肉	12.5	黄		スイートコーン	5	黄		にんにく	0.1	黄		うすくちしょうゆ	1.2							
	にんじん	10	黄		パセリ	0.02	黄		酒	1.3	黄		たけのこ	10	黄		塩中華ドレッシング (クラス1本)				ナツメグ	0.03	黄		コールスロードレッシング (クラス1本)		黄		サラダ油	1	黄		白ごま	0.5	黄						
	はるさめ	3	黄		サラダ油	0.2	黄		白ごま	0.5	黄		ぼししいたけ	0.5	黄						赤ぶどう酒	1	黄						じゃがいも	35	黄		ごまかりーミドレッシング (クラス1本)		黄						
	鳥がらスープ		赤		にんにく	0.05	黄		でんぶん	0.2	黄		青ねぎ	10	黄						たまねぎ	40	緑						にんじん	20	緑										
	うすくちしょうゆ	3	黄		塩	0.25	黄						土しょうが	0.5	黄						エリンギ	5	黄						たまねぎ	40	黄										
	塩	0.5	黄		こしょう				ぶたにくのあまからに					みそ	4	赤					パセリ	0.05	黄						りんご	6	黄										
	こしょう												サラダ油	0.5	黄						サラダ油	1	黄						トマトケチャップ	3	黄										
	ごま油	0.1	黄										豆みそ	3	黄						ウスターソース	5	黄						ウスターソース	2	黄										
													こいくちしょうゆ	1	黄						トマトケチャップ	12	緑						こいくちしょうゆ	0.5	黄										
													さとう	1	黄						塩	0.3	黄																		
													みりん	0.6	黄						こしょう																				
													とうばんじゃん	0.2	黄						卓上粉チーズ (クラス1本)		赤																		
													でんぶん	0.6	黄																										
													こしょう		黄																										
593	28.9			24.8	3.4			578	31.5	18.3	1.8	569	27.1	17.1	2.3	703	29.0	24.1	2.7	646	22.9	21.2	2.3																		

きれいに
手を洗おう

◇洗い残しが多い所◇

- ①指先・つめ
- ②指の間
- ③手首

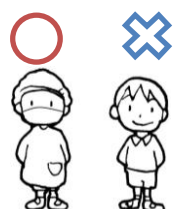
心を込めて いただきます!
ごちそうさまでした!

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。



静かに手を
あわせましょう

身支度は…



とりに行くときは…



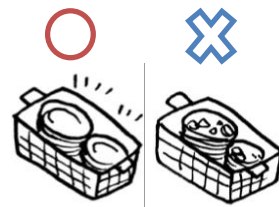
きょうしつ ぐら 教室で配るときは…

給食のときは
どちらが良いかな???

運ぶときは…



食器の返し方は…



広告

毎日の食卓に、健康百菜!



※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(966)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。