

令和7年6月分(A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してください。
- 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。

【ごはんの量について】

夏場の食欲減退期(6~9月)は
米の分量を5g減らし、2年生60g、
3・4年生70g、5・6年生80gに
しています。
(1年生は引き続き60gです。)

地産地消の取り組み



東大阪市内産の食材

6月は、市内でとれた「たまねぎ」や「じゃがいも」を一部の
学校で使用する予定です。
使用日や使用量などの詳細は、学校へ配布する「地産地消
だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

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 μgFE	B ₁ mg	B ₂ mg		C mg
6月の東大阪市平均栄養量	602	(175%) 26.4	(329%) 22.0	2.4	363	80	2.5	221	0.40	0.54	21	4.8
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

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)																							
乳 コッペパン ワンタンスープ 豚肉 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 1 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう				乳 牛乳 けいにくのレモンじょうゆあえ 鶏肉 55 赤 でんぷん 9 黄 揚げ油 8 // こいくちしょうゆ 2.2 みりん 1 黄 さとう 1 // レモン果汁 0.8 緑 いちごジャム 1袋(10) 黄				ごはん かきたまじる たまご 25 赤 かまぼこ 5 // じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 赤 ぎゅうそぼろ 牛ひき肉 20 赤 土しよが 0.3 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // こいくちしょうゆ 2 // みりん 2 黄 酒 0.5 //				乳 牛乳 あつあげとこまつなのいためもの 豚肉 20 赤 厚揚げ 25 // たまねぎ 15 緑 にんじん 5 // こまつな 15 // ごま油 0.5 黄 酒 0.5 // こいくちしょうゆ 1.5 // 塩 0.1 こしょう 花かつお(クラス1袋) 赤				ごはん ビーフンスープ 豚肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 // 青ねぎ 5 // 鳥がらスープ 1 赤 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 こしょう				乳 牛乳 タツリタン 鶏肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 土しよが 0.5 黄 ごま油 0.5 // じゃがいも 35 // にんじん 5 緑 セロリ 10 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 1 赤 ウスターソース 3.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 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 //				乳 食パン マカロニスープ パラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 // にんじん 10 // セロリ 1 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 1 赤 ウスターソース 3.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう				乳 牛乳 ミートペースト 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 // サラダ油 0.5 黄 赤ふどう酒 1 // たまねぎ 25 緑 にんじん 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 赤 乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤				ごはん すましじる 鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 // とうふ 25 // はくさい 25 緑 にんじん 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 赤				乳 牛乳 ギョーザ ギョーザ 2こ(36) 赤 揚げ油 3 黄 だいちとじゃこのあまからあげ だいち 8 赤 でんぷん 1.6 黄 揚げ油 3 // ちりめんじゃこ 4 赤 サラダ油 0.3 黄 さとう 1.5 // こいくちしょうゆ 1.2 白ごま 0.5 黄			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g																				
628	33.3	22.0	2.7	592	26.6	22.6	1.8	562	25.4	18.0	1.8	628	29.5	27.4	3.4	570	24.8	19.4	1.6																				
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)																							
乳 10g減量コッペパン みそラーメン 中華めん 35 黄 豚肉 20 赤 にんじん 10 緑 太もやし 15 // はくさい 20 // 青ねぎ 5 // 鳥がら・豚骨スープ 1 赤 赤みそ 4 // みそ 3 // うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.2 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう				乳 牛乳 にくボールのあまずあんかけ 肉ボール 60 赤 揚げ油 6 黄 さとう 2 // こいくちしょうゆ 2 す 1 // みりん 2 黄 でんぷん 0.3 // りんごジャム 1袋(15) 黄				ごはん たまごスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 // スイートコーン 10 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 1 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう				乳 牛乳 こうやどうふのキーマカレー 牛ひき肉 15 赤 豚ひき肉 15 // こうやどうふ 5 // たまねぎ 40 緑 にんにく 0.2 // 土しよが 0.5 // サラダ油 0.5 黄 ヨーグルト(調理用) 5 赤 トマト(かんづめ) 35 緑 カレー粉 1.4 塩 0.7 乳 ミルクプリン 1こ(40) 赤 フルーツゼリー【ミルクプリン代替ゼリー】 1こ(50) 黄				ごはん とうがんのスープ 鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 とうがん 20 緑 たけのこ 7 // にんじん 5 // 青ねぎ 5 // 土しよが 0.2 // 鳥がらスープ 1 赤 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 こしょう				乳 牛乳 ねぎしおぶたどん 豚肉 35 赤 塩こうじ 2 土しよが 0.1 緑 にんにく 0.05 黄 酒 1 黄 サラダ油 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 太もやし 20 // 青ねぎ 5 // 土しよが 3.2 // こいくちしょうゆ 0.3 こしょう 白ごま 1 黄 ごま油 0.1 // つぼづけ 10 緑				乳 練乳ツイストパン クリームスープ 鶏肉 20 赤 パラベーコン 10 // じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 // パセリ 0.05 // サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 スイートコーン 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 // パター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 さんしょくサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 5 // にんじん 5 // スイートコーン 10 // 和風玉ねぎドレッシング(クラス1本) ごはん キャベツのみそじる 豚肉 10 赤 キャベツ 20 緑 油あげ 3 赤 太もやし 10 緑 にんじん 10 // 青ねぎ 5 // みそ 5 赤 赤みそ 5 // だし汁 //				乳 牛乳 さばのピリからに さば 1切(50) 赤 土しよが 3 緑 さとう 3.2 黄 こいくちしょうゆ 4.8 太もやし 0.8 黄 みりん 1.6 // 酒 2 // す 2 // とうぼんじゃん 0.1 こまつなのいためもの こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 0.2 黄 花かつお(クラス1袋) 赤							
694	30.8	27.0	3.0	592	29.0	19.4	2.2	530	23.1	16.6	2.2	617	25.4	27.1	2.5	600	26.0	24.0	2.4																				

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

令和7年6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

Table with columns for dates 16日(月) through 20日(金). Each column lists menu items like ベジタスープ, ポテトサラダ, わかめスープ, ごはん, 牛乳, コッペパン, やさいサラダ, すしめし, and their respective quantities and colors.

Summary row for dates 16-20, showing total counts for each category: 607, 25.6, 25.6, 3.4, 555, 27.8, 20.3, 2.2, 609, 25.5, 21.9, 2.3, 669, 25.6, 28.7, 2.3, 610, 25.9, 17.0, 2.9.

Table with columns for dates 23日(月) through 27日(金). Each column lists menu items like コンソメスープ, こまつなとベーコンの Pasta, ポークカレー, ごはん, 牛乳, コッペパン, キャベツのスープ, ハンバーグ, ごはん, and their respective quantities and colors.

Summary row for dates 23-27, showing total counts for each category: 640, 30.3, 20.0, 2.8, 622, 22.2, 21.7, 2.2, 535, 24.5, 16.8, 2.2, 617, 26.4, 23.7, 2.8, 541, 24.0, 14.6, 1.9.

Table for date 30日(月) with menu items: コッペパン, スープに, 牛乳, ひじきのサラダ, ココアバター.

★6月は食育月間★
地域の食文化への理解を深めてもらうため、6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。『生節のおしずし』は祭りや祝い事のごときに食べられていた、河内地区の郷土料理です。20日(金)の給食では生節を甘辛く炊いた生節のそぼろが登場します。

6月4日~10日は歯と口の健康週間
歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。また、よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。給食では、歯と口の健康週間の6日(金)に「だいちとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

JA大阪中河内
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みりのん
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みりのん
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みりのん