令和7年6月分(D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

えいようさんしょく 栄養三色　食べ物のはたらきによって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にお願いします。

【 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。
使用日や使用校などの詳細は、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	たんぱくしつ g	ししつ 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 A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物せんい g
中学年	6月の東大阪市平均栄養量	594	(17.8%) 26.4	(31.8%) 21.0	2.4	359	79	2.5	224	0.40	0.54	20	4.5
中学年	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)

ごはん

かきたまじる

卵 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
土しょうが	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
厚あげ	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

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
592	26.6	22.6	1.8

3日(火)

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		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

628	33.3
22.0	2.7

4日(水)

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	〃
土しょうが	0.2	〃
鳥がらスープ		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	
土しょうが	0.1	緑
にんにく	0.05	〃
酒	1	黄
サラダ油	0.5	〃
たまねぎ	20	緑
太もやし	20	〃
青ねぎ	5	〃
塩こうじ	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

530	23.1
16.6	2.2

5日(木)

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

だいずとじゃこのあまからあげ◇

だいず	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

570	24.8
19.4	1.6

6日(金)

乳 食パン

マカロニスープ

バラベーコン	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		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
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
赤ぶどう酒	1	〃
たまねぎ	25	緑
にんじん	10	〃
セロリ	8	〃
スイートコーン	8	〃
パセリ	0.03	〃
ウスターソース	2	
トマトケチャップ	8	緑
塩	0.1	
こしょう		
からし	0.1	

乳 スライスチーズ

1枚(20)　赤

628	29.5
27.4	3.4

9日(月)

ごはん

たまごスープ

鶏肉	15	赤
卵 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		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	〃
土しょうが	0.5	〃
サラダ油	0.5	黄
乳 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

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	食塩 g
592	29.0	19.4	2.2

10日(火)

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		赤
赤みそ	4	〃
みそ	3	〃
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.2	黄
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

694	30.8
27.0	3.0

11日(水)

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		赤
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		

乳 牛乳

タットリタン

鶏肉	35	赤
にんにく	0.05	緑
土しょうが	0.5	〃
ごま油	0.5	黄
じゃがいも	35	〃
にんじん	5	緑
たまねぎ	10	〃
コチジャン	1	
こいくちしょうゆ	2	
さとう	0.5	黄

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	〃

562	25.4
18.0	1.8

12日(木)

ごはん

キャベツのみそしる

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
土しょうが	1.8	緑
さとう	3.2	黄
こいくちしょうゆ	4.8	
みりん	0.8	黄
酒	1.6	〃
す	2	
とうばんじゃん	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

600	26.0
24.0	2.4

13日(金)

乳 練乳ツイストパン

クリームスープ

鶏肉	20	赤
バラベーコン	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
乳 牛乳	25	赤
乳 生クリーム	1	黄
乳 粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	5	黄
乳 バター	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)		

617	25.4
27.1	2.5

◎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(D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

16日(月)

ごはん

わかめスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
ほしわかめ	0.7	〃
とうふ	30	〃
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
こしょう		

555　27.8

乳 牛乳

ぶたキムチ

豚肉	35	赤
はくさい	35	緑
キムチ	12	〃
にら	5	〃
にんじん	10	〃
サラダ油	0.5	黄
こいくちしょうゆ	1	
とうばんじゃん	0.1	
塩	0.2	
こしょう		
ごま油	0.3	黄

かつおのふりかけ

1袋(2)　赤

20.3　2.2

17日(火)

乳 食パン

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	3.5	
みりん	0.5	黄
塩	0.4	
こしょう		

607　25.6

乳 牛乳

ポテトサラダ

じゃがいも	55	黄
ロングソーセージ	7	赤
たまねぎ	10	緑
にんじん	5	〃
パセリ	0.02	〃
サラダ油	0.5	黄
塩	0.2	
こしょう		
卵 マヨネーズ（クラス1本）		黄

乳 スライスチーズ

1枚(20)　赤

25.6　3.4

18日(水)

ごはん

マーボーどうふ

豚ひき肉	25	赤
とうふ	85	〃
にんじん	10	緑
たけのこ	10	〃
ほししいたけ	0.5	〃
青ねぎ	10	〃
土しょうが	0.5	〃
サラダ油	0.5	黄
みそ	4	赤
豆みそ	3	〃
こいくちしょうゆ	1	
さとう	1	黄
みりん	0.6	〃
とうばんじゃん	0.2	
でんぷん	0.6	黄
こしょう		

535　24.5

乳 牛乳

くきわかめのサラダ

くきわかめ	0.5	赤
キャベツ	25	緑
にんじん	5	〃
塩中華ドレッシング（クラス1本）		

つぼづけ

10　緑

16.8　2.2

19日(木)

すしめし

米	70	黄
合わせ酢	9.5	

すいとん

豚肉	15	赤
はくさい	20	緑
にんじん	10	〃
えのきたけ	7	〃
油あげ	3	赤
青ねぎ	5	緑
すいとん	25	黄
うすくちしょうゆ	3.2	
塩	0.2	
だし汁		赤

610　25.9

乳 牛乳

ちくわのいそべあげ

ちくわ	2/4本(40)	赤
小麦粉	6	黄
あおさ	0.1	赤
揚げ油	6	黄

なまぶしのそぼろ◇

なまり節	10	赤
土しょうが	0.2	緑
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1	黄
みりん	1	〃
酒	0.5	〃

17.0　2.9

20日(金)

乳 コッペパン

チリコンカーン

だいず	10	赤
牛ひき肉	10	〃
豚ひき肉	10	〃
バラベーコン	5	〃
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	〃
パセリ	0.05	〃
にんにく	0.1	〃
サラダ油	0.5	黄
赤ぶどう酒	1	〃
トマトピューレ	7	緑
トマトケチャップ	7	〃
さとう	0.3	黄
チリパウダー	0.05	
塩	0.3	
こしょう		

669　25.6

乳 牛乳

やさいサラダ

キャベツ	25	緑
スイートコーン	10	〃
にんじん	5	〃
和風柑橘ドレッシング（クラス1本）		

乳 ミルクバター

1袋(15)　黄

28.7　2.3

23日(月)

ごはん

ポークカレー

豚肉	30	赤
土しょうが	0.6	緑
にんにく	0.1	〃
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	1	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	20	緑
たまねぎ	40	〃
りんご	6	〃
トマトケチャップ	3	〃
ウスターソース	2	
こいくちしょうゆ	0.5	
乳 牛乳	5	赤
乳 粉チーズ	4	〃
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
乳 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		

622　22.2

乳 牛乳

コールスローサラダ

キャベツ	30	緑
にんじん	8	〃
スイートコーン	5	〃
コールスロードレッシング（クラス1本）		黄

ふくじんづけ

10　緑

21.7　2.2

24日(火)

乳 黒ざとうパン

コンソメスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
じゃがいも	20	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	20	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		

640　30.3

乳 牛乳

こまつなとベーコンのパスタ

スパゲティ	15	黄
バラベーコン	5	赤
こまつな	15	緑
たまねぎ	10	〃
にんにく	0.1	〃
オリーブ油	0.5	黄
うすくちしょうゆ	0.5	
塩	0.2	
こしょう		

乳 ヨーグルト

1こ(100)　赤

フルーツゼリー【ヨーグルト代替ゼリー】

1こ(50)　黄

20.0　2.8

25日(水)

ごはん

たまねぎのみそしる

豚肉	10	赤
油あげ	5	〃
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

535　25.5

乳 牛乳

いわしのかばやき

いわし	1切(40)	赤
さとう	2.5	黄
こいくちしょうゆ	2.5	
酒	1.3	黄
でんぷん	0.2	〃

きんぴらごぼう

ちくわ	5	赤
ささぎりごぼう	12	緑
にんじん	5	〃
白ごま	0.3	黄
サラダ油	0.2	〃
さとう	0.7	〃
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	0.5	黄
ごま油	0.2	〃

15.9　2.4

26日(木)

ごはん

ふくめに

鶏肉	25	赤
ごぼう天	15	〃
厚あげ	20	〃
こんにゃく	10	緑
じゃがいも	60	黄
にんじん	20	緑
さとう	1.8	黄
こいくちしょうゆ	4.5	

541　24.0

乳 牛乳

キャベツとじゃこのおかかあえ

キャベツ	40	緑
△ ちりめんじゃこ	2.5	赤
土しょうが	0.2	緑
サラダ油	0.3	黄
酒	0.5	〃
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.3	黄
花かつお（クラス1袋）		赤

のりのつくだに

1袋(8)　赤

14.6　1.9

27日(金)

乳 コッペパン

キャベツのスープ

豚肉	15	赤
じゃがいも	20	黄
にんじん	10	緑
キャベツ	20	〃
たまねぎ	20	〃
パセリ	0.05	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		

573　26.4

乳 牛乳

ハンバーグ

ハンバーグ	1こ(50)	赤
たまねぎ	10	緑
しめじ	3	〃
パセリ	0.03	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1	〃
トマトケチャップ	4	緑
ウスターソース	1	
こしょう		

ミニフルーツゼリー

1こ(23)　黄

18.7　2.8

30日(月)

ごはん

レタスのスープ

鶏肉	15	赤
卵 たまご	25	〃
レタス	20	緑
にんじん	10	〃
はるさめ	3	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.4	
こしょう		
ごま油	0.1	黄

乳 にゅうさんきんいんりょう

1本(65)　赤

576　22.7

乳 牛乳

ジャンバラヤのぐ

バラベーコン	10	赤
にんにく	0.1	緑
土しょうが	0.2	〃
サラダ油	0.5	黄
ロングソーセージ	10	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	〃
ピーマン	3	〃
トマト(かんづめ)	10	〃
トマトケチャップ	12	〃
ウスターソース	2	
こいくちしょうゆ	0.5	
チリパウダー	0.05	
塩	0.1	
こしょう		

かじゅういんりょう【乳酸菌飲料代替飲料】

1本(125)　緑

17.3　2.5

☆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』は祭りや祝い事のときに食べられていた、河内地区の郷土料理です。

19日(木)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。

生節のおしずし

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5日(木)に「だいず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。

～よく噛むことの効果～

食べすぎをふせぐ

ゆっくり時間をかけて噛むことで、満腹感を得ることができます。

むし歯をふせぐ

噛むことで、だ液がたくさんでます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

脳のはたらきをよくする

しっかり噛むと、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高くなります。

広告

JA大阪中河内

JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みのりん

JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん

まちの駅 畑のつづき 農産物直売所

地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎072-929-8011 東大阪市日下町 2-3-1 営業時間 9:30～14:00

長瀬店 ☎06-6748-0140 東大阪市菱屋西 1-20-13 定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!

LINE 友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

Follow me JA大阪中河内

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。

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』　◎東大阪市の学校給食では、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。　◎『早寝・早起き・朝ごはん』