

令和6年10月分			中学校給食予定献立表			東大阪市教育委員会											
月			火			水			木			金					
1日			2日			3日			4日			5日					
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん					
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳					
米粉の			もやしサラダ			レタスのスープ			焼きそば			中華スープ			豚肉と厚揚げの		
カレーシチュー			にんじん			鶏肉			スパゲティ			だいこんのサラダ			甘酢炒め		
豚肉			太もやし			たまご			豚肉			鶏肉			鶏肉		
土しやうが			きゆうり			レタス			ちくわ			だいこん			土しやうが		
にんにく			白ごま			にんじん			キャベツ			ほしわかめ			豚肉		
赤ぶどう酒			和風青じそドレッシング			はるさめ			にんじん			和風柑橘ドレッシング			厚揚げ		
サラダ油			(クラス1本)			チキンスープ			たまねぎ			(クラス1本)			キャベツ		
じゃがいも			プレーンオムレツ			うすくちしやうゆ			サラダ油			さとう			土しやうが		
にんにく			オムレツ 1個(50)			塩			ウスターソース			塩こうじ			にんにく		
たまねぎ			キャンディ型チーズ			こしやう			のうこうソース			酒			サラダ油		
トマトケチャップ			1個(5)			ごま油			塩			みりん			塩		
カレー粉																	
塩																	
こしやう																	
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
ナフキンや給食当番で使うエプロン等も			ナフキンや給食当番で使うエプロン等も			ナフキンや給食当番で使うエプロン等も			ナフキンや給食当番で使うエプロン等も			ナフキンや給食当番で使うエプロン等も			ナフキンや給食当番で使うエプロン等も		
忘れないように気を付けましょう。			忘れないように気を付けましょう。			忘れないように気を付けましょう。			忘れないように気を付けましょう。			忘れないように気を付けましょう。			忘れないように気を付けましょう。		
7日			8日			9日			10日			11日			12日		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
マーボー豆腐			かきたま汁			スープ煮			わかめスープ			ふのみそ汁			かしわのすき焼き		
パンサンスー			五目豆			きのこスパゲティ			もやしのごま和え			油あげ			鶏肉		
豚ひき肉			大豆			スパゲティ			太もやし			鶏肉			鶏肉		
とうふ			刻み昆布			バラベーコン			ほしわかめ			ふ			とうふ		
にんじん			つきこんにやく			しめじ			にんにく			じゃがいも			はくさい		
たけのこ			たけのこ			まいいたけ			にんじん			にんじん			青ねぎ		
ほししいたけ			にんじん			たまねぎ			青ねぎ			すりごま			にんじん		
青ねぎ			さとう			にんにく			みりん			うすくちしやうゆ			青ねぎ		
土しやうが			みりん			パセリ			チキンスープ			みりん			みそ		
サラダ油			こいくちしやうゆ			チキンスープ			うすくちしやうゆ			塩			さとう		
みそ			酒			うすくちしやうゆ			塩			こしやう			だし汁		
豆みそ			揚げ油			こしやう			こしやう			油あげ			鶏肉		
さとう			こぎかな			ミルクバター			ブルーベリータルト			油淋鶏			赤魚の煮つけ		
酒			小魚ミックス			1袋(15)			1個(25)			鶏肉(濃粉付)			赤魚		
こいくちしやうゆ			1袋(5)			ソーセージ			揚げ油			にんにく			土しやうが		
みりん						フランクフルト			白ねぎ			土しやうが			さとう		
とうばんじやん						ソーセージ			さとう			白ねぎ			こいくちしやうゆ		
でんぶん						ソーセージ			こいくちしやうゆ			さとう			みりん		
こしやう						ソーセージ			酢			ごま油			酒		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
★河内地区の郷土料理★			★河内地区の郷土料理★			★河内地区の郷土料理★			★河内地区の郷土料理★			★河内地区の郷土料理★			★河内地区の郷土料理★		
かしわのすき焼き 11日(金)			かしわのすき焼き 11日(金)			かしわのすき焼き 11日(金)			かしわのすき焼き 11日(金)			かしわのすき焼き 11日(金)			かしわのすき焼き 11日(金)		
関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。			関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。			関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。			関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。			関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。			関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。にわとりの羽の色が粕という木の葉の色に似ているのが由来とされています。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。		
21日			22日			23日			24日			25日			26日		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
米粉の			みそ汁			ビーフンスープ			すまし汁			コンソメスープ			タコライス		
ハヤシシチュー			くきわかめの			パンパシジーサラダ			ひじきの炒め煮			鶏肉			牛ひき肉		
牛肉			豚肉			豚肉			鶏肉			鶏肉			豚肉		
にんにく			じゃがいも			ビーフ			かまぼこ			じゃがいも			豚ひき肉		
サラダ油			たまねぎ			ほしわかめ			とうふ			油あげ			サラダ油		
赤ぶどう酒			にんじん			はくさい			つきこんにやく			にんじん			たまねぎ		
じゃがいも			油あげ			にんじん			にんじん			にんじん			赤ぶどう酒		
たまねぎ			青ねぎ			青ねぎ			えのきたけ			たまねぎ			にんにく		
しめじ			みそ			チキンスープ			青ねぎ			チキンスープ			土しやうが		
トマトケチャップ			だし汁			うすくちしやうゆ			うすくちしやうゆ			うすくちしやうゆ			たまねぎ		
トマトピューレ						塩			塩			塩			にんにく		
ウスターソース						こしやう			塩			塩			トマト(缶詰)		
さとう									こしやう			こしやう			トマトケチャップ		
こいくちしやうゆ									こしやう			こしやう			ウスターソース		
粉チーズ									こしやう			こしやう			こいくちしやうゆ		
チキンスープ									こしやう			こしやう			カレー粉		
米粉									こしやう			こしやう			チリパウダー		
バター									こしやう			こしやう			塩		
塩									こしやう			こしやう			こしやう		
こしやう									こしやう			こしやう			こしやう		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日		
スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日			スプーン持参日								

令和6年10月分				中学校給食予定献立表				東大阪市教育委員会											
月				火				水				木				金			
28日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	29日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	30日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	31日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)				
967	36.5	38.1	739	32.9	29.1	904	37.0	38.6	842	35.9	28.1								
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				コッペパン 牛乳				ごはん 牛乳				あき みかく 秋の味覚 さつまいも さつま げんざい かごしまけん 薩摩 (現在の鹿児島県) から伝 わった芋ということで 薩摩芋 と呼ば れるようになったそうです。 江戸時代、幕府は関東地方の 飢饉対策としてさつまいもの栽培を めじ、蘭学者 青木昆陽 が江戸に 伝え、全国に広まりました。 さつまいもは、食物繊維が多く、 便秘予防に役立ちます。家庭でも、 さまざまな料理や お菓子に利用して みましょう。			
揚げそばの コーンサラダ				たまねぎのみそ汁 ピリからきのこ				さつまいもの 三色サラダ				キャベツのスープ キーマカレー							
あんかけ				ごはんの具				シチュー				こしょう							
豚肉 40				豚肉 30				鶏肉 20				バラベーコン 12				牛ひき肉 21			
たまねぎ 45				にんにく 0.1				さつまいも 35				キャベツ 25				豚ひき肉 21			
にんにく 25				土しろうが 0.2				たまねぎ 25				にんにく 5				サラダ油 0.6			
はくさい 65				サラダ油 0.6				和風たまねぎドレッシング (クラス1本) 10				たまねぎ 25				にんにく 0.1			
ほししいたけ 0.8				えのきたけ 6				パセリ 18				パセリ 0.05				土しろうが 0.2			
青ねぎ 8				たけのこ 12				生クリーム 1.2				チキンスープ 6.5				たまねぎ 35			
土しろうが 0.8				にんにく 12				粉チーズ 2				塩 0.1				にんにく 12			
サラダ油 1.5				白ごま 1				揚げ油 7				トマト(缶詰) 12				ピーマン 4			
チキンスープ 4.5				こいくちしょうゆ 4.5				ミンチカツ 1個(60)				トマトケチャップ 6				ウスターソース 1.8			
うすくちしょうゆ 1				さとう 2				揚げ油 7				カレー粉 1				こいくちしょうゆ 0.6			
酒 0.3				みりん 0.7								塩 0.1				めいじ、蘭学者 青木昆陽 が江戸に			
ごま油 0.3				とうぼんじやん 0.13								こしょう				伝えた。全国に広まりました。			
でんぷん 3												ヨーグルト 1個(100)				ささみフライ 1個(40)			
塩 0.45												揚げ油 5				揚げ油 5			
こしょう												合わせソース (クラス1本)				揚げ油 5			
揚げそば 1袋(20)																			
しそのふりかけ 1袋(0.8)																			