

令和8年4月分 中学校給食予定献立表

【4月の平均栄養量】 (↓毎月、月間の平均栄養価を掲載します。)

区分	エネルギー			たんぱく質			脂質			ナトリウム			カルシウム			マグネシウム			鉄			ビタミン			食物繊維
	kcal	g	%	g	%	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
4月の東大阪市平均栄養量	783	16.3%	31.9	29.3%	25.5	2.8	451	109	5.2	269	0.50	0.56	28	6.7											
文部科学省: 学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0													

1人当たりの使用量(g)

スプーン持参日の印

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。印がない日も、各自で献立を考慮して持参して構いません。

【食物アレルギー等で揚げ物(揚げ油)に注意が必要な方へ】

※献立表の食品名に「揚げ油」の記載があるものは、揚げ調理をしている献立です。「サラダ油」は炒め油として使用しています。

ごはん 795 kcal, たんぱく質 26.4g, 脂質 28.6g

牛乳

米粉の

野菜サラダ

カレーシチュー

豚肉

土しよが

にんにく

赤ぶどう酒

サラダ油

じゃがいも

にんにく

たまねぎ

トマトケチャップ

カレー粉

塩

こしよ

チキンナゲット

揚げ油

スプーン持参日

13日 706 kcal, 33.6g, 21.7g

ごはん

コンソメスープ

鶏肉

じゃがいも

にんにく

たまねぎ

パセリ

チキンスープ

うすくちしよゆ

塩

こしよ

牛乳

タコライス

牛ひき肉

サラダ油

赤ぶどう酒

土しよが

たまねぎ

にんにく

トマト(缶詰)

トマトケチャップ

ウスターソース

こいくちしよゆ

カレー粉

チリパウダー

塩

こしよ

スライスチーズ

ゆでキャベツ

スプーン持参日

14日 747 kcal, 36.3g, 17.0g

ごはん

すまし汁

桜形かまぼこ

ほうさい

たくあん

にんにく

えのきたけ

青ねぎ

うすくちしよゆ

塩

だし汁(削り節・こんぶ)

牛乳

とろごぼろ

鶏ひき肉

土しよが

酒

細切りごぼろ

にんにく

さとう

こいくちしよゆ

みりん

サラダ油

さんしよだいふく

三色大福

1袋(30)

さわらの西京焼き

さわら

みそ

酒

みりん

さとう

スプーン持参日

15日 733 kcal, 29.3g, 20.4g

ごはん

塩こうじ肉じゃが

豚肉

じゃがいも

たまねぎ

にんにく

つきこんにやく

塩こうじ

サラダ油

さとう

こいくちしよゆ

酒

みりん

牛乳

白菜と小松菜の和え物

はくさい

こまつな

にんにく

塩中華ドレッシング(クラス1本)

ツナそぼろ

ツナ

こいくちしよゆ

さとう

みりん

蒸し

にらまんじゆ

にらまんじゆ

1個(30)

鶏肉の揚げ照り煮

鶏肉(濃粉付)

揚げ油

こいくちしよゆ

みりん

さとう

スプーン持参日

16日 743 kcal, 30.0g, 29.4g

ごはん

わかたけ汁

とうふ

ほしわかめ

かまぼこ

たけのこ

にんにく

青ねぎ

うすくちしよゆ

塩

だし汁(削り節・こんぶ)

牛乳

ひじきの炒め煮

ひじき

油あげ

ひら天

つきこんにやく

にんにく

サラダ油

さとう

こいくちしよゆ

みりん

だし汁(削り節・こんぶ)

さかなのふりかけ

鶏肉(濃粉付)

揚げ油

こいくちしよゆ

みりん

さとう

スプーン持参日

17日 774 kcal, 31.9g, 22.7g

ごはん

スープ煮

鶏肉

サラダ油

じゃがいも

にんにく

たまねぎ

キャベツ

うすくちしよゆ

塩

こしよ

うすくちしよゆ

牛乳

アスパラのスパゲティ

スパゲティ

ロングソーセージ

グリーンアスパラガス

たまねぎ

にんにく

オリーブ油

塩

こしよ

うすくちしよゆ

ミンチカツ

ミンチカツ

1個(60)

揚げ油

スプーン持参日

20日 781 kcal, 36.2g, 22.6g

ごはん

キャベツのスープ

鶏肉

じゃがいも

にんにく

キャベツ

たまねぎ

パセリ

チキンスープ

うすくちしよゆ

塩

こしよ

牛乳

ポークビーンズ

大豆

豚肉

ハラペーコン

にんにく

たまねぎ

チンゲンサイ

パセリ

サラダ油

チキンスープ

トマトピューレ

トマトケチャップ

赤ぶどう酒

さとう

こいくちしよゆ

塩

こしよ

ヨーグルト

1個(100)

ささみフライ

ささみフライ

1個(40)

揚げ油

スプーン持参日

21日 816 kcal, 37.3g, 29.4g

ごはん

厚揚げの中華煮

豚肉

厚揚げ

たまねぎ

にんにく

チンゲンサイ

パセリ

ほししいたけ

サラダ油

チキンスープ

うすくちしよゆ

塩

酒

ごま油

でんぶん

こしよ

牛乳

わかめサラダ

ほしわかめ

太もやし

きゅうり

にんにく

塩中華ドレッシング(クラス1本)

ほきのチリソースかけ

ほき

でんぶん

揚げ油

トマト(缶詰)

土しよが

にんにく

サラダ油

トマトケチャップ

チリパウダー

さとう

こいくちしよゆ

スプーン持参日

22日 745 kcal, 30.4g, 25.4g

ごはん

春野菜の豚汁

豚肉

油あげ

キャベツ

にんにく

たまねぎ

たけのこ

青ねぎ

赤みそ

みそ

だし汁

牛乳

にんじんシリシリ

にんじん

ツナ

サラダ油

塩

こしよ

こいくちしよゆ

みりん

ゆず果汁

ミニフルーツ

和風おろし

ハンバーグ

ハンバーグ

1個(60)

だいこんおろし

さとう

こいくちしよゆ

みりん

ゆず果汁

スプーン持参日

23日 882 kcal, 24.0g, 33.8g

ごはん

米粉のハヤシシチュー

牛肉

にんにく

サラダ油

赤ぶどう酒

じゃがいも

にんにく

たまねぎ

しめじ

トマトケチャップ

ハヤシシルウ(米粉)

牛乳

ごぼうサラダ

細切りごぼろ

にんにく

うすくちしよゆ

白ごま

ごまクリームドレッシング(クラス1本)

コロツケ

コロツケ

1個(60)

揚げ油

スプーン持参日

24日 758 kcal, 30.9g, 24.6g

ごはん

かきたま汁

鶏肉

たまご

かまぼこ

じゃがいも

にんにく

青ねぎ

うすくちしよゆ

塩

だし汁(削り節・こんぶ)

牛乳

豚肉のしょうが焼き

豚肉

しょうが焼き

サラダ油

塩

こしよ

たまねぎ

みそ

さとう

みりん

酒

こいくちしよゆ

土しよが

でんぶん

ミルクコーヒ

1個(12.5)

三色サラダ

キャベツ

きゅうり

にんにく

スイートコーン

和風たまねぎドレッシング(クラス1本)

スプーン持参日

27日 849 kcal, 32.3g, 26.6g

ごはん

マーボー豆腐

豚ひき肉

とうふ

にんにく

たけのこ

ほししいたけ

青ねぎ

土しよが

サラダ油

みそ

豆みそ

さとう

酒

こいくちしよゆ

みりん

とうぼんじやん

でんぶん

こしよ

牛乳

発酵乳 1本(125)

生徒自ら残量を減らすことを考え、取り組みを続けています。月1回程度、牛乳を発酵乳にしています。

肉ボールの甘酢あんかけ

肉ボール(Ca強化)

揚げ油

さとう

こいくちしよゆ

酢

みりん

でんぶん

パセリ

スプーン持参日

28日 837 kcal, 36.1g, 26.5g

ごはん

たまねぎのみそ汁

豚肉

とうふ

油あげ

たまねぎ

にんにく

えのきたけ

青ねぎ

みそ

赤みそ

だし汁

牛乳

じゃがいものそぼろ煮

鶏ひき肉

じゃがいも

たまねぎ

サラダ油

にんにく

つきこんにやく

土しよが

こいくちしよゆ

さとう

みりん

酒

赤魚のから揚げ

赤魚(濃粉付)

1切(50)

揚げ油

さとう

こいくちしよゆ

酒

みりん

豆乳プリンタルト

1個(25)

スプーン持参日

23日(木)

「米粉のハヤシシチュー」

★★★★★★★★☆☆

今年度からハヤシシチューのレシピが新しくなります。

チーズとバターを使用せず、食物アレルギー表示義務のある特定原材料8品目、特定原材料に準ずる食品20品目を原材料に使用していないルウを使います。

★★★★★★★★☆☆

30日 790 kcal, 32.0g, 28.9g

ごはん

トック

鶏肉

にんにく

太もやし

エリンギ

トリキ

トック

青ねぎ

チキンスープ

うすくちしよゆ

ごま油

塩

こしよ

牛乳

豚キムチ

豚肉

はくさい

キムチ

4にら

にんにく

サラダ油

こいくちしよゆ

とうぼんじやん

塩

こしよ

ごま油

キャンディ型チーズ

1個(5)

ギョーザ

ギョーザ

2個(36)

揚げ油

スプーン持参日

おしらせ

令和7年度中学校給食献立コンテスト

優秀賞4作品は、作品中の料理のいずれかを単品で献立に取り入れていく予定です。(最優秀賞作品は令和8年2月に登場しました。)

今年度も!!

「中学校給食献立コンテスト」

最優秀賞は給食に登場します!

優秀賞は考えた料理が出るかも?!

詳細は学校にお知らせします。

たくさんのご応募お待ちしております~

給食だより

12歳から15歳の中学生の年代は、心身の成長の著しい時期です。この時期に活力ある日々を過ごすためには、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。好き嫌いせず栄養たっぷりの給食をしっかりと食べ、牛乳もしっかり飲んで、心身ともに健康に過ごしましょう。



東大阪市の中学校給食

◇栄養・献立について◇

- 文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、教育委員会が献立を作成し、完全給食を提供します。
●栄養バランスのほか、予算の範囲内で、食材や味付け、献立の多様性、食事の量、調理作業や衛生面等にも配慮するとともに、学校での食育推進の「生きた教材」となるよう献立を作成しています。

◇学校給食費◇

- 中学校給食費は無償です。
●食材料費の他、調理や配膳、配送等にかかる費用も市が負担しています。

◇牛乳◇

- 成長期の生徒に必要なカルシウムやタンパク質を多く含んでおり、毎日1本付きます。
●200mL入りの紙パックで、ストローが別添えされます。

カルシウム 227mg/200mL



◇主食◇



米は「香川県産ヒノヒカリ」

- 主食は基本的に、ごはんです。
●1人分は約200g（米90g）で、クラスごとに、保温ボックスに入って届けられます。
●週1回程度、パンを実施します。（基本水曜日）パンのない週や別曜日の場合あり）実施日は献立表でお知らせします。※4月は全日ごはんです。

◇おかず◇

- おかずは3品程度で、保温性・保冷性に優れた二重食缶を活用し、温かいおかず（汁物含む）、冷たいおかずを提供します。
●小学校と同じ食缶方式です。教室で給食当番が食器に配膳します。
●給食の食材は、小学校給食同様、（公財）東大阪市学校給食会が調達し、安全で品質の良いものを使用します。

小学校給食で培ってきたレシピも活用しながら献立を作成しています。



◇食物アレルギー対応◇

- 食物アレルギー等により、喫食できない場合、医師の指示に基づき、実施します。
●申し込みの段階で
①牛乳 ②主食 ③副食 ④全部の区分で中止することができます。（令和8年度からパンとごはんを区別しての中止対応を開始しました。）
●詳細な献立表対応として、必要とする場合には、献立表の他、加工食品の配合一覧表を配布します。ご家庭で喫食できないものをチェックし、「原因食品の含まれる献立を喫食しない」ようお願いいたします。
●給食を中止する場合や、食べられない献立がある場合は、ご家庭からの持参弁当等での対応をお願いします。
●「除去食調理」および「代替食（代替デザート含む）」の提供は、当面の間、実施しません。

◇学校給食の調理◇

- 「東大阪市学校給食調理等業務（中学校）委託事業者選定委員会」にて優良な民間調理業者を選定しました。
●選定された事業者は「東大阪市中学校給食衛生管理マニュアル」等に基づいて衛生管理を行い、調理します。
●クラスごとに食缶等に入って、各学校の給食配膳室に届けられます。



◇はし・スプーン・ナフキン◇

- はし、スプーン、ナフキンは、各ご家庭から持参してください。（スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。）
●毎日持ち帰り、おうちできれいに洗いましょう。（置きっぱなしにしないようにしましょう。）

学校給食 7つの目標

学校給食は、子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送ることができるようになるために、重要な役割を果たすものとされ、「学校給食法」で、7つの目標が定められています。

Table with 4 columns and 2 rows of goals for school lunch. Each cell contains a number, a goal description, and an illustration.

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう



- 机の上は、ゴミ等が給食に入らないよう、きれいに片づける。
○石けんで手を洗う。
○給食当番は身支度を整える。
○落としたり、こぼしたりしないよう注意して運ぶ。通行ルールを守る。
○安全・衛生に気をつけて、みんなで協力して、準備や片づけをする。
○食事の前には、静かに手を合わせ、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。



いただきます！ごちそうさま！



心を込めてあいさつをしましょう



姿勢よく食べる



よく噛んで食べる



好き嫌いせず バランスよく食べる

食べる時間がしっかりとれるよう、協力して準備しましょう。