令和７年６月分　　学　校　給　食　献　立　表　　大東市教育委員会　学校管理課　TEL 870-9102

日付	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	16日（月）	17日（火）	18日（水）
材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）	[シーチキンごはん] 精白米 70 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 とりがらスープ 5 水 70 [ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 75 [ぶたたま汁] 豚肉 10 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 にんじん 11 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばのソース煮] さば角切り(2cm角) 50 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 だしこんぶ 0.3 水 6	[ごはん] 精白米 75 [タッポックムタン] 皮なし鶏肉 20 にんじん 16 たまねぎ 33 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 25 青ねぎ 3 いため油 0.5 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [じゃこピーマン] しらす干し 3 キャベツ 38 ピーマン 10 いため油 0.5 オイスターソース 1.5 こいくちしょうゆ 1 ☆ごま油 0.5	[ナン] ☆ナン（70g） 1コ [米粉キーマカレー] 合挽肉 25 ひきわり大豆 15 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 米粉カレールウ 13 とりがらスープ 10 水 80 [いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ごはん(減量)] 精白米 70 [ラーメン] 焼き豚 10 （6×6拍子木切） ☆中華麺 60 にんじん 11 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークブイヨン（缶） 8 水 150 [にらのｷﾑﾁ炒め] 平天 10 たまねぎ 16 にら 7 にんじん 6 白菜キムチ 8 いため油 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 す 0.5 ☆ごま油 0.5 ☆白ごま 0.5	[ごはん] 精白米 75 [よせなべ風] 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー(5cmｶｯﾄ) 4 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [ちくわの天ぷら] ちくわ（1/2本） 1～2年 1コ 3～6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [キャベツのポトフ] ベーコン 10 （6×6拍子木切） ウインナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 33 にんじん 16 キャベツ 33 しめじ 6 いため油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ] もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー（レモン） 20 冷凍ゼリー（みかん） 20	[ごはん] 精白米 75 皮なし鶏肉 20 カットわかめ 0.6 トック 20 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 120 [チャプチェ] 牛肉 25 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 はるさめ 6 にんじん 6 たけのこ水煮 5 たまねぎ 11 干ししいたけ 0.5 三度豆 5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1.5 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2.5	[切り目入りコッペパン] ☆ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ（切り目） 1コ [かぼちゃのポタージュ] かぼちゃ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 90 [ツナドック] まぐろオイル漬 30 たまねぎ 22 にんじん 11 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 [ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ] ノンエッグマヨ クラス1本 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト（プラス） 1コ	[ごはん] 精白米 75 [とりだんご汁] 鶏団子 25 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 だしこんぶ 0.3 煮干し 1 水 130 [いわしのしょうがだれ] いわし（澱粉付き） 40 （7.5gカット） 揚げ油 4 土しょうが 0.2 さとう 2.5 さけ 1.6 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 かたくり粉 0.2 水 7	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干ししいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 みそ 1 八丁風みそ 1 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10 とうがん 38 にんじん 3 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.2 ポークブイヨン（缶） 7 水 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [ミートペンネ] 合挽肉 25 ☆ペンネ 25 にんじん 19 にんにく 0.1 たまねぎ 53 エリンギ 6 パセリ 1 オリーブ油 1.2 しお 0.1 こしょう 0.03 赤ワイン 2.4 トマトケチャップ 14 トマトピューレ 6 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 食卓塩 0.1 [ジョア（プレーン）] ☆ジョア（プレーン） 1本	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [きりぼしと青菜炒め] うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 5 チンゲン菜 16 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5
エネルギー（kcal）	664	623	558	641	542	617	606	566	736	596	579	679	605
たんぱくしつ（g）	22.9	29.3	21.6	28.4	20.8	26.7	21.0	23.0	25.4	28.0	23.4	26.1	21.2
塩分（g）	2.1	2.0	1.5	2.7	2.5	2.4	2.1	1.8	2.8	2.2	1.6	1.5	2.0

【飲用牛乳のストローレスパック導入に関するお知らせ】

大阪府下の小・中学校では、SDGsの観点から昨年度より順次ストローレスパックの導入が進められてます。大東市においても今年度よりストローレスパックを導入し、令和8年4月からの完全移行に向けて、各校の状況に合わせながら、ストローレスでの牛乳の飲用を進めていきます。

飲用牛乳のストローレスパックの導入については、プラスチックごみの削減、児童生徒の環境意識の向上を目指し取り組んでいますので、ご理解いただきますようお願いします。

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	604	16	28	355	2.2	235	0.47	0.49	22	4.8	2.2
学校給食摂取基準（中学年）	650	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

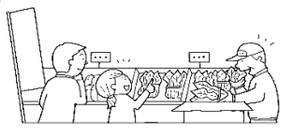
○毎日の給食には、牛乳（200ml）１本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、
　大東市の５大アレルゲン（鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
○加工食品の成分表が必要な方は市のホームページでご確認できます。「大東市学校給食　成分表」で検索してください。

○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、<u>食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償</u>で提供しています。
○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和７年６月分

日付	19日（木）		20日（金）		23日（月）		24日（火）		25日（水）		26日（木）		27日（金）		30日（月）	
材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）	[かやくごはん]		[ごはん]		[クファジューシー]		[ごはん]		[ごはん]		[コッペパン]		[菜めし]		[豚キムチごはん]	
	精白米	65	精白米	75	精白米	65	精白米	80	精白米	75	☆コッペパン	1コ	精白米	75	精白米	65
	皮なし鶏肉	10	[八宝菜]		おおむぎ(押麦)	5	[米粉カレーシチュー]		[とうふの中華煮]		[フレッシュトマトのミネストローネ]		菜めし	2.5	豚肉	20
	ちくわ	4	豚肉	20	こいくちしょうゆ(炊飯用)	3	牛肉	20	冷凍とうふ	60	ベーコン	15	[いそ煮]		にんじん	11
	うすあげ	3	いか(1×4cm)	10	水	95	じゃがいも	33	豚肉	20	(6×6拍子木切)		皮なし鶏肉	20	白菜キムチ	16
	つきこんにゃく	9	はくさい	55	豚ばら肉(1cm巾)	10	たまねぎ	44	はくさい	44	☆シェルマカロニ	5	平天	15	(1cmカット 冷凍)	
	にんじん	5	にんじん	16	細切りこんぶ(15ミリ)	1	にんじん	11	にんじん	11	じゃがいも	11	ミニミニがんも	10	いため油	0.5
	ささがきごぼう	4	たまねぎ	44	にんじん	6	にんにく	0.5	たまねぎ	27	キャベツ	17	芽ひじき	2	こいくちしょうゆ	3.2
	さけ	1.1	たけのこ水煮	15	いため油	0.5	土しょうが	0.5	チンゲン菜	16	たまねぎ	33	じゃがいも	33	さけ	2.2
	うすくちしょうゆ	1.5	干ししいたけ	0.5	しお	0.5	いため油	1	いため油	1	トマト（生）	20	板こんにゃく	20	☆ごま油	0.1
	こいくちしょうゆ	3.5	土しょうが	0.4	こいくちしょうゆ(炒め用)	1	しお	0.2	しお	0.3	にんじん	11	にんじん	16	水	86
	水	85	いため油	1	[五目汁]		こしょう	0.03	こしょう	0.03	セロリ	3	さとう	3	[中華風たまごスープ]	
	[かきたま汁]		しお	0.2	カットすり身	20	トマトピューレ	7	さけ	1	にんにく	0.5	こいくちしょうゆ	4	皮なし鶏肉	10
	☆たまご	22	こしょう	0.03	冷凍とうふ	15	米粉カレールウ	13	うすくちしょうゆ	3	いため油	0.5	けずりぶし	0.5	冷凍とうふ	20
	☆ささめふ	1.5	さけ	0.5	たけのこ水煮	11	水	115	オイスターソース	1	しお	0.7	水	40	☆たまご	25
	たまねぎ	22	うすくちしょうゆ	1.5	青ねぎ	5	[枝豆コーンソテー]		☆ごま油	0.3	こしょう	0.02	[みそ汁]		たけのこ水煮	7
	えのきたけ	11	こいくちしょうゆ	1.5	えのきたけ	11	むき枝豆	20	かたくり粉	1	トマトケチャップ	2	うすあげ	2	干ししいたけ	0.5
	青ねぎ	3	☆ごま油	0.5	しお	0.2	ホールコーン	20	とりがらスープ	5	白ワイン	2	チンゲン菜	11	青ねぎ	3
	しお	0.2	かたくり粉	1.5	うすくちしょうゆ	3	いため油	0.5	水	30	チキンブイヨン（袋）	8	えのきたけ	11	しお	0.3
	うすくちしょうゆ	4	ポークブイヨン（缶）	3	さけ	0.5	しお	0.1	[海そうサラダ]		水	90	みそ	7	こしょう	0.03
	かたくり粉	1	水	15	だしこんぶ	1	こしょう	0.02	海草ミックス	0.5	[魚のバジルフライ]		けずりぶし	1	うすくちしょうゆ	4
	だしこんぶ	1	[はるまき]		けずりぶし	2	オリーブ油	0.5	キャベツ	33	☆シイラバジルフライ	1コ	水	90	かたくり粉	1.1
	けずりぶし	1.5	☆はるまき（小麦）	1コ	水	130			[和風ドレッシング]		揚げ油	5			だしこんぶ	0.3
	水	130	揚げ油	5	[にんじんしりしり]				和風ドレッシング		[ミルクバター]				ポークブイヨン（缶）	9
	[高野豆腐の含め煮]		[のり]		にんじん	26			クラス1本		☆ミルクバター	1袋			水	120
	高野豆腐	10	のり	1袋	まぐろオイル漬	10			[ふりかけ]						[じゃがいもソテー]	
	しお	0.2			大豆の華(フレーク)	1.5			ふりかけ	1袋					じゃがいも	44
	さとう	2.5			いため油	0.5									にんじん	5
	みりん	1.5			うすくちしょうゆ	1									いため油	0.5
	うすくちしょうゆ	2.4			水	3									しお	0.1
	けずりぶし	0.8			[沖縄産パインゼリー]										こしょう	0.01
	水	30			沖縄産パインゼリー	1コ									うすくちしょうゆ	0.8
															オリーブ油	0.5
エネルギー(kcal)	524		654		542		599		526		753		550		527	
たんぱくしつ(g)	25.3		21.0		21.9		20.6		20.1		28.3		24.1		23.1	
塩分(g)	2.7		1.4		2.6		1.5		2.1		2.7		3.3		2.4	

地産地消の取組み



地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取組みのことを「**地産地消**」といいます。

【 地産地消のいいところ 】

○ 生産者の顔が見えるので安心して食べることができます。

○ 遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担を減らすことができます。

【 大東市の地産地消 】

学校給食では、地域のお米や野菜を取り入れています。

昨年度に引き続き、６月には大東市の北条を拠点として、ミニトマトなどの多品種の野菜や米を栽培されている『橋本ファミリーファーム』のトマトを使用します。

また、ここで作られたたまねぎも同じ日に使用します。

26日（木）に、大東市産のトマトを使用した
「フレッシュトマトのミネストローネ」
が登場します。給食で生のトマトを使用するのは、この時期だけです。旬の新鮮な野菜を味わって食べましょう。

【 トマトの紹介 】

○トマトの品種　桃太郎ホープ

皮が薄く肉厚。味は糖度が高く、酸味とコクを備えているのが特徴です。

○ 栽培方法

夏は土壌栽培をしていて、太陽の光をたっぷりあびて、味がよく大きいトマトが育ちます。6、7月にできるトマトが美味しいです。

○ 大阪エコ農産物に認定

化学肥料を使わず、たい肥だけを使い農薬は最小限に抑えて育てています。

農家さんが、私たちのために安心で環境にもやさしいトマトを大切に作ってくれているよ。

～献立紹介～
26日（木）
フレッシュトマトのミネストローネ

材料・分量(大人4人分)

ベーコン	90g	トマト	120g	塩・こしょう	少々
シェルマカロニ	30g	にんじん	70g	トマトケチャップ	大さじ1
じゃがいも	70g	セロリ	20g	白ワイン	大さじ1
キャベツ	100g	にんにく	1かけ	チキンブイヨン	適量
たまねぎ	250g	いため油	小さじ1/2	水	550cc

作り方

① ベーコン‥1cm巾、じゃがいも‥5mmいちょう切、たまねぎ・トマト‥2cm角、キャベツ‥1.5cm色紙切り、にんじん‥せん切り、セロリ‥粗みじん切り、にんにく‥みじん切り
② 鍋を熱し、油を入れ、にんにく、セロリ、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れ、塩こしょうする。
③ 分量の水、チキンブイヨン、ケチャップ、白ワインを入れ、さらにキャベツを入れて煮込む。
※よく煮込む。アクと脂はしっかりとる。
④ ゆでたマカロニを加え、よく煮込む。