学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html
QRコード
OSAKASAYAMA_KYUSYOKU

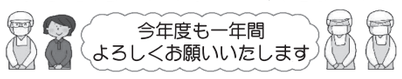
本日の給食は
コチラから

食物アレルギー対応
除去するもの〔5種類9品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

ご入学・ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。みなさんが元気に毎日過ごしていけるように学校給食を作りますので、一年間よろしくお願いします。



「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」参考

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和８年４月分

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

四月十日(金)

献立名：チキンカレーライス／（増量玄米ごはん／チキンカレー）／牛乳／福神漬／フルーツポンチ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
674	24.2	12.8

食品名と数量		
赤	鶏肉	40
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
緑	キャベツ	10
赤	白いんげん豆ペースト	10
緑	しょうが	0.5
緑	にんにく	0.2
	トマトケチャップ	4.2
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	濃口しょうゆ	1.6
黄	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.02
	カルダモン	0.01
	ガラムマサラ	0.01
黄	油	1
黄	米粉	6
緑	福神漬	8
緑	みかん缶	15
緑	和梨缶	10
黄	ナタデココ	10
黄	マスカットダイスゼリー	10
黄	ももダイスゼリー	10

十三日(月)

献立名：ココアパン／牛乳／ミートボールの豆乳クリーム煮／コロッケ／アスパラのおろし玉葱サラダ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
631	23.5	26.4

食品名と数量		
赤	ミートボール	35
赤	豆乳	15
緑	はくさい	20
緑	ほうれん草	15
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
赤	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.15
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
黄	でん粉	3
黄	コロッケ	1個
黄	揚げ油	6
緑	キャベツ	30
緑	グリーンアスパラ	15
緑	コーン	5
緑	たまねぎ	5
	濃口しょうゆ	1.5
	みりん	0.5
	酢	0.3
黄	さとう	0.3
緑	すだち果汁	0.2
	塩	0.05
黄	オリーブ油	1

十四日(火)

献立名：ごはん／牛乳／さばの塩焼き／ピリ辛胡瓜／豚汁／こんぶのつくだ煮

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
597	28.3	21.6

食品名と数量		
赤	さば	1切
	塩	0.1
黄	油	0.3
緑	だいこん	25
緑	きゅうり	25
緑	にんにく	0.04
	濃口しょうゆ	1.5
	中華スープ	0.2
	塩	0.1
	豆板醤	0.02
黄	ごま油	1
赤	豚肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	ごぼう	10
緑	にんじん	7
黄	板こんにゃく	5
緑	青ねぎ	3
赤	いりこだし	3
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4
赤	こんぶのつくだ煮	1個

十五日(水)

献立名：ミニロール／牛乳／焼きそば／青梗菜と鶏団子の中華あん／金時豆の甘煮

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
613	25.4	24.6

食品名と数量		
赤	豚肉	20
赤	粉かつお	1
黄	中華乾麺	25
緑	キャベツ	35
緑	にんじん	15
赤	鶏がらスープ	8
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	トマトケチャップ	2
黄	さとう	1.5
	酒	1
	中華スープ	0.4
	黒こしょう	0.06
黄	油	3
赤	鶏肉団子	20
緑	だいこん	40
緑	チンゲンサイ	10
赤	鶏がらスープ	3
	酒	1.5
	オイスターソース	0.5
黄	さとう	0.5
	淡口しょうゆ	0.4
	中華スープ	0.2
	チキンブイヨン	0.1
黄	ごま油	0.5
黄	でん粉	0.7
赤	金時豆	6
黄	さとう	4
	塩	0.02

十六日(木)

献立名：ごはん／牛乳／豚カツ／根菜とがんもの煮物／中華あんかけスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
645	22.9	25.3

食品名と数量		
赤	とんかつ	1個
黄	揚げ油	6
	とんかつソース	5
赤	ミニがんも	12
緑	だいこん	20
緑	ごぼう	10
緑	にんじん	7
赤	いりこだし	1
	淡口しょうゆ	2.5
	みりん	1
	酒	1
黄	さとう	0.7
黄	でん粉	0.2
赤	鶏ミンチ	10
緑	はくさい	25
緑	チンゲンサイ	10
緑	水煮たけのこ	3
緑	しょうが	0.5
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	ごま油	0.5
黄	でん粉	2

十七日(金)

献立名：ハヤシライス／（増量玄米ごはん／ビーフハヤシ）／牛乳／福神漬／やさいゼリー

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
712	24.3	16.8

食品名と数量		
赤	牛肉	35
赤	あらびき大豆フレーク	3
緑	たまねぎ	65
緑	にんじん	25
緑	しめじ	10
緑	水煮トマト	15
赤	鶏がらスープ	8
緑	トマトピューレ	8
	トマトケチャップ	8
	赤ワイン	6
	とんかつソース	3
赤	八丁みそ	3
黄	さとう	1.5
	ウスターソース	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	2
黄	米粉	5
緑	福神漬	8
黄	やさいゼリー	1個

二十日(月)

献立名：ライ麦パン／牛乳／カレーミートカツ／玉葱サラダ／さつまいものスープ／豆乳クリーム

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	23.7	21.5

食品名と数量		
赤	カレーミートカツ	1個
黄	揚げ油	6
緑	たまねぎ	30
緑	きゅうり	15
緑	にんじん	7
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	米油	0.1
赤	豆乳	15
黄	米粉マカロニ	2
黄	さつまいも	30
緑	キャベツ	20
赤	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	10
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.15
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

二十一日(火)

献立名：ごはん／牛乳／肉じゃが／さわらの照り焼き／大根の梅しそあえ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
616	30.6	19.5

食品名と数量		
赤	牛肉	35
緑	たまねぎ	40
黄	じゃがいも	35
緑	にんじん	10
黄	糸こんにゃく	10
緑	こまつな	10
	濃口しょうゆ	5
黄	さとう	2
	みりん	1.5
	酒	1
黄	油	0.5
赤	さわら	1切
	塩	0.1
黄	油	0.3
	酒	1.2
	濃口しょうゆ	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
黄	でん粉	0.2
緑	だいこん	35
緑	きゅうり	15
	濃口しょうゆ	1.3
緑	梅しそ漬け	0.8
黄	さとう	0.3
	塩	0.01
黄	米油	0.5

二十二日(水)

献立名：鶏肉と白菜のあんかけ丼／（増量玄米ごはん／鶏肉と白菜のあんかけ丼の具）／牛乳／海藻サラダ／小魚パック

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
629	24.0	16.3

食品名と数量		
赤	鶏肉	40
緑	はくさい	40
緑	こまつな	15
緑	にんじん	10
緑	水煮たけのこ	5
赤	えんどう豆	3
緑	しょうが	0.7
赤	鶏がらスープ	10
	酒	4
	淡口しょうゆ	1.5
	中華スープ	1.2
	オイスターソース	1
黄	さとう	1
	濃口しょうゆ	0.5
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
黄	でん粉	3
緑	キャベツ	20
緑	きゅうり	15
緑	コーン	5
赤	茎わかめ	1
赤	海藻ミックス	0.5
	濃口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.5
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	米油	0.5
赤	小魚パック	1個

二十三日(木)

献立名：黒糖パン／牛乳／豚肉とごぼうのガーリック炒め／アスパラのコーンポテトサラダ／ミネストローネ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
592	27.6	22.0

食品名と数量		
赤	豚肉	45
緑	ごぼう	15
緑	キャベツ	30
緑	にんにく	0.5
	淡口しょうゆ	3
黄	さとう	2
	塩	0.5
	ガーリックパウダー	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	1.6
黄	じゃがいも	30
緑	グリーンアスパラ	10
緑	コーン	10
黄	コーンドレッシング	5.5
	塩	0.1
	こしょう	0.02
赤	ウィンナー	5
黄	米粉マカロニ	2
緑	たまねぎ	30
緑	はくさい	15
緑	えだ豆	3
緑	にんにく	0.1
緑	水煮トマト	8
	トマトケチャップ	8
赤	鶏がらスープ	7
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

二十四日(金)

献立名：ごはん／牛乳／豚キムチ／ひじきの煮物／赤だし

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
592	27.4	18.9

食品名と数量		
赤	豚肉	45
緑	キャベツ	18
緑	白菜キムチ	18
緑	ほうれん草	15
黄	さとう	1
	酒	0.5
	濃口しょうゆ	0.2
	中華スープ	0.2
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
赤	うすあげ	5
緑	ごぼう	15
黄	つきこんにゃく	10
緑	にんじん	7
赤	ひじき	1.5
	濃口しょうゆ	1.3
黄	さとう	1
	酒	1
	みりん	1
黄	油	1
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	30
緑	えのきたけ	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	4
赤	赤みそ	5
赤	八丁みそ	5

二十七日(月)

献立名：うずまきパン／牛乳／ハンバーグ／キャベツのカラフルサラダ／ツナのカレースープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	24.5	26.5

食品名と数量		
赤	ハンバーグ	1個
黄	油	1
	トマトケチャップ	3
	赤ワイン	2
黄	さとう	1
	とんかつソース	0.6
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
緑	キャベツ	38
緑	コーン	7
緑	野菜フレーク	0.6
	淡口しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.5
	塩	0.2
黄	オリーブ油	1
赤	ツナ	10
緑	たまねぎ	30
黄	じゃがいも	15
緑	にんじん	10
緑	しめじ	7
緑	にんにく	0.2
緑	しょうが	0.2
赤	鶏がらスープ	5
	淡口しょうゆ	1.5
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.25
	塩	0.15
	こしょう	0.02
黄	油	0.2
黄	でん粉	1

4月28日（火）・30日（木）の献立表は裏面にあります

二十八日(火)

献立名：減量ごはん／牛乳／わかめうどん／わかさぎの唐揚げ／鶏肉とキャベツのみそ炒め

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
594	27.2	18.5

食品名と数量		
赤	かまぼこ	5
黄	うどん	40
緑	だいこん	20
緑	にんじん	7
赤	わかめ	0.4
赤	うるめさば節	4
赤	だし昆布	1
	淡口しょうゆ	3
	みりん	2
	酒	0.5
	塩	0.1
黄	でん粉	1.2
赤	わかさぎの唐揚げ	35
黄	揚げ油	5
	塩	0.2
	こしょう	0.02
赤	鶏肉	40
緑	キャベツ	20
緑	たまねぎ	10
緑	コーン	5
緑	しょうが	0.3
赤	白みそ	3
赤	赤みそ	2
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	濃口しょうゆ	0.2
	油	1.5
黄	でん粉	0.5

三十日(木)

献立名：全粒粉パン／牛乳／豚肉のバーベキューソース／オニオンスープ／さつまいもりんごスプレッド

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
579	25.9	20.0

食品名と数量		
赤	豚肉	45
緑	キャベツ	30
緑	にんじん	10
緑	ピーマン	3
緑	にんにく	0.5
	とんかつソース	3
	トマトケチャップ	2
	赤ワイン	2
	ウスターソース	1.5
緑	トマトピューレ	1
黄	さとう	0.7
	濃口しょうゆ	0.3
	塩	0.05
	こしょう	0.02
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
赤	ウィンナー	5
緑	たまねぎ	32
緑	ブロッコリー	5
赤	鶏がらスープ	7
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
	塩	0.15
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1.5
黄	さつまいも	30
緑	りんご缶	15
黄	さとう	5
緑	レモン果汁	0.2
	シナモン	0.01

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の４月分平均	620	16.6	30.2	335	241	0.4	0.5	34
文部科学省栄養基準量	650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください

大阪狭山市の学校給食

大阪狭山市は昭和48年に小中学校一貫して完全給食をはじめました。平成22年９月より食物アレルギー対応として除去食対応を実施しています。

主食

・米飯…原則週３回
カレーライス、ハヤシライス、ワンプレート給食の時は一部もち玄米が入っています。
年１回各校持ち回りで「赤しそふりかけのおにぎり」がでます。

・パン…原則週２回
≪パンの種類≫
ココアパン、黒糖パン、全粒粉パン、ライ麦パン、バーガーパン、うずまきパン、おさつロール、ミニロール、パンプキンパン　等
年１回各校持ち回りでメロンパン、揚げパンがあります。

※献立の都合や祝日の関係により、主食の実施回数は変更となる場合があります。

副食

揚げもの、焼きもの、炒めもの、和えもの、サラダ、煮物、みそ汁、スープなどがあります。

牛乳

１日１個（200ml）あります。
成長期に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質が豊富に含まれています。

学校給食における食物アレルギー対応（除去食対応）について

食物アレルギーをもつ児童生徒に対して、卵・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、脱脂粉乳）・いか・えび・かにの５種類９品目の除去食の提供を行っています。食物アレルギー対応についてご質問のある方は、大阪狭山市立学校給食センターまでご連絡ください。

知っていますか？食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると肌がかゆくなったり、せきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。症状はさまざまで、ひどい時は、命にかかわる場合もありますので、注意が必要です。

給食＆食育だよりセレクトブック　©少年写真新聞社 参考

牛乳・パン・おにぎりのふりかけ停止について

依頼書の提出によって停止することができます。

献立表の「黄・赤・緑」は何？

副食の食品名の横に書いてある「黄・赤・緑」は食品の体内でのおもなはたらきによって、分けてあります。

- 黄－おもにエネルギーのもとになる食品
- 赤－おもに体をつくるもとになる食品
- 緑－おもに体の調子を整えるもとになる食品

大阪の食材

地産地消の推進から４月のこまつなは大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

・大阪産こまつな

◎献立表は全校共通になります。日によって給食のある学校は異なりますので、各校の実施日にご注意ください。

大阪狭山市立学校給食センター
☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html
QRコード
R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。