学校給食予定献立表

大阪・関西万博の開催にあたり、学校給食にアレンジした世界の料理や大阪の郷土料理が登場します。4月は11日「大阪献立」、16日「スペイン献立」、24日「北ヨーロッパ献立」です。

・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。

大阪狭山市
マスコットキャラクター
さやりん

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

令和7年4月分

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

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

四月十日(木)

献立名	食品名と数量		
チキンカレーライス	赤	鶏肉	35
増量玄米ごはん	緑	たまねぎ	45
チキンカレールウ	黄	じゃがいも	25
牛乳	緑	にんじん	20
福神漬	緑	きゃべつ	10
ももゼリー	緑	白いんげん豆ペースト	10
	緑	しょうが	0.4
	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
		しょうゆ	1.6
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
		はちみつ	0.8
		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	0.02
		ガラムマサラ	0.02
	黄	油	1
	黄	米粉	6
	緑	福神漬	8
	黄	ももゼリー	1個

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	645	21.7	12.1
八訂	605	21.8	12.2

十一日(金) 大阪献立

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	牛肉	15
牛乳	緑	だいこん	25
牛肉のどて焼き	黄	板こんにゃく	15
若ごぼうの煮物	緑	青ねぎ	3
船場汁	赤	うるめさば節	0.4
	赤	白みそ	5
		みりん	2
	黄	さとう	2
		酒	1
	黄	でん粉	1
	赤	うすあげ	8
	緑	ごぼう	12
	緑	若ごぼう	8
	緑	にんじん	5
	赤	いりこだし	0.2
		しょうゆ	1.6
		みりん	1
	黄	さとう	0.8
		酒	0.5
	黄	油	1
	赤	さばの水煮	22
	緑	だいこん	25
	緑	はくさい	10
	緑	しょうが	0.3
	赤	うるめさば節	3
		淡口しょうゆ	2
		酒	1
		塩	0.1
	黄	でん粉	0.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	591	22.5	17.3
八訂	553	22.4	16.9

十四日(月)

献立名	食品名と数量		
ココアパン	赤	鶏肉	35
牛乳	赤	豆乳	15
チキンの豆乳クリーム煮	黄	マカロニ	4.5
ミートポテト	緑	はくさい	15
アスパラのおろし玉葱サラダ	緑	しめじ	5
	緑	にんじん	5
	緑	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
	赤	豚ミンチ	8
	黄	じゃがいも	28
	緑	ピーマン	3
		トマトケチャップ	2.5
	緑	トマトピューレ	1
		とんかつソース	0.6
		赤ワイン	0.5
	黄	さとう	0.5
		コンソメ	0.2
		塩	0.1
		黒こしょう	0.02
	黄	油	0.5
	緑	きゃべつ	23
	緑	グリーンアスパラ	7
	緑	ホールコーン	5
	緑	たまねぎ	7
		しょうゆ	1.5
		みりん	0.5
	黄	さとう	0.5
		酢	0.3
	緑	すだち果汁	0.2
		塩	0.05
	黄	油	1

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	581	25.8	20.2
八訂	566	26.8	20.0

十五日(火)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	30
牛乳	黄	じゃがいも	35
豚じゃが	緑	たまねぎ	40
揚げ餃子	緑	にんじん	8
ごまひじきふりかけ	黄	糸こんにゃく	8
	緑	こまつな	5
		しょうゆ	5
	黄	さとう	2
		みりん	1.5
		酒	1
	黄	油	0.5
	赤	ぎょうざ	2個
	黄	油	5
	赤	粉かつお	0.8
	赤	ひじき	0.8
	黄	いりごま	0.3
		しょうゆ	1.8
		みりん	1
	黄	さとう	0.3

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	625	23.3	17.6
八訂	560	23.3	14.2

十六日(水) スペイン献立

献立名	食品名と数量		
全粒粉パン	赤	わかさぎの唐揚げ	40
牛乳	黄	油	6
わかさぎのエスカベッシュ	緑	たまねぎ	2
ほうれん草とひよこ豆の炒め煮	緑	にんじん	1
ポールサルダ（ねぎのスープ）		酢	1.5
	黄	さとう	1.5
	緑	すだち果汁	0.3
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	赤	ひよこ豆	12
	赤	鶏ミンチ	10
	緑	ほうれん草	15
	緑	にんにく	0.1
	緑	水煮トマト	7
	赤	鶏がらスープ	3
	黄	さとう	1
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.1
		こしょう	0.01
		パプリカパウダー	0.01
		クミン	0.01
	黄	油	2.6
	黄	でん粉	2
	黄	じゃがいも	20
	緑	白ねぎ	15
	緑	きゃべつ	10
	赤	鶏がらスープ	8
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
		塩	0.12
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	3

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	596	24.0	23.4
八訂	552	24.2	23.0

十七日(木)

献立名	食品名と数量		
ポークハヤシライス	赤	豚肉	30
増量玄米ごはん	赤	あらびき大豆フレーク	3
ポークハヤシルウ	緑	たまねぎ	60
牛乳	緑	にんじん	20
福神漬	緑	しめじ	10
フルーツポンチ	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	5
		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	カクテルゼリー	15
	黄	ナタデココ	15
	緑	みかん缶	15
	緑	りんご缶	10

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	650	21.9	14.5
八訂	616	22.2	14.5

十八日(金)

献立名	食品名と数量		
白菜とそぼろのあんかけ丼	赤	豚ミンチ	20
ごはん	赤	鶏ミンチ	20
白菜とそぼろのあんかけ丼の具	緑	はくさい	40
牛乳	緑	たまねぎ	15
じゃがいもの煮物	緑	にんじん	10
	緑	生しいたけ	3
	緑	青ねぎ	3
	緑	しょうが	0.7
	赤	鶏がらスープ	10
		酒	2
		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
		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
	赤	うすあげ	8
	黄	じゃがいも	28
	緑	えだまめ	5
		しょうゆ	1.5
	黄	さとう	1.5
		淡口しょうゆ	1
		みりん	1
		酒	0.5
	黄	ポテトコロッケ	1個
	黄	油	5
	赤	オイルツナ	16
	緑	にんじん	2
	緑	しょうが	0.1
		しょうゆ	1
		みりん	1
	黄	さとう	0.5
	黄	油	0.5
	赤	豆腐	15
	赤	鶏ミンチ	8
	緑	だいこん	20
	緑	はくさい	20
	緑	ちんげんさい	10
	緑	えのきたけ	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	0.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	614	20.6	19.4
八訂	578	21.0	17.9

二十一日(月)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	45
牛乳	緑	はくさい	18
豚キムチ	緑	白菜キムチ	15
玉葱のじゃこサラダ	緑	にら	3
さつま汁	黄	さとう	1
		酒	0.5
		しょうゆ	0.2
		中華スープ	0.2
	黄	油	2
	黄	でん粉	1.5
	赤	ちりめんじゃこ	0.8
	緑	たまねぎ	28
	緑	きゅうり	8
	緑	にんじん	4
		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	油	0.05
	黄	さつまいも	15
	緑	だいこん	25
	黄	つきこんにゃく	5
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	白みそ	7
	赤	赤みそ	4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	602	23.7	16.2
八訂	560	23.5	15.9

二十三日(水)

献立名	食品名と数量		
ミニロール	赤	豚肉	20
牛乳	赤	粉かつお	1.5
焼きそば	黄	中華乾麺	22
青梗菜と鶏団子の中華あん	緑	たまねぎ	30
小魚パック	緑	きゃべつ	20
	緑	にんじん	10
	緑	ピーマン	3
	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	0.5
		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	30
	緑	ちんげんさい	15
	緑	しめじ	5
	赤	鶏がらスープ	3
		淡口しょうゆ	0.8
		酒	0.5
		中華スープ	0.5
		オイスターソース	0.5
	黄	さとう	0.5
		チキンブイヨン	0.2
	黄	でん粉	0.5
	赤	小魚パック	1個

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	601	26.8	20.9
八訂	569	25.6	21.8

二十四日(木) 北ヨーロッパ献立

献立名	食品名と数量		
ライ麦パン	赤	ミートボール	45
牛乳	黄	油	5
ミートボールのきのこトマトソース	緑	まいたけ	2
胡瓜とビーツの甘酢漬け		赤ワイン	2
ロヒケイット風鮭の豆乳スープ	緑	トマトピューレ	2
		トマトケチャップ	1
	黄	さとう	1
		ウスターソース	0.5
		塩	0.05
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	0.1
	緑	だいこん	20
	緑	きゅうり	15
	緑	ビーツ	3
	黄	さとう	2
		酢	1.5
	緑	すだち果汁	0.5
		塩	0.1
		パセリ	0.01
	黄	オリーブ油	0.2
	赤	鮭	12
	赤	豆乳	15
	緑	たまねぎ	20
	黄	じゃがいも	10
	緑	にんじん	5
	赤	鶏がらスープ	5
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
	黄	さとう	1
		塩	0.12
		黒こしょう	0.01
		ローズマリー	0.01
	黄	でん粉	1.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	583	21.9	23.5
八訂	557	22.2	24.2

二十五日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	さば	1切
牛乳		塩	0.1
さばの塩焼き	黄	油	0.3
豚汁	赤	豚肉	8
おかかふりかけ	緑	たまねぎ	25
	緑	はくさい	20
	緑	ごぼう	10
	黄	つきこんにゃく	7
	緑	にんじん	5
	緑	青ねぎ	3
	赤	うるめさば節	3
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4
	赤	糸かつお	1.8
	赤	繊維大豆フレーク	1
		しょうゆ	1
		みりん	0.5
	黄	さとう	0.3
	黄	油	0.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	610	27.2	19.0
八訂	559	27.1	19.0

4月28日（月）～30日（水）の献立表は裏面にあります

本日の給食はコチラから
QRコード

よくかんで食べる子 元気なさやまっ子

大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク
©Expo 2025

二十八日(月)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	鶏肉	45
牛乳	緑	はくさい	15
鶏肉のキムチ炒め	緑	白菜キムチ	15
大豆とじゃこの甘辛	緑	にら	3
玉葱のみそ汁	黄	さとう	1
		酒	0.5
		しょうゆ	0.2
		中華スープ	0.2
	黄	油	2
	黄	でん粉	1
	赤	水煮大豆	6
	赤	かえりちりめん	1
		しょうゆ	1
		みりん	1
	黄	さとう	1
		酢	0.3
	黄	油	1
	黄	でん粉	0.5
	緑	たまねぎ	25
	緑	だいこん	15
	緑	にんじん	5
	赤	わかめ	0.3
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	白みそ	7
	赤	赤みそ	4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	618	24.0	19.5
八訂	583	23.8	19.5

三十日(水)

献立名	食品名と数量		
黒糖パン	赤	豚肉	45
牛乳	緑	たまねぎ	15
豚肉のバーベキューソース	緑	ピーマン	3
コーンポテトサラダ	緑	にんにく	0.5
かぼちゃの豆乳クリームスープ		とんかつソース	3
		トマトケチャップ	2
		赤ワイン	1.5
		ウスターソース	1.5
	緑	トマトピューレ	1
	黄	さとう	0.7
		しょうゆ	0.3
		塩	0.05
		こしょう	0.02
	黄	油	1
	黄	でん粉	0.5
	黄	じゃがいも	25
	緑	きゅうり	10
	緑	ホールコーン	5
	緑	にんじん	5
	黄	コーンドレッシング	5.5
		塩	0.1
		こしょう	0.03
	赤	豆乳	15
	緑	かぼちゃ	20
	緑	はくさい	20
	緑	白いんげん豆ペースト	10
	赤	鶏がらスープ	8
		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	2.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
七訂	598	25.6	19.9
八訂	551	26.0	20.1

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、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。

※「うずまきパン」・「ミニロール」は水溶性食物繊維の一種であるイヌリンを用いた「減塩パン」です。

学校給食では、児童生徒の健康を考慮し、栄養バランスの取れた給食を提供するため工夫を行っております。この度、新たに「減塩パン」を導入するため、水溶性食物繊維の一種であるイヌリン（チコリの根を抽出・精製した天然由来の粉末状イヌリンを使用予定）を用いて、「うずまきパン」・「ミニロール」として提供いたします。

※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？

副食の食品名の前に書いてある「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。

・黄ーおもにエネルギーのもとになる食品
・赤ーおもに体をつくるもとになる食品
・緑ーおもに体の調子を整えるもとになる食品

◎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。

令和7年4月から栄養価の計算方法が変わります。

学校給食の栄養価は、文部科学省が示す学校給食摂取基準を指標に日本食品標準成分表を用いて計算し、毎月の学校給食予定献立表にてお知らせしております。本市では、令和7年4月から、その食品成分表を七訂から八訂に切り替えます。

新しい計算値（八訂）では、新エネルギー計算方法を用いるため、今までと同じ給食でも従来の計算値（七訂）よりエネルギー量が低く算出されます。そのため、献立表に記載されるエネルギー量は以前より低く表示されますが、これまでの給食と内容や分量は同じです。

※参考のため、今月のみ七訂と八訂の各々で算出した栄養価を併記しております。

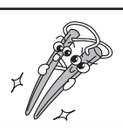
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の4月分平均								
七訂	608	15.7	27.5	317	166	0.4	0.5	19
八訂	569	16.7	28.9	321	160	0.4	0.5	19
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



料理紹介〈大阪・関西万博献立〉

©Expo 2025

11日「大阪献立」

『船場汁』は大阪市の船場で生まれた塩さばと大根を使ったすまし汁で家庭料理として親しまれてきました。

16日「スペイン献立」

『エスカベッシュ』は揚げた魚を日持ちさせるために酢などに漬けた料理です。

24日「北ヨーロッパ献立」　スウェーデン　フィンランド

『ロヒケイット』はフィンランドの代表的なサーモンスープです。

大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

大阪・関西万博献立はこのイラストが目印です。

大阪の食材

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

・大阪産小松菜
・若ごぼう