

令和7年4月分

小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月

火

水

木

金

4月のもくひょう

身の回りを整え
気持ちよく食べよう

4月の給食は
11日(金)から始まります。
1年生は15日(火)から
始まります。

献立表は台所などの見やすい所に貼り、ご家庭の食事の参考に、また、献立が重ならないように工夫するなどしてご利用ください。毎日の献立以外にも食に関する内容を掲載しています。お子様と一緒にご覧ください。

4月の給食は
11日(金)から始まります。
1年生は15日(火)から
始まります。

11 ごはん

ぎゅうにゅう

はるキャベツのみそしる

さわらのしおこうじやき

はるキャベツ 20 緑

とうふ 20 赤

あぶらあげ 5 赤

ほしわかめ 0.5 赤

たまねぎ 20 緑

にんじん 7 緑

赤みそ 8 赤

白みそ 3 赤

けずりぶし 2

だしじる 100

さわら 1切 赤

こめあぶら 0.5 黄

しおこうじ 3

こい口しょうゆ 1

さとう 1.5 黄

りょうりしゅ 1

水 3

きりぼしだいこんのいためもの

きりぼしだいこん 5 緑

やきふた 5 赤

にんじん 10 緑

いりごま 1 黄

うす口しょうゆ 2

さとう 0.5 黄

こめあぶら 0.3 黄

エネルギー kcal 600

たんぱくしつ g 28.3

ししつ g 18.2

14 ごはん ぎゅうにゅう ごまに キャベツとツナのあえもの ぶたにく 20 赤 ひと口きくらげ 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 つちしょうが 0.5 緑 いりごま 2 黄 ねりごま 1 黄 けずりぶし 1 こい口しょうゆ 4.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30 はるキャベツ 30 緑 オイルツナ 5 赤 ホールコーン (タレ) 5 緑 うす口しょうゆ 2 黄 す 0.8 黄 さとう 0.5 黄 てづくりのりつくだに やきのり 1.5 赤 ひじき(干) 0.5 赤 みりん 3 赤 こい口しょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 りょうりしゅ 1.5 黄 水 8 エネルギー kcal 584 たんぱくしつ g 24.2 ししつ g 13.8	15 ぎゅうにゅう チキンライス だいずひじきコロッケ こめ 50 黄 もちげんまい 10 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 マヨネーズ(水煮) 3 緑 むきえだまめ 3 緑 にんじんピューレ 5 緑 トマトケチャップ 15 緑 とりガラスープ 1 緑 うす口しょうゆ 1 緑 しお 0.4 緑 こしょう 0.01 緑 こめあぶら 0.5 黄 水 80 黄 こまつなのソテー こまつな(八尾産) 30 緑 ちりめん 2 赤 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 0.8 黄 さとう 0.2 黄 こめあぶら 0.3 黄 エネルギー kcal 588 たんぱくしつ g 20.0 ししつ g 22.8	16 ごはん ぎゅうにゅう カレーライス きゅうりのサラダ とりにく 30 赤 レンズまめ 5 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 カレールウ 12 黄 ブルーンピューレ 7 緑 トマトピューレ 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 カレーこ 0.1 黄 が-ツカガ-ツカ- 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 90 黄 きゅうり 35 緑 タレ) 2 こい口しょうゆ 1 黄 す 0.5 黄 さとう 0.5 黄 エネルギー kcal 588 たんぱくしつ g 21.7 ししつ g 15.1	17 こくとうパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ポテトサラダ たまねぎ 50 緑 ソテードオニオン 15 緑 ショルダーベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 とりガラスープ 2 黄 うす口しょうゆ 3 黄 白ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 90 黄 じゃがいも 40 黄 オイルツナ 10 赤 ホールコーン 10 緑 たまねぎ 10 緑 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄 卵不使用マヨ 5 黄 スライスチーズ 1枚 赤 エネルギー kcal 578 たんぱくしつ g 24.7 ししつ g 21.3	18 ごはん ぎゅうにゅう にゅうめん たまごやき そうめん 10 黄 とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 緑 だしこんぶ 0.5 緑 うす口しょうゆ 4 緑 みりん 1 緑 だしじる 110 黄 たまごやき 1こ 赤 こめあぶら 0.5 黄 きんぴらごぼう ごぼう 20 緑 にんじん 7 緑 つきこんにゃく 7 緑 むきえだまめ 5 黄 いりごま 1 黄 こい口しょうゆ 1.8 黄 さとう 0.7 黄 こめあぶら 0.3 黄 ごまあぶら 0.1 黄 だしじる 5 黄 エネルギー kcal 581 たんぱくしつ g 23.0 ししつ g 17.0
--	---	---	---	---

21 ごはん ぎゅうにゅう タッカルビどんぶり トックスープ とりにく 25 赤 こい口しょうゆ 0.7 赤 りょうりしゅ 0.7 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 はるキャベツ 20 緑 しめじ 5 緑 にら 5 緑 いりごま 1.5 黄 こい口しょうゆ 3.5 黄 コチュジャン 0.8 黄 トウバンジャン 0.05 黄 でんぶん 0.6 黄 さとう 1.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 が-ツカガ-ツカ- 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 トック 25 黄 やきふた 5 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 25 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 緑 うす口しょうゆ 3 緑 しお 0.1 緑 こしょう 0.01 緑 水 110 緑 アーモンドこざかな 1袋 赤黄 エネルギー kcal 593 たんぱくしつ g 22.6 ししつ g 14.5	22 ベビーコッペパン ぎゅうにゅう やきそば しろみざかなフライ スパゲティ 27 黄 ぶたにく 25 赤 はるキャベツ 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 のうこうソース 12 緑 ウスターソース 3 緑 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 しろみざかなフライ 1こ 赤 こめあぶら 6 黄 あまなつのかんづめ 30 緑 エネルギー kcal 600 たんぱくしつ g 27.6 ししつ g 20.3	23 ごはん ぎゅうにゅう あぶたまどんぶり チンゲンサイとササミのあえもの たまご 35 赤 あぶらあげ 17 赤 こい口しょうゆ 2.5 黄 さとう 2 黄 だしじる 10 黄 こな豆腐 3 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 うす口しょうゆ 2 黄 こい口しょうゆ 2 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1 黄 でんぶん 1 黄 だしじる 45 黄 チンゲンサイ 40 緑 とりささみ 5 赤 にんじん 5 緑 タレ) 2 黄 こい口しょうゆ 1 黄 さとう 0.8 黄 エネルギー kcal 583 たんぱくしつ g 23.8 ししつ g 18.1	24 コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃとまめのポターージュ やきウインナー かぼちゃピューレ 30 緑 白いんげんまめピューレ 10 黄 レンズまめ 3 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 赤 ぎゅうにゅう 30 赤 マーガリン 2 黄 とりガラスープ 1.5 黄 うす口しょうゆ 0.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄 水 50 黄 ウインナー 2本 赤 トマトケチャップ 6 1 はるキャベツのソテー はるキャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄 エネルギー kcal 604 たんぱくしつ g 27.1 ししつ g 23.7	25 ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのしおやき たけのこ(水煮) 10 緑 ほしわかめ 0.7 赤 とうふ 15 赤 いとこまぼこ 5 赤 青ねぎ 5 赤 けずりぶし 2.5 赤 だしこんぶ 0.5 赤 うす口しょうゆ 3.5 赤 みりん 1 赤 しお 0.1 赤 だしじる 110 赤 さば 1切 赤 こまつなのびたし こまつな(八尾産) 30 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 2 緑 みりん 0.5 黄 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 だしじる 10 黄 エネルギー kcal 604 たんぱくしつ g 24.7 ししつ g 24.4
--	--	--	---	---

栄養素

区分

エネルギー

たんぱくしつ

脂質

食塩相当量

カルシウム

マグネシウム

鉄

ビタミン

食物繊維

4月の八尾市平均

学校給食摂取基準

Kcal

g

g

g

mg

mg

mg

μgRAE

mg

mg

mg

g

592

24.0

18.8

2.1

340

93

2.8

248

0.38

0.51

23

5.1

* 16.2%

* 28.7%

2.0未満

350

50

3.0

200

0.40

0.40

25

4.5以上

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水		
28ごはん			29			30ごはん		
ぎゅうにゅう			しょうわ 昭和の日			ぎゅうにゅう		
あつあげのカレーに			れんこんとひじきの いためもの			はっぼうさい		
あつあげ(冷)	60	赤	れんこん(水煮)	20	緑	うずらたまご	25	赤
ふたにく	15	赤	ひじき(干)	0.7	赤	ふたにく	15	赤
じゃがいも	20	黄	にんじん	10	緑	はるキャベツ	45	緑
たまねぎ	35	緑	こいロしょうゆ	2	緑	たまねぎ	40	緑
にんじん	20	黄	さとう	0.5	黄	にんじん	20	緑
こめこカレーウ	6	黄	しお	0.1		ほししいたけ	0.5	緑
けずりふし	1		こしょう	0.01		つちしょうが	0.5	緑
とりガラスープ	0.5		こめあふら	0.3	黄	とりガラスープ	1	黄
こいロしょうゆ	0.3					こいロしょうゆ	3	黄
ウスターソース	1					オイスターソース	0.5	黄
しお	0.2					しお	0.2	黄
カレーこ	0.1					こしょう	0.01	黄
こしょう	0.01					でんがん	1	黄
こめあふら	0.5	黄				こめあふら	0.5	黄
だしじる	40					こめあふら	0.2	黄
						水	10	
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
594	22.8	16.2				593	21.6	19.5

や お し じ ば や さ い
八尾市の地場野菜

や お し し ゅ う が く や さ い つ が ひ
八尾市で収穫された野菜を使う日には、
献立表にイラストをつけています。

こ ま つ な えだまめ わ が
小松菜(10月～4月) 枝豆(7月) 若ごぼう(3月)



今日は
15日(火)小松菜のソテー・25日(金)小松菜の煮びたし
に使用します。地場野菜は新鮮で栄養が豊富です。

4月のこんだてから
11日(金)

春キャベツの味噌汁
春に旬をむかえる春キャベツを使ったみそ汁です。春キャベツは葉がやわらかくてみずみずしく、甘みがあります。

さわらの塩こうじ焼き
春が旬の魚なので「鱈」と書き、俳句でも春の季語となっています。

15日(火) チキンライス
1年生が小学校で初めての給食なので、食べやすい献立にしました。にんじんピューレやむき枝豆を使用し、彩りよく炊き上げています。

25日(金) 若竹汁
春の食材であるわかめとたけのこを使ったすまし汁です。海の幸・山の幸がそれぞれのおいしさを引き出します。春の香りを楽しみましょう。

こんだてひょう み か た
献立表の見方

使用材料
各献立名の下にその献立に使う材料を掲載しています。

15 ぎゅうにゅう
チキンライス だいずひじきコロッケ
こめ 50 黄 だいずひじきコロッケ1こ 黄赤
もちげんまい 10 黄 こめあふら 9 黄
とりにく 20 赤
たまねぎ 30 緑
マカロニ(水煮) 3 緑
むきえだまめ 3 緑
にんじんピューレ 5 緑
トマトケチャップ 15 赤
とりガラスープ 1 赤
うずロしょうゆ 1 赤
しお 0.4 黄
こしょう 0.01 黄
こめあふら 0.5 黄
水 80 黄

使用量
中学年の一人当たりの分量です。低学年・高学年は量を調整しています。

栄養価
中学年の栄養価です。
左からエネルギー (kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)です。

栄養三色
各材料が栄養三色では何色になるのか、毎月表面の右下に説明がありますのでご覧ください。

エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g
588 20.0 22.8

令和7年度
八尾市の小学校給食
本年度の給食内容について簡単に説明します。
給食は成長期の子どもたちの健康の保持や増進を図るための栄養基準に基づいた食事内容で実施しています。
給食の材料は品質・安全性を吟味したものを使用し、衛生的に調理することで、安全でおいしい学校給食が実施できるようにしています。

ごはん
週3～4回実施の予定です。精白米のほか、学校で炊く炊き込みごはんやチキンライスなども月1回実施します。なお、1年生の米飯の分量については、1学期のみ10%減量して実施します。

パン
週1～2回実施の予定です。おかずの味をそこなわないように甘味を控えています。一人分ずつ袋に入っています。

牛乳
毎日1本(200cc)つきます。市販の牛乳と同じものです。
紙パックはストローなしで飲用可能なストローレス対応になっています。

給食費
保護者の皆様が負担される学校給食費はすべて食材料費に充てています。人件費・施設設備費など、学校給食の運営に必要な経費は市が負担しています。
*ただし、令和7年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰などの影響を受けている子育て世代の経済負担軽減のため、小学校給食費の無償化を令和8年3月まで1年間延長して実施いたします。

月 額
1・2年4,600円 3・4年4,700円 5・6年4,800円

おかず
季節感のある献立・行事食・伝統的なおかず(大豆・ひじき・切り干し大根など使用)を取り入れています。また、子どもの嗜好にも配慮した味付けになるように工夫しています。
材料は、旬のもの・新鮮で良質なものを安全性の高いものを使用しています。また、地場野菜や郷土料理を取り入れるなど、食文化の理解が深まるように工夫しています。

●学校給食で出された食品の持ち帰りはできません。後から食べることによる食中毒事故を防ぐためです。
●食物アレルギーなどで医師の指導のもと、食事制限されている場合は、飲用牛乳の停止・除去食の提供などの給食配慮があります。食べたことのない食材が給食に出る場合は、アレルギーがないかの確認をお願いします。なお、そば・落花生・くるみ・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・マヨネーズ(卵使用)は使用しません。