令和８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

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活用ください。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
１３日(月)から始まります。
1年生は15日(水)から
始まります。

15日(水) カレーライス

１年生にとっては初めての給食なので、食べやすい献立にしました。小学生に大人気のカレーライスです。お楽しみに。

13 ごはん　ぎゅうにゅう

ごまに

ぶたにく	30	赤
ひと口きくらげてん	25	赤緑
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	
さとう	1.5	黄
みりん	1	
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	30	

きゅうりとツナのあえもの

きゅうり	35	緑
オイルツナ	10	赤
(タレ)		
うす口しょうゆ	1.8	
す	0.5	
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	
こい口しょうゆ	2	
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	1.5	
水	8	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
601	27.2	15.1

14 コッペパン　ぎゅうにゅう

かぼちゃとまめのポタージュ

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	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
マーガリン	2	黄
とりガラスープ	1.5	
うす口しょうゆ	0.5	
しお	0.4	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
水	50	

やきウインナー

ウインナー	2本	赤
トマトケチャップ	6	
水	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	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
658	30.1	29.4

15 ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	30	赤
じゃがいも	40	黄
レンズまめ	5	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	
こしょう	0.01	
カレーこ	0.1	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

こまつなのサラダ

こまつな(八尾産)	30	緑
にんじん	5	緑
やきぶた	7	赤
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
す	0.3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	23.4	15.2

16 ベビーコッペパン　ぎゅうにゅう

やきそば

スパゲティ	27	黄
ぶたにく	30	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	
ウスターソース	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

しろみざかなフライ

しろみざかなフライ	1こ	赤黄
こめあぶら	6	黄

あまなつのかんづめ

30　緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
583	28.5	20.6

17 ごはん　ぎゅうにゅう

にゅうめん

そうめん	10	黄
とりにく	20	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	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	4	
みりん	1	
だしじる	110	

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	
むきえだまめ	5	緑
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	1.8	
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	

たまごやき

たまごやき	1こ	赤
こめあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	24.9	17.9

20 ごはん　ぎゅうにゅう

はるキャベツのみそしる

はるキャベツ	20	緑
とうふ	20	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	7	緑
あぶらあげ	5	赤
ほしわかめ	0.5	赤
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2	
だしじる	90	

いわしのつけ

1尾　赤

きりぼしだいこんのいためもの

きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	10	緑
やきぶた	10	赤
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	たんぱくしつ g	ししつ g
589	26.0	16.1

21　ぎゅうにゅう

チキンライス

こめ	50	黄
もちげんまい	10	黄
とりにく	25	赤
たまねぎ	30	緑
ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮)	5	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	
とりガラスープ	1	
うす口しょうゆ	1	
しお	0.4	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	80	

だいずひじきコロッケ

だいずひじきコロッケ	1こ	赤黄
こめあぶら	9	黄

はるやさいのソテー

はるキャベツ	35	緑
さやいんげん	3	緑
ロースハム	5	赤
しお	0.15	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
605	21.0	24.0

22 ごはん　ぎゅうにゅう

あぶたまどんぶり

たまご	40	赤
あぶらあげ	15	赤
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	2	黄
だしじる	10	
こなどうふ	3	赤
ほししいたけ	0.5	緑
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2.5	
うす口しょうゆ	2	
こい口しょうゆ	2	
さとう	1.2	黄
みりん	1	
でんぷん	1	黄
だしじる	45	

チンゲンサイとササミのあえもの

チンゲンサイ	40	緑
とりささみ	15	赤
にんじん	5	緑
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	1	黄
す	0.8	

あじつけこざかな

1袋　赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
618	29.4	19.9

23 こくとうパン　ぎゅうにゅう

オニオンスープ

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	10	赤
にんじん	10	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	3	
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

ポテトサラダ

じゃがいも	40	黄
オイルツナ	15	赤
ホールコーン	10	緑
たまねぎ	10	緑
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
卵不使用マヨ	6	黄

スライスチーズ

1枚　赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
618	26.6	25.0

24 ごはん　ぎゅうにゅう

ピビンバ

ぎゅうにく	30	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	20	緑
はくさいキムチ	15	緑
にら	5	緑
ぜんまい	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	5	
さとう	2	黄
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.03	
こめあぶら	0.5	黄
ごまあぶら	0.2	黄

わかめスープ

ほしわかめ	0.7	赤
とうふ(冷)	25	赤
やきぶた	10	赤
たまねぎ	20	緑
メンマ	5	緑
青ねぎ	5	緑
とりガラスープ	1.5	
うす口しょうゆ	2.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
水	100	

カットゼリー（いちご）

40　緑黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
608	22.6	17.1

区分＼栄養素		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 A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
中学年	4月の八尾市平均	609	25.7 ＊16.9%	20.5 ＊30.3%	2.3	373	93	3.6	246	0.44	0.53	25	5.0
中学年	学校給食摂取基準	640	＊13~20%	＊20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

＊摂取エネルギー全体における割合

「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

《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。

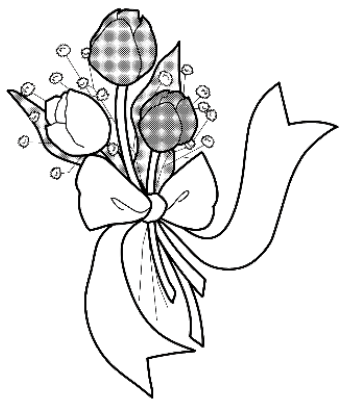
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

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。

実施献立の写真はこちら↓

【注】●献立表の数量は中学年分です。配缶時、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。

月	火	水	木
27 ごはん　ぎゅうにゅう	**28** ごはん　ぎゅうにゅう	**29**	**30** こくとうパン　ぎゅうにゅう
はっぽうさい	**わかたけじる**	**昭和の日**	**ABCスープ**
うずらたまご 25 赤 ぶたにく 15 赤 はるキャベツ 45 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(水煮) 7 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 とりガラスープ 1 こい口しょうゆ 3 オイスターソース 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 てんぷん 1 黄 こめあぶら 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄 水 10	たけのこ 10 緑 ほしわかめ 0.7 赤 とうふ 15 赤 いとかまぼこ 10 赤 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3.5 みりん 1 しお 0.1 だしじる 110		アルファベットマカロニ 4 黄 ショルダーベーコン 10 赤 はるキャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90
あげじゃがのいためもの	**さばのしおやき**		**ミートボールのケチャップに**
じゃがいも 50 黄 こめあぶら 5 黄 ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 15 緑 うす口しょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.01 こめあぶら 0.3 黄	さば 1切 赤		ミートボール 40 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 7 こい口しょうゆ 0.8 りょうりしゅ 1 さとう 0.5 黄 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 水 10
	こまつなのにびたし		**ヨーグルト**
	こまつな(八尾産) 30 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 2 みりん 0.5 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 だしじる 10		1こ 赤
エネルギー kcal 608 / たんぱくしつ g 22.4 / ししつ g 20.7	エネルギー kcal 615 / たんぱくしつ g 25.7 / ししつ g 24.9		エネルギー kcal 621 / たんぱくしつ g 26.5 / ししつ g 20.9

八尾市の地場野菜

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。

・小松菜(10月～4月)

・枝豆(7月)

・若ごぼう(3月)

今月は

15日(水)小松菜のサラダ

28日(火)小松菜の煮びたし

に使用します。地場野菜は新鮮で栄養たっぷりです。

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。

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。

15 ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス			こまつなのサラダ		
ぶたにく	30	赤	こまつな(八尾産)	30	緑
じゃがいも	40	黄	にんじん	5	緑
レンズまめ	5	黄	やきぶた	7	赤
たまねぎ	40	緑	こめあぶら	0.3	黄
にんじん	25	緑	(タレ)		
カレールウ	12	黄	こい口しょうゆ	2	
ブルーンピューレ	7	緑	さとう	0.5	黄
トマトピューレ	3	緑	す	0.3	
白ワイン	1				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal 598 / たんぱくしつ g 23.4 / ししつ g 15.2

4月のこんだてから

21日(火)春野菜のソテー

春野菜の春キャベツとさやいんげんの入ったソテーです。春の野菜は、みずみずしくてやわらかく甘みがあります。

30日(木) ABCスープ

アルファベットの形をした可愛いマカロニが入った、野菜たっぷりのスープです。

28日(火)若竹汁

春が旬のたけのこを使ったすまし汁です。生のたけのこは甘みがあり食感もよいです。春の香りを楽しみましょう。

令和８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。

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・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。

給食費

学校給食費は、食材の購入代金に使われています。また、給食を作るための施設や設備の費用、調理に携わる職員の人件費など、給食の運営にかかる経費は市が負担しています。

なお、令和８年度からは、子育て世帯の経済的な負担の軽減を図るため、国の学校給食費の抜本的な負担軽減への対応に加え、本市独自の取り組みとして、家庭に負担を求めることのない小学校給食費の完全無償化を実施いたします。

月　額	1・2年5,150円	3・4年5,350円	5・6年5,550円

- 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。
- デザートでくだものを使用している場合は献立表でお知らせしています。