

令和8年4月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第115号)

月	火	水	木	金
<p>【 献立表の見方 】 中枠</p> <p>大枠</p> <p>小枠</p> <p>栄養価</p> <p>20日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ いかミンチカツ</p> <p>スパゲティ 20 いかミンチカツ 1個</p> <p>カットウインナー 12 米油 6</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 10</p> <p>ピーマン 5</p> <p>ガーリックパウダー 0.02</p> <p>トマトケチャップ 16</p> <p>ウスターソース 1.6</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>米油 0.3</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>キャベツ 40</p> <p>人参 7</p> <p>りんご酢 2.5</p> <p>砂糖 1.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>粉豆腐 1.5 米油 0.2</p> <p>まぐろ油漬 20 米油 0.2</p> <p>豆腐 5</p> <p>人参 0.15</p> <p>白いりごま 1.5</p> <p>濃口しょうゆ 1.2</p> <p>砂糖 0.4</p> <p>料理酒 0.4</p> <p>みりん 0.4</p> <p>米油 0.3</p> <p>水 8</p> <p>エネルギー(kcal) 841</p> <p>たんぱく質(g) 27.8</p> <p>脂質(g) 27.2</p>	<p>20日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ いかミンチカツ</p> <p>スパゲティ 20 いかミンチカツ 1個</p> <p>カットウインナー 12 米油 6</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 10</p> <p>ピーマン 5</p> <p>ガーリックパウダー 0.02</p> <p>トマトケチャップ 16</p> <p>ウスターソース 1.6</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>米油 0.3</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>キャベツ 40</p> <p>人参 7</p> <p>りんご酢 2.5</p> <p>砂糖 1.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>粉豆腐 1.5 米油 0.2</p> <p>まぐろ油漬 20 米油 0.2</p> <p>豆腐 5</p> <p>人参 0.15</p> <p>白いりごま 1.5</p> <p>濃口しょうゆ 1.2</p> <p>砂糖 0.4</p> <p>料理酒 0.4</p> <p>みりん 0.4</p> <p>米油 0.3</p> <p>水 8</p> <p>エネルギー(kcal) 841</p> <p>たんぱく質(g) 27.8</p> <p>脂質(g) 27.2</p>	<p>15日「入学・進級お祝い献立」</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>カレーライス チキンカツ</p> <p>牛肉 25 チキンカツ 1個</p> <p>じゃがいも 30 米油 6</p> <p>レンズ豆 5</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 20</p> <p>にんにく 0.05</p> <p>カレールー 12</p> <p>ブルーベリー 7</p> <p>トマトピューレ 3</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>白ワイン 1</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>カレー粉 0.2</p> <p>水 100</p> <p>米油 0.5</p> <p>お祝いデザート</p> <p>いちごクレープ 1個</p> <p>砂糖 1.2</p> <p>料理酒 1</p> <p>鶏がらスープ 1.5</p> <p>トウバンジャン 0.25</p> <p>でん粉 0.1</p> <p>水 1.8</p> <p>ごま油 25</p> <p>米油 0.3</p> <p>米油 0.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 880</p> <p>たんぱく質(g) 27.4</p> <p>脂質(g) 29.5</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐 春巻き</p> <p>豆腐 100 春巻き 1個</p> <p>豚ひき肉 20 米油 4</p> <p>玉ねぎ 30</p> <p>人参 10</p> <p>たけのこ煮 10</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>しいたけ(乾) 0.5</p> <p>土生姜 0.5</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>濃口しょうゆ 4.5</p> <p>オイスターソース 0.3</p> <p>赤みそ 1.5</p> <p>テンメンジャン 2</p> <p>砂糖 1.2</p> <p>料理酒 1</p> <p>鶏がらスープ 1.5</p> <p>トウバンジャン 0.25</p> <p>でん粉 1.8</p> <p>水 25</p> <p>ごま油 0.3</p> <p>米油 0.5</p> <p>ごま油 0.6</p> <p>三色ナムル</p> <p>チンゲンサイ 10</p> <p>もやし 35</p> <p>人参 7</p> <p>白すりごま 0.5</p> <p>薄口しょうゆ 2.4</p> <p>みそ枝豆 1</p> <p>濃口しょうゆ 0.3</p> <p>みりん 0.2</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 812</p> <p>たんぱく質(g) 26.3</p> <p>脂質(g) 24.1</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚じゃが 千草焼き</p> <p>豚肉 40 千草焼き 1個</p> <p>料理酒 1</p> <p>じゃがいも 70</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 20</p> <p>つきごんにやく 20</p> <p>濃口しょうゆ 5.5</p> <p>砂糖 2.6</p> <p>みりん 1</p> <p>削り節 0.5</p> <p>だし汁 20</p> <p>米油 0.5</p> <p>春キャベツのみそ汁</p> <p>キャベツ 30</p> <p>玉ねぎ 15</p> <p>きざみあげ 7</p> <p>赤みそ 6</p> <p>白みそ 3</p> <p>白みそ 2.5</p> <p>削り節 110</p> <p>だし汁 1.8</p> <p>みりん 0.5</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 777</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 23.7</p>
<p>20日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ いかミンチカツ</p> <p>スパゲティ 20 いかミンチカツ 1個</p> <p>カットウインナー 12 米油 6</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 10</p> <p>ピーマン 5</p> <p>ガーリックパウダー 0.02</p> <p>トマトケチャップ 16</p> <p>ウスターソース 1.6</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>米油 0.3</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>キャベツ 40</p> <p>人参 7</p> <p>りんご酢 2.5</p> <p>砂糖 1.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>粉豆腐 1.5 米油 0.2</p> <p>まぐろ油漬 20 米油 0.2</p> <p>豆腐 5</p> <p>人参 0.15</p> <p>白いりごま 1.5</p> <p>濃口しょうゆ 1.2</p> <p>砂糖 0.4</p> <p>料理酒 0.4</p> <p>みりん 0.4</p> <p>米油 0.3</p> <p>水 8</p> <p>エネルギー(kcal) 841</p> <p>たんぱく質(g) 27.8</p> <p>脂質(g) 27.2</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>親子丼 さつまいもの天ぷら</p> <p>液卵 45 さつまいも 40</p> <p>鶏肉 40 小麦粉 5</p> <p>玉ねぎ 50 粉豆腐 1</p> <p>人参 20 でん粉 5</p> <p>青ねぎ 5 水 5</p> <p>しいたけ(乾) 0.5</p> <p>薄口しょうゆ 3.5</p> <p>濃口しょうゆ 3</p> <p>砂糖 3</p> <p>みりん 0.7</p> <p>でん粉 1.5</p> <p>削り節 2</p> <p>だし汁 30</p> <p>土佐煮</p> <p>たけのこ 20</p> <p>つきごんにやく 10</p> <p>粉かつお 0.1</p> <p>濃口しょうゆ 2</p> <p>砂糖 1</p> <p>みりん 0.8</p> <p>料理酒 1</p> <p>だし汁 10</p> <p>削り節 0.2</p> <p>米油 0.2</p> <p>エネルギー(kcal) 822</p> <p>たんぱく質(g) 29.7</p> <p>脂質(g) 26.6</p>	<p>22日</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ドライカレー ジャーマンポテト</p> <p>豚ひき肉 30 じゃがいも 50</p> <p>大豆ミンチ 10 パラペコン 8</p> <p>玉ねぎ 75 土生姜 15</p> <p>人参 12 パセリ(乾) 0.01</p> <p>みりん 8 にんにく 0.05</p> <p>にんにく 8 塩 0.2</p> <p>ホールコーン 8 米油 0.1</p> <p>土生姜 0.1</p> <p>にんにく 0.05</p> <p>米粉カレールー 5</p> <p>トマトピューレ 10</p> <p>トマトケチャップ 5</p> <p>白ワイン 2</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>濃口しょうゆ 1</p> <p>鶏がらスープ 1</p> <p>カレー粉 0.5</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>水 5</p> <p>米油 0.5</p> <p>スライスチーズ 1枚</p> <p>スライスチーズ 1枚</p> <p>エネルギー(kcal) 798</p> <p>たんぱく質(g) 38.7</p> <p>脂質(g) 30.1</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ 和風スパゲティソテー 大阪しるなの炒め物</p> <p>鶏肉 78 大阪しるな 45</p> <p>にんにく 0.3</p> <p>きざみあげ 5</p> <p>人参 0.5</p> <p>濃口しょうゆ 2</p> <p>濃口しょうゆ 3</p> <p>砂糖 1</p> <p>米油 8</p> <p>スパゲティ 10</p> <p>まぐろ油漬 5</p> <p>玉ねぎ 10</p> <p>濃口しょうゆ 0.5</p> <p>白ワイン 0.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>米油 0.3</p> <p>きざみたくあん 7</p> <p>切り干し大根 4</p> <p>白すりごま 1</p> <p>濃口しょうゆ 1.5</p> <p>砂糖 0.5</p> <p>ごま油 0.3</p> <p>ヨーグルト 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 883</p> <p>たんぱく質(g) 33.7</p> <p>脂質(g) 32.7</p>	<p>24日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハンバーグ 小松菜とエリンギのガーリックソテー</p> <p>ハンバーグ 1個 小松菜 30</p> <p>米油 0.2</p> <p>玉ねぎ 15</p> <p>大豆水煮 10</p> <p>豚肉 10 にんにく 0.05</p> <p>玉ねぎ 15</p> <p>濃口しょうゆ 1.5</p> <p>人参 10 塩 0.15</p> <p>トマト水煮 6</p> <p>トマトケチャップ 6</p> <p>米油 0.2</p> <p>デミグラスソース 4</p> <p>鶏がらスープ 0.5</p> <p>白ワイン 0.5</p> <p>小麦粉 0.5</p> <p>砂糖 0.2</p> <p>塩 0.1</p> <p>ショルダーベーコン 7</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>クリームコーン 40</p> <p>ローリエ 0.01</p> <p>ホールコーン 10</p> <p>米油 0.3</p> <p>玉ねぎ 25</p> <p>水 10</p> <p>人参 10</p> <p>パセリ(乾) 0.01</p> <p>牛乳 40</p> <p>バター 1.5</p> <p>鶏がらスープ 2</p> <p>薄口しょうゆ 0.7</p> <p>塩 0.3</p> <p>ブラックペッパー 0.01</p> <p>ローズマリー 0.02</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>米油 0.2</p> <p>水 35</p> <p>エネルギー(kcal) 785</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 23.8</p>
<p>27日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらの香味だれかけ 豚肉とたけのこの磯ポテト 炒め物</p> <p>さわらでん粉付 1切 豚肉 20</p> <p>米油 6 たけのこ水煮 7</p> <p>濃口しょうゆ 3 玉ねぎ 15</p> <p>砂糖 2 人参 7</p> <p>青ねぎ 2 土生姜 0.3</p> <p>土生姜 0.2 濃口しょうゆ 2</p> <p>にんにく 0.05 砂糖 0.5</p> <p>料理酒 1 料理酒 0.5</p> <p>白いりごま 1 塩 0.1</p> <p>ごま油 0.2 米油 0.01</p> <p>水 3 米油 0.3</p> <p>じゃがいも 40</p> <p>青のり 0.03</p> <p>塩 0.1</p> <p>チンゲンサイの和え物</p> <p>チンゲンサイ 40</p> <p>人参 16</p> <p>濃口しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 0.7</p> <p>砂糖 0.5</p> <p>削り節 0.3</p> <p>だし汁 15</p> <p>エネルギー(kcal) 794</p> <p>たんぱく質(g) 34.0</p> <p>脂質(g) 26.8</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>みそカツ 添え野菜 じゃがいもの煮物</p> <p>ロースカツ 1個 じゃがいも 30</p> <p>米油 7 玉ねぎ 8</p> <p>赤みそ 15 人参 5.5</p> <p>砂糖 7 濃口しょうゆ 2.5</p> <p>みりん 1.2</p> <p>濃口しょうゆ 0.8</p> <p>水 5</p> <p>削り節 35</p> <p>だし汁 10</p> <p>キャベツ 0.3</p> <p>米油 0.3</p> <p>小松菜とツナの炒め物</p> <p>小松菜 30</p> <p>まぐろ油漬 8</p> <p>濃口しょうゆ 0.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>だし汁 0.5</p> <p>薄口しょうゆ 3</p> <p>みりん 5</p> <p>塩 0.2</p> <p>だし汁 120</p> <p>すまし汁</p> <p>ちらしまぼこ 7</p> <p>玉ねぎ 30</p> <p>えのき茸 7</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>削り節 2</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>薄口しょうゆ 0.5</p> <p>みりん 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>だし汁 120</p> <p>エネルギー(kcal) 788</p> <p>たんぱく質(g) 27.0</p> <p>脂質(g) 26.9</p>	<p>29日 昭和の日</p> <p>ご家庭へのお願い</p> <p>はし・スプーン・ナフキン は、各自家庭から持参してください。</p> <p>昭和の日</p> <p>給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。</p> <p>エネルギー(kcal) 788</p> <p>たんぱく質(g) 35.6</p> <p>脂質(g) 25.2</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>白身魚の甘酢あんかけ 豚肉と根菜の炒め物</p> <p>タラでん粉付き 1個 豚肉 30</p> <p>米油 6 料理酒 0.5</p> <p>玉ねぎ 20</p> <p>れんこん水煮 15</p> <p>ピーマン 10</p> <p>人参 7</p> <p>土生姜 0.3</p> <p>薄口しょうゆ 3.8</p> <p>濃口しょうゆ 2.5</p> <p>砂糖 1</p> <p>みりん 2.4</p> <p>でん粉 0.7</p> <p>米油 0.3</p> <p>水 10</p> <p>米油 0.2</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>液卵 20</p> <p>小松菜 30</p> <p>かまぼこ 10</p> <p>人参 5</p> <p>きざみあげ 5</p> <p>玉ねぎ 20</p> <p>薄口しょうゆ 3</p> <p>みりん 2</p> <p>砂糖 0.5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>削り節 0.2</p> <p>薄口しょうゆ 3</p> <p>みりん 5</p> <p>塩 0.5</p> <p>だし汁 100</p> <p>でん粉 0.8</p> <p>エネルギー(kcal) 788</p> <p>たんぱく質(g) 35.6</p> <p>脂質(g) 25.2</p>	<p>4月の給食目標</p> <p>給食の準備・後片付けをきちんとしよう</p> <p>給食当番は、エプロン・三角巾・マスクを使用します</p> <p>給食返却時、ランチボックスの中に食べ残したものの以外はいれないでください。</p>

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

4月の献立から

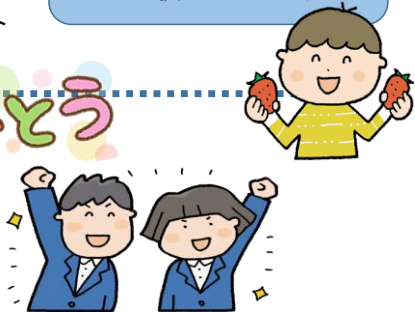


15日(水) 入学・進級祝い献立

- ・カレーライス
- ・チキンカツ
- ・キャベツのソテー
- ・お祝いデザート

お祝いデザートはいちごのクレープです。豆乳ホイップクリームを使用しています。

おめでとう



17日(金) 春キャベツのみそ汁

1年を通じて出回っているキャベツですが、4月から6月ごろまでのキャベツを「春キャベツ」と呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツに比べて、やわらかく甘みがあるのが特徴です。



21日(火) 土佐煮

かつお節のうま味としょうゆの味をかかせて煮込んだ和食の料理で、かつお節の産地として有名な土佐(今の高知県)にちなんで名付けられました。春が旬のたけのこを使っています。



27日(月) さわらの香味だれかけ

鱈は4~5月頃に産卵のために瀬戸内海にやってきます。この時期の鱈は柔らかく、淡白な味わいが特徴で、香味だれとの相性抜群です。



28日(火) みそカツ

みそカツは、カツにみそだれをかけた愛知県で有名な料理です。赤みそに砂糖やみりんなどで甘さを足した甘辛いみそだれがカツによく合います。



令和8年度 八尾市の中学校給食

【 給食の内容 】

主食

基本は、米飯を提供します。保温され、個別の容器に入っています。パンを提供する日もあります。



牛乳

紙パックで提供します。ストローレス対応のパックです。成長期の子どもたちに必要なカルシウムの摂取ができます。

温かいおかず



個別のランチボックスに入っています。給食会社から配送されたものを校内の配膳室で再加熱します。3~4種類のおかずが入っています。

食缶おかず 等

汁物や冷たいおかずは、学級別に保温・保冷性の高い食缶に入れて提供し、給食当番が配食します。個包装のデザート等の提供となる日もあります。

給食の献立は、八尾市の栄養士と給食会社の栄養士が何度も話し合っ、皆さんの健康や成長を考えて献立作成しています。

食材については、できる限り国産を使用し、原材料・アレルギー等を確認して、安全・安心なものを給食に使用しています。

献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。アレルギー物質を含む食品の一覧や実施した献立の写真をホームページに掲載しています。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真

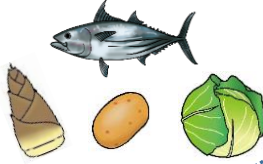
八尾市内にある2社の給食会社の調理場で、それぞれ約3300食の給食を作っています。皆さんに安全・安心な給食を届けるため、調理場では徹底した衛生管理が行われています。

【 食育につながる工夫 】

学校給食は単なる昼ごはんではなく、食育に活かす教材の役割もあります。そのため、旬の食材や地場産物、郷土料理や行事食を取り入れるなど食育につながる工夫をしています。

旬の食材

給食で登場する春の食材



地場産物

7月: 枝豆 3月: 若ごぼう



行事食

- 5月: こどもの日献立
- 7月: 七夕献立
- 9月: お月見献立
- 1月: お正月献立
- 2月: 節分献立 など

【 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8年度につきましては、物価高騰による子育て世帯の経済的な負担の軽減を図るため、中学校給食費の無償化を令和9年3月まで1年間延長して実施いたします。

月額	5,800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。

中学校給食での食物アレルギー等の対応について

医師の指導のもとで、家庭でも原因食品に対する食事療法を実施している場合に、給食の食物アレルギー対応を行います。給食について配慮が必要な場合は、学校までお申し出ください。保護者面談実施のうえ、学校生活管理指導表等の必要書類をご提出いただき、対応内容を決定いたします。

対応内容や手続き等、詳細はこちら→



	エネルギー	たんぱく質	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
								A	B1	B2	C	
当月平均	815kcal	31.0g *152%	27.0g *298%	2.6g	403mg	121mg	5.8mg	273μgRAE	0.50mg	0.59mg	35mg	6.8g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「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。