

# 平成26年11月分 大阪市中学校給食献立表



米飯220g、牛乳200ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含む食品を使用  
※こいししょうゆ、うすこいししょうゆは、小麦を使用  
…アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用  
※揚げものの油(菜種)は、前日に使用した油を濾して使用する場合があります。他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回の揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

| 4日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11日(火)                                                     | 12日(水)                                                 | 13日(木)                                                               | 14日(金)                                                 | 17日(月)                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 豚肉のしゃぶしゃぶおろししょうゆかけ①<br>まだらのから揚げ②<br>さつまいもの甘煮③<br>きゅうりとわかめの酢のもの④<br>すまし汁⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 煮こみハンバーグ①<br>スペイン風オムレツ②<br>キャベツと枝豆のサラダ③<br>みかん缶詰④                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | さごしの塩焼き①<br>三度豆のごまあえ①<br>肉じゃが②<br>ひじきの炒め煮③<br>はくさいの柚子の香あえ④<br>みそ汁⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 鶏肉のごま風味揚げ①<br>カリフラワーの甘酢①<br>豚肉とごぼうの炒め煮②<br>のりの佃煮④<br>りんご⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 白身魚のパン粉焼き①<br>そえ野菜①<br>マカロニソテー②<br>ごぼうのサラダ③<br>ほうれん草とコーンのソテー④                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ビーフシチュー(深皿)<br>鮭の一口揚げ②<br>ポイルブロッコリー②<br>だいこんのピクルス④<br>りんご⑤ | 鶏肉とうずら卵の煮もの①<br>磯辺揚げ(ちくわ、れんこん)②<br>煮豆③<br>ブロッコリーのおひたし④ | タンドリーチキン①<br>豚肉とてば豆の洋風煮②<br>じゃがいものしょうゆバター焼き③<br>小松菜のソテー④<br>オニオンスープ⑤ | みそかつ①<br>赤平天とじゃがいもの煮もの②<br>海そうサラダ③<br>はくさいとほうれん草のおひたし④ | 鮎の南蛮漬け①<br>筑前煮②<br>れんこんのきんぴら③<br>パインアップル缶詰④ |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                        |                                                                      |                                                        |                                             |
| エネルギー 836kcal<br>たんぱく質 37.0g<br>脂質 19.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 809kcal<br>たんぱく質 28.5g<br>脂質 25.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 814kcal<br>たんぱく質 36.1g<br>脂質 21.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 855kcal<br>たんぱく質 35.7g<br>脂質 24.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 818kcal<br>たんぱく質 34.9g<br>脂質 20.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | エネルギー 843kcal<br>たんぱく質 33.0g<br>脂質 23.3g                   | エネルギー 827kcal<br>たんぱく質 34.5g<br>脂質 23.4g               | エネルギー 794kcal<br>たんぱく質 38.3g<br>脂質 17.7g                             | エネルギー 824kcal<br>たんぱく質 28.2g<br>脂質 23.8g               | エネルギー 835kcal<br>たんぱく質 34.8g<br>脂質 16.7g    |
| 赤 豚肉 60g<br>黄 しょうが 2g<br>水 40g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 キャベツ 35g<br>緑 にんじん 8g<br>緑 ピーマン 5g<br>緑 しめじ 8g<br>黄 かつお節 6g<br>黄 しょうが 8g<br>緑 白だし 40g<br>緑 みつば 1g<br>緑 しょうが 2g<br>料理酒 1g<br>緑 柚子葉 4g<br>赤 まだら 50g<br>緑 にんにく 8g<br>料理酒 1g<br>緑 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>赤 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>黄 さつまいも 50g<br>黄 砂糖 5g<br>緑 しょうが 3g<br>水 20g<br>緑 きゅうり 25g<br>赤 しょうが 8g<br>赤 しょうが 8g<br>黄 砂糖 1g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 1g<br>緑 青ねぎ 5g<br>赤 しょうが 5g<br>赤 だいこん 5g<br>赤 けずりふし 2g<br>水 10g | 赤 豚肉 60g<br>黄 しょうが 2g<br>水 40g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 キャベツ 35g<br>緑 にんじん 8g<br>緑 ピーマン 5g<br>緑 しめじ 8g<br>黄 かつお節 6g<br>黄 しょうが 8g<br>緑 白だし 40g<br>緑 みつば 1g<br>緑 しょうが 2g<br>料理酒 1g<br>緑 柚子葉 4g<br>赤 まだら 50g<br>緑 にんにく 8g<br>料理酒 1g<br>緑 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>赤 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>黄 さつまいも 50g<br>黄 砂糖 5g<br>緑 しょうが 3g<br>水 20g<br>緑 きゅうり 25g<br>赤 しょうが 8g<br>赤 しょうが 8g<br>黄 砂糖 1g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 1g<br>緑 青ねぎ 5g<br>赤 しょうが 5g<br>赤 だいこん 5g<br>赤 けずりふし 2g<br>水 10g | 赤 豚肉 60g<br>黄 しょうが 2g<br>水 40g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 キャベツ 35g<br>緑 にんじん 8g<br>緑 ピーマン 5g<br>緑 しめじ 8g<br>黄 かつお節 6g<br>黄 しょうが 8g<br>緑 白だし 40g<br>緑 みつば 1g<br>緑 しょうが 2g<br>料理酒 1g<br>緑 柚子葉 4g<br>赤 まだら 50g<br>緑 にんにく 8g<br>料理酒 1g<br>緑 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>赤 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>黄 さつまいも 50g<br>黄 砂糖 5g<br>緑 しょうが 3g<br>水 20g<br>緑 きゅうり 25g<br>赤 しょうが 8g<br>赤 しょうが 8g<br>黄 砂糖 1g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 1g<br>緑 青ねぎ 5g<br>赤 しょうが 5g<br>赤 だいこん 5g<br>赤 けずりふし 2g<br>水 10g | 赤 豚肉 60g<br>黄 しょうが 2g<br>水 40g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 キャベツ 35g<br>緑 にんじん 8g<br>緑 ピーマン 5g<br>緑 しめじ 8g<br>黄 かつお節 6g<br>黄 しょうが 8g<br>緑 白だし 40g<br>緑 みつば 1g<br>緑 しょうが 2g<br>料理酒 1g<br>緑 柚子葉 4g<br>赤 まだら 50g<br>緑 にんにく 8g<br>料理酒 1g<br>緑 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>赤 しょうが 2g<br>黄 かつお節 1g<br>黄 さつまいも 50g<br>黄 砂糖 5g<br>緑 しょうが 3g<br>水 20g<br>緑 きゅうり 25g<br>赤 しょうが 8g<br>赤 しょうが 8g<br>黄 砂糖 1g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 2g<br>黄 しょうが 1g<br>緑 青ねぎ 5g<br>赤 しょうが 5g<br>赤 だいこん 5g<br>赤 けずりふし 2g<br>水 10g | 赤 白身魚 70g<br>黄 しょうが 2g<br>料理酒 1g<br>緑 白だし 10g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 かつお節 3g<br>黄 |                                                            |                                                        |                                                                      |                                                        |                                             |



今日の主菜はビーフシチューです。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。  
「ビーフシチュー」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしお」の料理を参考にしました。

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

＜お問合せ先＞

◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

◇給食実施日等

お子様の通われる中学校

食育

# わたしたちの中学校給食

試食会開催

この夏、各区役所のご協力をいただき、中学校給食の試食会が実施されました。11月分の中学校給食にはこの試食会で評判のよかった「豚肉のしょうが焼き」、「鶏肉のチリソース」の3つの料理が登場しています。



試食会の料理は、独立行政法人国立循環器研究センターの「かるしおレシピ」を参考にしたものです。「かるしおレシピ」とは、栄養管理室の竹田調理師長が研究された「だし」を使い、素材の旨みを引き出した塩分控えめの料理です。



各調理事業者の調理担当の方々も調理の研修を受けて試食会の準備をしました。

試食会にご参加いただき、ありがとうございました。

今月分以降、参考にした料理が登場します。



| 18日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 21日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 26日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チキンカツカレーライス(深皿)<br>チキンカツ①<br>ブロッコリーのチーズ焼き①<br>キャベツのピクルス④<br>みかん③                                                                                                                                                                                                                              | 牛肉の焼肉風ソースかけ①<br>あつあげと野菜の煮もの②<br>さつまいものごまみつけ③<br>おおかしのじゃこ炒め④                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 酢豚①<br>赤魚の中華焼き②<br>粉ふきいも②<br>チンゲンサイの中華あえ④<br>りんご③<br>中華スープ⑤                                                                                                                                                                                                                                                                             | 鮭の和風ソースかけ①<br>鶏肉とさといもの煮もの②<br>ほうれん草のおひたし③<br>牛ひききそぼろ④                                                                                                                                                                                                                                                                                | マーボー丼①<br>鶏肉のチリソース②<br>チンゲンサイの炒めもの③<br>きゅうりのかき揚げ④<br>中華スープ⑤                                                                                                                                                                                                                                                                          | 鯉のてんぷら①<br>牛肉のごまだれ炒め②<br>小松菜の煮びたし③<br>ピリ辛こんにゃく④                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ハヤシライス(深皿)<br>マーマレードチキン②<br>ポイルブロッコリー②<br>キャベツとコーンのソテー③<br>ミニフィッシュ④                                                                                                                                                                                                                                                                  | 豚肉のしょうが焼き①<br>高野どうふの煮もの②<br>水菜のごまあえ③<br>切り干しだいこんの甘酢④                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| エネルギー 883kcal<br>たんぱく質 32.5g<br>脂質 29.5g                                                                                                                                                                                                                                                      | エネルギー 813kcal<br>たんぱく質 31.7g<br>脂質 20.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 858kcal<br>たんぱく質 35.6g<br>脂質 19.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エネルギー 827kcal<br>たんぱく質 38.4g<br>脂質 20.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 803kcal<br>たんぱく質 32.8g<br>脂質 22.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 833kcal<br>たんぱく質 35.7g<br>脂質 30.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 851kcal<br>たんぱく質 37.2g<br>脂質 23.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 828kcal<br>たんぱく質 37.4g<br>脂質 25.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 赤 鶏肉 50g<br>黄 油(菜種) 5g<br>赤 豚肉 25g<br>黄 ジャガイモ 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 トマト(角) 10g<br>緑 フライパン 5g<br>緑 セロリ 2g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 牛肉 50g<br>黄 サラダ油 5g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉(角) 45g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉 50g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉 50g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉 50g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉 50g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g | 赤 鶏肉 50g<br>黄 しょうが 1g<br>黄 料理酒 1g<br>塩 0.3g<br>黄 じゃがいも 30g<br>緑 たまねぎ 40g<br>緑 にんじん 15g<br>緑 しょうが 1g<br>緑 トマト(角) 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>赤 じゃがいも 30g<br>黄 ティンダー 10g<br>黄 サラダ油 5g<br>塩 0.3g<br>ローレル 0.01g<br>水 100g<br>緑 コーン(角) 30g<br>出 0.3g<br>赤 ティンダー 10g<br>緑 キャベツ 20g<br>塩 0.3g<br>黄 サラダ油 0.3g<br>ワサビ(粉) 0.3g<br>塩 0.3g<br>緑 みかん 100g |

赤(主に肉をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう 黄(主に肉や力のもとになる)…穀類、いも、油類、砂糖、糖漬類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

## 選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。