



平成２９年５月分　大阪市中学校給食献立表
（デリバリー方式）

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

■…アレルゲン（卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに）を含む食品を使用
※こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆは、小麦を使用
■…アレルゲン（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
・アレルゲンの「卵」表記は、食用鳥卵です。（魚卵等は含みません）
・揚げものの油（菜種）は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

１日（月）	２日（火）	８日（月）	９日（火）	１０日（水）	１１日（木）	１２日（金）	１５日（月）注目	１６日（火）	１７日（水）
さごしの赤しそ風味焼き① きんぴらごぼう③ ふきの煮びたし④ お茶プリン② みそ汁⑤	牛肉寿司① 錦糸卵④ 鶏肉の塩焼き② ブロッコリーのおひたし② キャベツのしょうがじょうゆあえ③ 柏もち（別）	チキンカツ① ウインナーと野菜のソテー② キャベツとアスパラガスのサラダ③ パインアップル缶詰④ ポタージュ⑤	鮭のしょうゆマヨネーズ焼き① ちくわと野菜の炒めもの② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛肉の甘辛炒め煮④	豚肉のオーロラソース① マカロニサラダ② 粉ふきいも③ プチトマト④ スープ⑤	鯖の竜田揚げ① 焼きそば② ひじきの煮もの③ たくあん④	ミートカレーライス（深皿） ブロッコリー④ 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め① 福神漬け③ 黄桃缶詰②	豚肉のウチナーてんぷら① 豆腐チャンプルー② にんじんシリシリ③ シークワーサーゼリー（別） もずくのすまし汁⑤ みつば④	みそカツ① 肉じゃが② 小松菜のおひたし③ のりの佃煮④	さごしのカレー風味焼き① 豚肉と野菜の炒めもの② 揚げたこ焼き③ 即席漬け④ みそ汁⑤

【２日(火)】牛肉寿司

副食容器に入った、牛肉やごぼうなどを甘辛く炒めて甘酢であえた「具」をご飯に混ぜ、「錦糸卵」を上にちらして食べましょう。



【８日(月)】グリーンアスパラガス

野菜は種類によって葉や根、実など、食べる部分が異なります。「グリーンアスパラガス」は若い茎の部分を食べる４月から６月が旬の野菜です。



【１１日(木)】鯖の竜田揚げ

竜田揚げは魚や肉の臭みをとるため、しょうゆやみりんで作ったたれに漬け込んだ後、片栗粉をまぶして油で揚げる料理です。



【１２日(金)】ミートカレーライス

「ミートカレーライス」は牛挽肉を主材としたカレールウをご飯にかけ、副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。
スプーンを忘れないようにしましょう。



【１５日(月)】沖縄の郷土料理 注目献立

今日の献立は沖縄の郷土料理です。
料理名には沖縄の方言が使われています。ウチナーは「沖縄」、チャンプルーは「混ぜ合わせた」、シリシリは「細切り」をそれぞれ意味します。沖縄県が生産量日本一のもずくのすまし汁やシークワーサーゼリーも登場します。

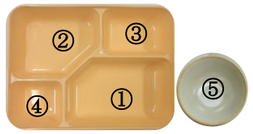


	１日（月）	２日（火）	８日（月）	９日（火）	１０日（水）	１１日（木）	１２日（金）	１５日（月）	１６日（火）	１７日（水）
	エネルギー７８３kcal たんぱく質３１．７ｇ 脂　質１９．８ｇ	エネルギー８４８kcal たんぱく質３２．０ｇ 脂　質１７．０ｇ	エネルギー８７５kcal たんぱく質２６．８ｇ 脂　質２７．４ｇ	エネルギー７９４kcal たんぱく質３８．３ｇ 脂　質２２．１ｇ	エネルギー８３６kcal たんぱく質３１．４ｇ 脂　質２３．０ｇ	エネルギー８４６kcal たんぱく質２９．４ｇ 脂　質２４．９ｇ	エネルギー８５３kcal たんぱく質２８．３ｇ 脂　質２２．２ｇ	エネルギー８３２kcal たんぱく質３４．２ｇ 脂　質２２．９ｇ	エネルギー８５３kcal たんぱく質２８．６ｇ 脂　質２８．２ｇ	エネルギー８２９kcal たんぱく質３４．８ｇ 脂　質２３．４ｇ
①	赤 さごし 60g 緑 赤しそ 0.7g 料理酒 2g みりん 1.5g こいくちしょうゆ 3g 黄 サラダ油(綿実) 1.5g	赤 牛肉 30g 緑 ごぼう 40g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 黄 砂糖 3g 料理酒 1.5g うすくちしょうゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g えび	① 赤 チキンカツ 50g 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 12g 乳 小麦 ② 赤 ウインナー 10g 緑 たまねぎ 40g 緑 チンゲンサイ 40g ☆ 緑 赤パプリカ 15g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいくちしょうゆ 0.3g ｺﾝｿﾒの素 0.3g 乳 小麦 ③ 緑 キャベツ 40g 緑 ｸﾞﾘﾝﾊﾟｲﾝ(冷) 15g 塩 0.2g 別 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｺｰﾝｽﾀｰﾁｰﾉ) 1袋 ④ 緑 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶詰 30g ⑤ 黄 じゃがいも 30g 緑 にんじん 15g 緑 コーン(冷) 5g 塩 0.2g こしょう 0.03g ﾎﾟﾀｰｼﾞｭの素 15g 乳 小麦 赤 牛乳 15g 乳 水 135g	① 赤 鮭 60g 料理酒 2g 塩 0.2g 黄 小麦粉(薄力) 6g 小麦 こいくちしょうゆ 3g 黄 マヨネーズ 6g 卵 赤 ちくわ 15g えび かに ② 緑 もやし 35g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいくちしょうゆ 1.5g ③ 緑 ほうれん草 30g ☆ 塩 0.1g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1g こいくちしょうゆ 2g ④ 赤 牛肉 35g 緑 しょうが 1.5g ☆ 料理酒 1.8g 黄 サラダ油(綿実) 0.3g 黄 いりごま(白) 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいくちしょうゆ 2.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.2g えび 水 10g	① 赤 豚肉 60g 緑 しょうが 0.5g ☆ 塩 0.3g こしょう 0.03g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 6g ケチャップ 8g 黄 砂糖 1.5g 赤 赤みそ 1.5g ② 黄 マカロニ 10g 小麦 塩 0.1g 緑 むき枝豆(冷) 10g 塩 0.1g 緑 にんじん 10g 塩 0.2g こしょう 0.02g 別 黄 マヨネーズ 1袋 卵 ③ 黄 じゃがいも 50g 塩 0.3g ④ 緑 プチトマト 2コ ⑤ 緑 キャベツ 40g 緑 コーン(冷) 5g 塩 0.3g こしょう 0.03g ｺﾝｿﾒの素 2g 乳 小麦 水 150g	① 赤 鯖 50g 緑 しょうが 1.5g ☆ 料理酒 1g みりん 3g こいくちしょうゆ 4g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 5g ② 黄 中華めん(冷) 35g 小麦 赤 豚肉 10g 緑 キャベツ 35g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g ﾄﾝｶﾂｿｰｽ 4g ｳｽﾀｰｿｰｽ 2g ③ 赤 ひじき 2.5g 赤 うすあげ 2g 緑 にんじん 10g 緑 たけのこ(缶) 5g 緑 三度豆(冷) 3g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 黄 砂糖 1.5g こいくちしょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g えび 水 20g ④ 緑 たくあん 20g 小麦	深皿 赤 牛挽肉 30g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.5g ☆ 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 トマト(缶) 20g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g ｶﾚｰﾙｳの素 15g 小麦 カレー粉 0.2g こいくちしょうゆ 1g ｳｽﾀｰｿｰｽ 1g 水 100g ④ 緑 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷) 20g 塩 0.3g ① 赤 豚肉 25g 緑 キャベツ 35g 緑 たまねぎ 10g 緑 ピーマン 15g 緑 赤パプリカ 15g 塩 0.2g こしょう 0.02g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.5g ☆ ケチャップ 5g ｳｽﾀｰｿｰｽ 2g こいくちしょうゆ 0.5g 料理用ﾜｲﾝ(白) 0.5g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g ③ 緑 福神漬け 20g 小麦 ② 緑 黄桃缶詰 1/2コ	① 赤 豚肉 60g 緑 しょうが 1.5g ☆ めんつゆ 5g 小麦 黄 小麦粉(薄力) 7g 小麦 黄 でんぷん 3g 塩 0.3g 黄 油(菜種) 9g ② 赤 とうふ(冷) 30g 黄 サラダ油(綿実) 0.3g 赤 鶏挽肉 10g 赤 いり卵(冷) 10g 卵 緑 キャベツ 45g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 5g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.3g うすくちしょうゆ 3g 赤 かおぶし(削片) 0.5g ③ 緑 にんじん 30g 黄 砂糖 0.6g うすくちしょうゆ 1.2g 黄 ごま油 0.5g 黄 いりごま(白) 0.3g 別 黄 ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ 1コ ⑤ 赤 もずく 20g 塩 0.3g うすくちしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g ④ 緑 みつば 10g 塩 0.1g	① 赤 一口とんかつ(肩ロース) 60g 小麦 黄 油(菜種) 9g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黄 砂糖 1.5g みりん 1.5g 水 10g ② 赤 牛肉 15g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 むき枝豆(冷) 5g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 1g こいくち し 3g うすくちしょうゆ 1g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 30g ③ 緑 小松菜 35g ☆ 塩 0.3g こいくちしょうゆ 1.8g 黄 いりごま(白) 0.3g ④ 赤 かおぶし(削片) 0.6g 緑 干ししいたけ 0.5g 赤 きざみのり 2g えび かに 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g みりん 3g こいくちしょうゆ 3g 水 20g	① 赤 さごし 60g 塩 0.5g こしょう 0.5g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.3g ☆ 料理酒 2g みりん 1g こいくちしょうゆ 2g 黄 小麦粉(薄力) 7g 小麦 カレー粉 0.6g 黄 サラダ油(綿実) 1.5g ② 赤 豚肉 10g 緑 もやし 40g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいくちしょうゆ 2g ③ 黄 たこ焼き(冷) 40g 小麦 卵 乳 えび かに 黄 油(菜種) 4g 別 ﾄﾝｶﾂｿｰｽ 1袋 ④ 緑 キャベツ 30g 緑 きゅうり 5g 塩 0.4g 緑 にんじん 5g 塩 0.3g うすくちしょうゆ 0.4g ⑤ 黄 ふ 2g 小麦 赤 乾燥わかめ 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g



もずくのすまし汁は副食容器に入った「みつば」を汁に加えて食べましょう。

献立内容は予定のため、変更されることがあります。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。



平成２９年５月分　大阪市中学校給食献立表
（デリバリー方式）

≪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・手続き等　お子様の通われる中学校

【５月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】
４月６日(木)～４月１４日(金)
※手続きは、学校にお申し出ください。
（前月分から変更がない場合は、手続きは不要です）
※新規申込み者のうち、食物アレルギー個別対応を希望される場合も学校にお申し出ください。

１８日(木)	１９日(金) 注目献立	２２日(月)	２３日(火)	２４日(水)	２５日(木)	２６日(金)	２９日(月)	３０日(火)	３１日(水)
牛肉のケチャップ炒め①	ひじきご飯①	和風ハンバーグ①	鰺フライ①	ハヤシライス(深皿)	コロッケ①	焼き飯①	カレーうどん	鶏肉の梅香焼き①	酢豚①
スパゲッティサラダ②	鮭のから揚げ②	切り干しだいこんの煮もの②	スパゲッティソテー②	グリーンアスパラガス④	ボイルブロッコリー①	鶏肉のから揚げ②	炒めめん①	ツナと野菜の炒めもの②	シューマイ③
てり焼きナゲット③	もやしときゅうりのおひたし③	じゃがいもの煮ころがし③	キャベツのドレッシングあえ③	オムレツ①	豚肉と野菜のカレーソテー②	春雨サラダ③	カレーだし⑤	チンゲンサイのおひたし③	野菜炒め④
りんご缶詰④	野沢菜かつお④	小松菜のおひたし④	マッシュポテト④	から揚げポテト②	ほうれん草とコーンのおひたし③	肉だんご④	ちくわとじゃがいもの煮もの②	高野どうふの卵とじ④	みかんゼリー②
	豚汁⑤	みそ汁⑤		プチトマト③	パインアップル缶詰④	スープ⑤	キャベツの即席漬け③		わかめスープ⑤
							りんご缶詰④		
エネルギー８７７kcal	エネルギー７８４kcal	エネルギー７８６kcal	エネルギー８６６kcal	エネルギー８８１kcal	エネルギー８７７kcal	エネルギー８７２kcal	エネルギー８６０kcal	エネルギー７９１kcal	エネルギー８０６kcal
たんぱく質２７．１ｇ	たんぱく質３６．９ｇ	たんぱく質２８．３ｇ	たんぱく質２７．３ｇ	たんぱく質２６．０ｇ	たんぱく質２７．９ｇ	たんぱく質３５．３ｇ	たんぱく質２６．２ｇ	たんぱく質３３．５ｇ	たんぱく質２８．９ｇ
脂　質２７．３ｇ	脂　質２０．８ｇ	脂　質１６．８ｇ	脂　質２３．４ｇ	脂　質２８．８ｇ	脂　質２７．２ｇ	脂　質２６．９ｇ	脂　質２１．２ｇ	脂　質２５．９ｇ	脂　質１７．２ｇ

１８日(木)

①	赤	牛肉	35g	
	緑	たまねぎ	50g	
	緑	にんじん	20g	
	緑	ピーマン	20g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.03g	
		ケチャップ	10g	
		ｳｽﾀｰｿｰｽ	1g	
②	黄	スパゲッティ	8g	小麦
		塩	0.1g	
	緑	キャベツ	20g	
	緑	きゅうり	10g	
		塩	0.1g	
	緑	コーン(冷)	5g	
		塩	0.2g	
		こしょう	0.02g	
別	黄	マヨネーズ	1袋	卵
③	赤	チキンナゲット	40g	小麦
	黄	油(菜種)	4g	
	黄	砂糖	2.5g	
		みりん	2.5g	
		こいくちしょうゆ	4g	
		さんしょう	0.02g	
	黄	でんぷん	0.2g	
		水	5g	
④	緑	りんご缶詰	35g	

【１９日(金)】ひじきご飯 注目献立

ひじきは海そうの一種で、鉄やミネラルを豊富に含みます。
甘辛く煮た「具」をご飯に混ぜて食べましょう。



１９日(金)

①	赤	ひじき	3g	
	赤	鶏肉	25g	
		つきこんにゃく	20g	
	緑	にんじん	20g	
	緑	三度豆(冷)	5g	
	緑	干ししいたけ	1g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	1g	
	黄	砂糖	1g	
		みりん	1g	
		塩	0.3g	
		うすくちしょうゆ	6g	
	赤	だしこんぶ	0.1g	
	赤	けずりぶし	0.4g	えび
		水	25g	
②	赤	鮭	40g	
		塩	0.2g	
		料理酒	1g	
		こいくちしょうゆ	3g	
	黄	でんぷん	6g	
	黄	油(菜種)	4g	
③	緑	もやし	30g	
	緑	きゅうり	10g	
		塩	0.1g	
	黄	砂糖	1g	
		こいくちしょうゆ	2g	
④	緑	野沢菜漬け	30g	小麦
	赤	かつおぶし(削片)	0.5g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.3g	
		こいくちしょうゆ	0.5g	
⑤	赤	豚肉	20g	
	赤	うすあげ	5g	
	緑	だいこん	30g	
	緑	ごぼう	10g	
	緑	にんじん	10g	
	緑	しょうが	0.5g	☆
	赤	赤みそ	11g	
	赤	白みそ	2g	
	赤	だしこんぶ	0.5g	
	赤	けずりぶし	2g	えび
		水	130g	

２２日(月)

①	赤	ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦
	緑	たまねぎ	25g	
	緑	しょうが	0.3g	☆
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.2g	
	黄	砂糖	1g	
		みりん	3g	
		こいくちしょうゆ	3g	
	黄	でんぷん	0.2g	
②	緑	切り干しだいこん	10g	
	赤	赤平天	15g	小麦
		つきこんにゃく	10g	
	緑	にんじん	20g	
	緑	三度豆(冷)	5g	
	黄	砂糖	2g	
		みりん	1g	
		うすくちしょうゆ	2g	
		こいくちしょうゆ	2g	
	赤	だしこんぶ	0.1g	
	赤	けずりぶし	0.5g	えび
		水	35g	
③	黄	じゃがいも	50g	
	黄	砂糖	1g	
		みりん	1g	
		こいくちしょうゆ	3g	
	赤	だしこんぶ	0.1g	
	赤	けずりぶし	0.5g	えび
		水	20g	
④	緑	小松菜	35g	☆
		塩	0.3g	
		こいくちしょうゆ	1.8g	
	黄	いりごま(白)	0.3g	
⑤	赤	とうふ(冷)	20g	
	赤	乾燥わかめ	0.5g	
	赤	赤みそ	11g	
	赤	白みそ	5g	
	赤	だしこんぶ	0.6g	
	赤	けずりぶし	2.3g	えび
		水	150g	

【２３日(火)】鰺

鰺は、おいしすぎてまいってしまうということから、この名前がついたと言われています。
よく食べられるマアジや体長が１メートル以上にもなるロウニンアジなど、鰺の仲間は１００種類以上あります。



２３日(火)

①	赤	鰺フライ	60g	小麦
	黄	油(菜種)	6g	
別		ﾄﾝｶﾂｿｰｽ	1袋	
	黄	スパゲッティ	10g	小麦
		塩	0.1g	
	赤	ウインナー	10g	
	緑	たまねぎ	40g	
	緑	にんじん	20g	
②	緑	ピーマン	10g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.02g	
		ケチャップ	8g	
		ｳｽﾀｰｿｰｽ	2g	
③	緑	キャベツ	40g	
	緑	コーン(冷)	5g	
	黄	砂糖	1g	
		酢	2g	
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
		こいくちしょうゆ	1g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	1g	
④	黄	じゃがいも	40g	
	緑	むき枝豆(冷)	3g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.02g	
	赤	牛乳	5g	乳
	黄	バター	1.5g	乳

【２４日(水)】ハヤシライス

「ハヤシライス」はデミグラスソースで煮た牛肉やたまねぎをご飯にかけて食べる料理です。
副食容器に入った「グリーンアスパラガス」を加えて食べましょう。
スプーンを忘れないようにしましょう。



２４日(水)

深皿	赤	牛肉	35g	
		料理用ﾜｲﾝ(白)	0.5g	
	緑	たまねぎ	70g	
	緑	にんじん	20g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	5g	
		ケチャップ	8g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.01g	
		ローレル	0.01g	
		ﾊﾔｼﾙｳの素	15g	小麦
		水	150g	
④	緑	ﾌﾞﾄﾞｳｶﾝﾂﾞﾒ(赤)	25g	
		塩	0.3g	
①	赤	ｵﾑﾚﾂ(冷)	30g	卵
②	黄	じゃがいも	70g	
	黄	でんぷん	6g	
	黄	油(菜種)	7ｇ	
別		塩	1袋	
③	緑	ブチトマト	2コ	

２５日(木)

①	黄	コロッケ	70g	小麦
	黄	油(菜種)	10g	
	緑	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷)	15g	
		塩	0.1g	
別		ﾄﾝｶﾂｿｰｽ	1袋	
	赤	豚肉	40g	
	緑	しょうが	0.5g	☆
	緑	にんにく	0.3g	☆
	緑	たまねぎ	40g	
②	緑	にんじん	15g	
	緑	ピーマン	15g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.4g	
		こしょう	0.04g	
		こいくちしょうゆ	2g	
		カレー粉	0.6g	
③	緑	ほうれん草	35g	☆
		塩	0.3g	
	緑	コーン(冷)	15g	
	黄	砂糖	1g	
		こいくちしょうゆ	2g	
④	緑	ﾊﾟｲｱｯﾌﾟﾙ缶詰	30g	

【２６日(金)】焼き飯

今回初めて「焼き飯」が給食に登場します。
副食容器に入った具材をご飯に混ぜて食べましょう。
スプーンがあると便利です。



２６日(金)

①	赤	焼き豚	15g	小麦
	赤	いり卵(冷)	15g	卵
	緑	たまねぎ	50g	
	緑	にんじん	15g	
	緑	青ねぎ	8g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.4g	
		こしょう	0.04g	
		こいくちしょうゆ	4g	
		中華ｽｰﾌﾟの素	0.5g	乳 小麦
②	赤	鶏肉	60g	
	緑	しょうが	1g	☆
	緑	にんにく	0.5g	☆
		塩	0.3g	
		こしょう(粗挽)	0.03g	
		料理酒	2g	
		こいくちしょうゆ	3g	
	黄	でんぷん	8g	
	黄	油(菜種)	6g	
③	黄	春雨	8g	
	緑	キャベツ	20g	
	緑	きゅうり	10g	
		塩	0.1g	
	緑	にんじん	5g	
		塩	0.2g	
		こしょう	0.02g	
別	黄	マヨネーズ	1袋	卵
④	赤	肉だんご(たれ付き)	25g	小麦
⑤	緑	もやし	30g	
	緑	にんじん	10g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.03g	
		中華ｽｰﾌﾟの素	2g	乳 小麦
		水	150g	

【２９日(月)】カレーうどん

副食容器に入った「炒めめん」を、食缶で届く温かい「カレーだし」に加えて食べましょう。カレー粉に含まれる香辛料には食欲を増進させる働きがあります。
中学校給食では初めて登場する献立です。



２９日(月)

①	黄	うどん(冷)	50g	小麦
	緑	たまねぎ	30g	
	緑	にんじん	20g	
	緑	青ねぎ	8g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.2g	
		こしょう	0.02g	
		こいくちしょうゆ	1g	
②	赤	牛肉	30g	
	赤	うすあげ	5g	
	緑	たまねぎ	20g	
	緑	しょうが	0.5g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.2g	
⑤		こしょう	0.02g	
		カレー粉	0.2g	
		こいくちしょうゆ	2g	
		ｶﾚｰﾙｳの素	14g	小麦
	赤	だしこんぶ	0.5g	
	赤	けずりぶし	1.8g	えび
		水	120g	
③	赤	ちくわ	10g	えび 卵
	黄	じゃがいも	40g	
		こんにゃく	20g	
	緑	にんじん	15g	
	緑	三度豆(冷)	5g	
②	黄	砂糖	2g	
		みりん	1g	
		こいくちしょうゆ	2g	
		うすくちしょうゆ	2g	
	赤	だしこんぶ	0.1g	
	赤	けずりぶし	0.5g	えび
		水	30g	
③	緑	キャベツ	35g	
		塩	0.2g	
		うすくちしょうゆ	0.3g	
④	緑	りんご缶詰	35g	

３０日(火)

①	赤	鶏肉	80g	
		塩	0.2g	
	緑	梅肉	10g	
		こいくちしょうゆ	5g	
		みりん	4g	
		料理酒	2g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
②	赤	ﾂﾅ(油漬缶)	10g	
	緑	キャベツ	35g	
	緑	たまねぎ	20g	
	緑	にんじん	15g	
	緑	ピーマン	10g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.03g	
		こいくちしょうゆ	1.5g	
③	緑	チンゲンサイ	40g	☆
		塩	0.4g	
	黄	砂糖	1g	
		こいくちしょうゆ	2g	
④	赤	鶏卵	10g	卵
	赤	高野どうふ	5g	
	緑	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷)	3g	
	黄	砂糖	1g	
		みりん	0.5g	
		うすくちしょうゆ	2g	
	赤	だしこんぶ	0.1g	
	赤	けずりぶし	0.4g	えび
		水	25g	

３１日(水)

①	赤	豚肉	40g	
	緑	しょうが	0.8g	☆
		料理酒	1.2g	
		こいくちしょうゆ	1.5g	
	黄	でんぷん	6g	
	黄	油(菜種)	4g	
	緑	たまねぎ	50g	
	緑	にんじん	20g	
	緑	ピーマン	15g	
	緑	干ししいたけ	1g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.5g	
	黄	砂糖	8g	
		酢	7g	
		こいくちしょうゆ	7g	
		ケチャップ	6.5g	
	黄	でんぷん	2.5g	
		水	15g	
③	赤	ﾎﾟｰｸｼｭｰﾏｲ	36g	小麦
		こいくちしょうゆ	1袋	別
④	緑	もやし	25g	
	緑	にんじん	5g	
	緑	ニラ	3g	
	黄	ｻﾗﾀﾞ油(綿実)	0.3g	
		塩	0.2g	
		こしょう	0.02g	
		こいくちしょうゆ	0.8g	
②	黄	みかんゼリー	1コ	
⑤	赤	乾燥わかめ	0.8g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.03g	
		中華ｽｰﾌﾟの素	2g	乳 小麦
		水	150g	

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類　　**黄**(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類　　**緑**(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類