

平成27年10月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

スプーンを
忘れないよう
にしまし
よう。

献立の内容

主食（米飯）、主菜、副菜、汁もの、牛乳などを組み合わせて提供します。

「はし」や「スプーン」は、各自で準備しましょう。



今月から、カレーライ
スやシチューなどの一部
の具材を色鮮やかな状態
で提供できるように、塩
ゆでした状態で副食容器
に入れて届けます。食べ
る時に各自で加えて食べ
ましょう。

9日シーフドカレーライス
（ポイル枝豆）
16日クリームシチュー
（ポイルブロッコリー）

・鶏肉の竜田揚げ
・一口ごぼう天と
じゃがいもの煮もの
・焼きかぼちゃ
・昆布の佃煮



・中華丼
・ニラたま
・れんこんと
枝豆の炒めもの
・三度豆のピリ辛あえ
・ピオーネ



・揚げ鶏のきのこあんかけ
・一口かんと野菜の煮もの
・きんぴらごぼう
・もやしの甘酢あえ
・すまし汁



・煮こみハンバーグ
・スペイン風オムレツ
・キャベツと枝豆のサラダ
・ピオーネ



・鶏肉の
しょうゆマヨネーズ焼き
・ちくわと野菜の炒めもの
・かぼちゃの煮もの
・三度豆のごまあえ
・すまし汁



・秋刀魚のさんしょう焼き
・ポイルブロッコリー
・高野豆腐の含め煮
・こんにゃくの甘辛炒め
・だいこんの柚子の香あえ



・シーフドカレーライス
・ポイル枝豆
・れんこんのフライ
・キャベツのピクルス
・みかん



スプーンを忘れないようにしまし
よう。

12 体育の日

・牛肉の炒めもの
・いかと野菜のうま煮
・焼きさつまいも
・だいこんの甘酢あえ



・鶏のからししょうゆフライ
・含め煮
・ピーマンとたけのこのおかか炒め
・キャベツの甘酢あえ
・みそ汁



・豚肉の揚げ煮
・鯉のしょうゆ風味焼き
・れんこんのきんぴら
・おおさかしろなの磯辺あえ



・クリームシチュー
・ポイルブロッコリー
・白身魚フライ
・だいこんのレモンピクルス
・りんご



スプーンがあると便利です。

きざみのりがつきます。

スプーンを忘れないようにしまし
よう。

・揚げギョーザ
・焼きビーフン
・えのきたけとチンゲンサイのあえもの
・キャベツとコーンの炒めもの
・中華スープ



・ささしの塩焼き
・肉じゃが
・小松菜のおひたし
・金時豆の煮もの



・ポークハヤシライス
・鶏肉とキャベツのソテー
・粉ふきいも
・ブロッコリーのサラダ
・りんご



・鶏のおろししょうゆかけ
・くりと根菜の炒め煮
・ひじきの煮もの
・はくさいの甘酢づけ



・豚肉とさといもの煮もの
・きびなごてんぷら
・おおさかしろなの炒めもの
・海そうサラダ
・みそけんちん汁



・ビビンバ
（肉炒め、ナムル）
・いかてんぷら
・みかん缶詰



・豚肉のみそ炒め
・れんこんの磯辺揚げ
・ほうれん草のおひたし
・おかか菜っ葉



・チキンピカタ
・えびとキャベツのソテー
・なすのミートソース煮
・白花豆のグラッセ
・オニオンスープ



・揚げ赤魚の中華だれ
・鶏肉ときこの炒めもの
・キャベツのしょうがじょうゆあえ
・りんご缶詰



・牛肉の焼肉風ソースかけ
・さつまいもてんぷら
・大豆とひじきの煮もの
・小松菜とコーンの炒めもの
・すまし汁



手へんしんを
うけとります。

スプーンを忘
れないうに
しまし
よう。