

大阪市教育委員会事務局
学校給食課 06-6208-9143
ホームページ

[URL] www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

27 (火)	牛乳 マーボーあつあげ丼(ごはん) 中華スープ ミニフィッシュ	28 (水)	パン (基本配合以外) 牛乳 焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツのカレーソーテ	29 (木)	牛乳 ビーフカレーライス[米粉] (ごはん) 野菜のピクルス みかんゼリー	30 (金)	パン (1/2) 牛乳 和風焼きそば きゅうりのゆず風味	
●ごはん	●中華スープ	●パン (基本配合以外)	●キャベツのカレーソーテ	●ごはん	塩	0.26	●パン (1/2)	●きゅうりのゆず風味
黄 精白米 110	緑 キャベツ 22.1	黄 パン 135	緑 キャベツ 39	黄 精白米 110	ワインビネガー	1.04	黄 パン 70	緑 きゅうり 37.7
●牛乳	緑 たけのこ (水煮) 13	●牛乳	黄 サラダ油 0.39	●牛乳	※塩	0.5	●牛乳	黄 砂糖 1.3
赤 牛乳 206	緑 にら 6.24	赤 牛乳 206	塩 0.26	赤 牛乳 206	●みかんゼリー		赤 牛乳 206	塩 0.13
●マーボーあつあげ丼	赤 わかめ (乾) 0.65	●焼きハンバーグ	こしょう 0.013	●ビーフカレーライス[米粉]	緑 みかんゼリー	40	●和風焼きそば	米酢 0.78
赤 牛ひき肉 26	塩 0.39	赤 ハンバーグ 70	カレー粉 0.13	赤 牛肉 52			赤 豚肉 58.5	うすくちしょうゆ 0.52
赤 豚ひき肉 13	こしょう 0.013	ケチャップ (袋) 8		黄 ジャがいも 46.8			料理酒 1.82	緑 ゆず (果汁) 0.78
赤 あつあげ (冷) 45.5	うすくちしょうゆ 2.34	●豆乳スープ		緑 たまねぎ 49.4			黄 中華めん 39	※塩 0.5
緑 たまねぎ 36.4	中華スープの素 1.04	黄 ジャがいも 29.9		緑 にんじん 24.7			黄 サラダ油 1.17	
緑 なす 23.4	水 169	緑 たまねぎ 36.4		緑 グリンピース (冷) 6.5			緑 キャベツ 44.2	
緑 にんじん 12.61	●ミニフィッシュ	緑 コーン (冷) 19.5		緑 にんにく 0.65			緑 たまねぎ 42.9	
緑 しょうが 0.52	赤 ミニフィッシュ (袋) 5	緑 にんじん 12.61		黄 サラダ油 0.65			緑 ピーマン 16.9	
緑 にんにく 0.65		緑 パセリ 0.65		塩 0.78			緑 にんじん 12.61	
黄 ごま油 0.65		塩 0.52		ローレル 0.013			黄 サラダ油 1.04	
トウバンジャン 0.13		こしょう 0.026		カレーウの素 (米粉) 15.6			塩 0.26	
塩 0.39		うすくちしょうゆ 1.3		水 130			こしょう 0.065	
こいくちしょうゆ 3.9		野菜ブイヨン 1.3		●野菜のピクルス			うすくちしょうゆ 3.9	
赤 赤みそ 5.2		赤 豆乳 13		緑 キャベツ 22.1			こいくちしょうゆ 2.6	
黄 ジャがいもでん粉 1.3		水 156		緑 さんどめ (冷) 6.5			赤 かつおぶし (袋) 1	
水 36.4				黄 砂糖 1.04				
エネルギー 754kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.6g		エネルギー 756kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.3g		エネルギー 832kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.6g		エネルギー 683kcal たんぱく質 32.0g 脂質 20.1g		

◎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実施回数は各学校、学年によって異なります。

黄…主にエネルギーになる食品
（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤…主に体の組織をつくる食品
（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑…主に体の調子を整える食品
（野菜、果物、きのこ類）

パンの種類

パン（基本配合）・・・食パン、コッペパン
 パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、
 ライ麦パン、レーズンパン、
 パンプキンパン
 パン（1/2）・・・1/2黒糖パン
 パン（基本配合）にパン添加物（ジャムやマーガリンなど）が
 つきます。

大阪市学校給食の調理の様子を動画(YouTube)で紹介しています。
 ぜひ、ご覧ください。

YouTube「大阪市の学校給食ができるまで！～学校調理方式～」

[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=esKzEktJicI>

