



令和元年
11月

給食予定献立表

大阪市立堀江中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	備考
1	金	ごはん		★千草焼き ★みそ汁 ★ごまひじき	★牛乳 ★鶏卵 ★ささみ ★とうふ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ ひじき	コーン（冷） みつば はくさい だいこん にんじん 青ねぎ だいこん葉（乾）	精白米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ★いりごま（白）	725	26.7	20.4	
5	火	ごはん		★あかうおのしょうゆだれかけ ★みそ汁 ★きんぴらごぼう	★牛乳 あかうお ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	はくさい たまねぎ 青ねぎ ごぼう にんじん	精白米 じゃがいも サラダ油 砂糖	758	32.0	18.6	
6	水	パン（基本配合以外）		★豚肉のデミグラスソース ★スープ きゅうりのサラダ	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	★りんごビュレ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん グリーンピース（冷） きゅうり	パン オリーブ油 サラダ油 砂糖	794	32.4	31.3	
7	木	ごはん		★えびフライカレーライス カリフラワーのピクルス ★豆こんぶ	★牛乳 ★えびフライ ★牛肉 ★豆こんぶ（袋）	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） にんにく カリフラワー コーン（冷）	精白米 油 じゃがいも サラダ油 砂糖	856	27.3	23.9	
8	金	パン（基本配合以外）		★ほたて貝のクリームシチュー ★キャベツとコーンのサラダ みかん	★牛乳 ★鶏肉 ほたて貝柱	たまねぎ ほうれんそう（冷） にんじん キャベツ コーン（冷） みかん	パン じゃがいも サラダ油 ★小麦粉（薄力粉） 砂糖 オリーブ油	839	35.5	25.0	
11	月	ごはん		★豚肉とまいたけのいためもの ★つみれ汁 かぼちゃういろ ★焼きのり（中）	★牛乳 ★豚肉 ★いわしだんご ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★焼きのり（袋）	キャベツ まいたけ しょうが だいこん ごぼう にんじん みつば かぼちゃ（ペースト）	精白米 サラダ油 上新粉 砂糖	766	28.5	18.8	1・2年のみ
12	火	ごはん		★ビビンバ ★わかめスープ ★アーモンドフィッシュ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★とうふ（冷） わかめ（乾） ★アーモンドフィッシュ （袋）	にんにく だいこん ほうれんそう ブラックマッペもやし にんじん たまねぎ にら えのきたけ	精白米 ★ごま油 砂糖 ★いりごま（白）	751	30.3	23.1	1・2年のみ
13	水	パン（基本配合）		★鶏肉のガーリックマヨネーズ 焼き ★スープ ★黄桃（カット缶）（中） いちごジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん にんじん グリーンピース（冷） ★黄桃（カット缶）	パン ★マヨネーズ サラダ油 いちごジャム（袋）	788	33.3	26.7	1・2年のみ
14	木	ごはん		★中華丼 ★もやしの中華あえ ★りんご ★まっ茶大豆（中）	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵（水煮） ★まっ茶大豆（袋）	たまねぎ はくさい たけのこ（水煮） にんじん にら しょうが ブラックマッペもやし ★りんご	精白米 サラダ油 砂糖 じゃがいもでん粉 ★ごま油 ★いりごま（白）	779	28.3	21.4	1年のみ アレルギー 個別対応食あり
15	金	パン（基本配合以外）		★牛肉の香味焼き ★ケチャップ煮 ★うずら豆のグラッセ	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 うずら豆	ピーマン たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） にんにく	パン オリーブ油 じゃがいも サラダ油 砂糖 ★バター	801	33.5	26.4	1年のみ
18	月	ごはん		★あげどりのねぎだれかけ ★含め煮 もやしのゆずの香あえ	★牛乳 ★鶏肉 ★一口がんも ★けずりぶし	しょうが 白ねぎ だいこん にんじん さんどまめ（冷） ブラックマッペもやし ゆず（果汁）	精白米 じゃがいもでん粉 油 砂糖 ★ごま油 さといも	819	28.9	25.4	
19	火	ごはん		★なまりぶしのしょうがが煮 ★みそ汁 ★ほうれんそうのおひたし ★焼きのり（中）	★牛乳 なまりぶし ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★焼きのり（袋）	しょうが だいこん たまねぎ ブラックマッペもやし 青ねぎ しめじ ほうれんそう	精白米 砂糖	712	35.2	15.9	
20	水	パン（基本配合）		★豚肉とキャベツのスープ煮 ★変わりピザ みかん ★マーマレード	★牛乳 ★豚肉 ★ワインナーソーセージ ツナ缶 ★細切りチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） コーン（冷） ピーマン みかん	パン じゃがいも ★ぎょうざの皮 ★マーマレード（袋）	834	33.6	27.2	
21	木	ごはん		★ホイコウロー ★中華スープ ★きゅうりの辛みづけ	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく ブラックマッペもやし にら にんじん えのきたけ きゅうり	精白米 サラダ油 砂糖 ★ラー油	752	24.5	29.0	
22	金	パン（基本配合以外）		★白身魚のフリッター ★スープ煮 ★ブロッコリーのサラダ	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ★むきえだまめ（冷） ブロッコリー	パン 油 じゃがいも 砂糖 サラダ油	881	34.9	33.7	
25	月	ごはん		★さごしのおろししょうゆかけ ★五目豆 こまつなとはくさいの甘酢あえ	★牛乳 さごし ★鶏肉 ★大豆煮 切りこんぶ（細） ★けずりぶし	だいこんおろし（冷） にんじん れんこん ごぼう はくさい こまつな	精白米 砂糖	753	33.1	20.3	※小学校がないため 弁当持参
26	火	ごはん		★関東煮 あっさりキャベツ ★のりのつくだ煮	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵（水煮） まる天 ★あつあげ（冷） ★けずりぶし ★きざみのり	だいこん にんじん キャベツ しいたけ（乾）	精白米 じゃがいも 砂糖	753	30.8	19.1	アレルギー 個別対応食あり
27	水	パン（1/2）		★きのこのスパゲッティ 焼きとうもろこし ★りんご	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく エリンギ ししいたけ しめじ カットコーン（冷） ★りんご	パン ★スパゲッティ サラダ油 オリーブ油	739	30.6	22.8	※期末テストのため 給食無し
28	木	ごはん（減量）		★さけとこまつなのご飯 ★豚肉とれんこんの甘辛焼き ★冬野菜のみそ汁	★牛乳 ★紅ざけ（フレーク） ★きざみのり（袋） ★豚肉 ★とうふ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	こまつな れんこん はくさい ごぼう にんじん なめこ（水煮） 青ねぎ	精白米 ★いりごま（白） サラダ油 砂糖	747	33.5	22.7	※期末テストのため 給食無し
29	金	パン（基本配合）		★スープ煮 ★ほうれんそうのグラタン ★白桃（缶） ★バター	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン ★粉末チーズ	だいこん キャベツ にんじん さんどまめ（冷） コーン（冷） たまねぎ ほうれんそう（冷） ★白桃（缶）	パン ★マカロニ（エルボ） サラダ油 ★クリーム ★小麦粉（薄力粉） ★パン粉 ★バター（キューブ）	872	35.1	31.3	※期末テストのため 給食無し