



平成30年3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
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、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
・アレルギーの「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。
※アレルギー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。

大阪市教育局事務局

1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)
コロッケ① ポイルブロッコリー① 牛肉とピーマンのしょうゆ炒め② 五目豆③ 小松菜のおひたし④	三色丼 鶏そぼろ・ほうれん草① いり卵④ 鱈とれんこんのてんぷら② 菜の花とはくさいのごまみそあえ③ 豆腐とだいこんのすまし汁⑤	マーボー豆腐⑤ 中華風焼きそば① 揚げシューマイ③ ブロッコリーの中華あえ④ はっさく②	千草焼き① さといもとあつあげのそぼろ煮② きんぴらごぼう③ はくさいときゅうりの即席漬け④	【卒業祝い献立】 ポークカレーライス(深皿) ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツときゅうりのサラダ③ みかんゼリー②	鰯のてり焼き① 一口がんもと野菜のみそ煮② ふかしいも③ 小松菜のごまあえ④	チキンカツ① ミートソーススパゲッティ② キャベツのドレッシングあえ③ いちご④ じゃがいもとコーンのポタージュ⑤	みそラーメン 炒めめん① みそスープ⑤ 鶏肉のチリソースがけ② 卵とニラの炒めもの③ きゅうりのピリ辛漬け④
【2日(金)】菜の花 「菜の花」は、「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、つぼみや花、茎を食用としています。2月から3月にかけてが旬で、春の訪れを感じることができる野菜です。独特の苦味があるため、ごまみそとあえて提供します。 		【5日(月)】はっさく 「はっさく」という言葉は、旧暦の8月1日のことです。昔はその時期に、この果物を食べていたことから、はっさくと名前がつけられたそうです。  収穫直後は酸味が強いので、しばらく貯蔵してから出荷されます。2月から3月頃がおいしく食べられる時期です。		【7日(水)】卒業祝い献立 注目献立 3年生の卒業をお祝いする献立です。 「ポークカレーライス」は、副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。好んで「ミンチカツ」をのせると「ミンチカツカレーライス」になります。 		【12日(月)】みそラーメン 副食容器に入った「炒めめん」を食缶で届く温かい「みそスープ」を入れた汁わんに加えて食べましょう。 中学校給食では始めて登場する献立です。 	
エネルギー 833kcal たんぱく質 28.7g 脂質 25.5g	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.5g	エネルギー 873kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.0g	エネルギー 733kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.3g	エネルギー 879kcal たんぱく質 27.2g 脂質 28.1g	エネルギー 810kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.9g	エネルギー 900kcal たんぱく質 29.3g 脂質 26.8g	エネルギー 829kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.0g
① 黄 コロッケ 70g 小麦 黄 油(菜種) 7g ① 緑 ブロッコリー 30g 塩 0.3g ② 赤 牛肉 35g 緑 ピーマン 15g 緑 たまねぎ 40g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g こいロしょうゆ 3g みりん 2g ③ 赤 大豆煮 15g 緑 にんじん 10g 緑 れんこん 10g こんにやく 10g 黄 切りこんぶ 0.3g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.8g こいロしょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.2g えび 水 20g ④ 緑 小松菜 40g ☆ 塩 0.4g こいロしょうゆ 2g	赤 鶏挽肉 30g 緑 しょうが 0.3g ☆ 黄 サラダ油(菜種) 0.5g うすロしょうゆ 0.9g ① 緑 みりん 0.4g 緑 ほうれん草 40g ☆ 塩 0.4g 黄 砂糖 0.5g こいロしょうゆ 1.5g ④ 赤 いり卵(固) 20g 卵 赤 鶏てんぷら 20g 小麦 緑 れんこん 30g 黄 小麦粉(薄力) 4.5g 小麦 黄 でんぶ 1.5g 黄 油(菜種) 6g 別 緑 菜の花 15g 塩 0.1g ③ 緑 はくさい 20g 黄 砂糖 1.5g こいロしょうゆ 1g 赤 赤みそ 1.5g 黄 すりごま(白) 1g ⑤ 赤 とうふ(冷) 15g 緑 だいこん 30g 赤 乾燥わかめ 0.3g 塩 0.3g うすロしょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g	赤 とうふ(冷) 40g 赤 鶏挽肉 25g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.5g ☆ トウバンジャン 0.6g ⑤ 緑 たまねぎ 40g 緑 たけのこ(缶) 8g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 料理酒 2g こいロしょうゆ 4g 赤 赤みそ 7.5g 黄 でんぶ 3.5g 水 50g ① 黄 中華めん(煮) 35g 小麦 赤 豚肉 15g 緑 キャベツ 35g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g うすロしょうゆ 3g オイスターソース 5g ③ 赤 シューマイ(煮) 28g 乳 小麦 黄 油(菜種) 2.8g ④ 緑 ブロッコリー 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g 酢 1g こいロしょうゆ 1.5g 黄 ごま油 0.2g ② 緑 はっさく 1/4コ スプーンがあると便利です。	赤 鶏卵 45g 卵 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 0.5g 緑 青ねぎ 10g ① 黄 サラダ油(菜種) 0.8g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g うすロしょうゆ 1.8g 赤 かつおぶし(煮) 0.5g 黄 さといも(固) 40g 赤 あつあげ(冷) 30g 赤 豚挽肉 15g 緑 しょうが 1g ☆ ② 黄 砂糖 2g うすロしょうゆ 1.5g こいロしょうゆ 1.5g 黄 でんぶ 0.5g 赤 けずりぶし 0.7g えび 水 20g ③ 緑 ごぼう 30g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.7g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g ④ 緑 はくさい 30g 緑 きゅうり 5g 塩 0.3g うすロしょうゆ 0.5g	赤 豚肉 25g 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 15g 緑 トマト(缶) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こいロしょうゆ 1g ウスターソース 1g ローレル 0.01g ④ 緑 カレーウレの素 15g 小麦 カレー粉 0.2g 水 100g ① 緑 ブロッコリー(固) 30g 塩 0.3g ① 赤 ミンチカツ 40g 小麦 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 キャベツ 30g 緑 きゅうり 15g 塩 0.1g 緑 コーン(冷) 5g 別 黄 イタリアンドレッシング 1袋 ② 黄 みかんゼリー 1コ スプーンを忘れないようにしましょう。	赤 鰯 60g 料理酒 1.5g 塩 0.2g ① 黄 砂糖 1g みりん 3g こいロしょうゆ 4g 緑 しょうが 1g ☆ 黄 でんぶ 0.5g 赤 一口がんも 20g 卵 小麦 えび こんにやく 15g 緑 だいこん 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいロしょうゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g えび 水 25g ③ 黄 さつまいも 45g 塩 0.2g ④ 緑 小松菜 40g ☆ 塩 0.3g こいロしょうゆ 2g 黄 いりごま(白) 0.3g	① 赤 チキンカツ 60g 乳 小麦 黄 油(菜種) 6g 別 トンカツソース 1袋 ② 黄 スパゲッティ 8g 小麦 塩 0.1g 黄 オリーブ油 1g 塩 0.2g こしょう 0.02g バジル 0.02g 赤 牛挽肉 15g 緑 にんにく 0.1g ☆ 緑 たまねぎ 25g 緑 にんじん 5g 緑 ピーマン 5g 黄 オリーブ油 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.02g 料理酒(白) 0.2g ケチャップ 6g トマトピューレ 3g ウスターソース 1g 黄 でんぶ 0.5g 水 3g ③ 緑 キャベツ 35g 緑 きゅうり 10g 塩 0.05g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g 酢 2g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 1g ④ 緑 いちご 2コ 黄 じゃがいも 30g 緑 コーン(冷) 8g 塩 0.2g こしょう 0.03g 黄 ポタージュの素 15g 乳 小麦 赤 牛乳 15g 乳 水 135g	① 黄 中華めん(冷) 25g 小麦 緑 チンゲンサイ 20g ☆ 緑 もやし 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 1g こしょう 0.05g ⑤ 赤 焼き豚 20g 小麦 緑 にんじん 10g 緑 キャベツ 10g 塩 0.1g こしょう 0.03g うすロしょうゆ 0.7g 赤 赤みそ 10g 豚骨スープ(缶) 10g 水 140g ② 赤 鶏肉 40g 料理酒 1.2g こいロしょうゆ 1.2g 黄 でんぶ 7g 黄 油(菜種) 5g 緑 白ねぎ 15g 緑 ピーマン 8g 緑 にんにく 0.2g ☆ 緑 しょうが 0.3g ☆ 黄 サラダ油(菜種) 0.2g ケチャップ 12g トウバンジャン 0.2g 酢 0.3g 黄 でんぶ 1g ③ 赤 いり卵(固) 5g 卵 緑 ニラ 8g 緑 たまねぎ 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g こいロしょうゆ 0.5g みりん 0.3g ④ 緑 きゅうり 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g 酢 1.2g うすロしょうゆ 1.2g 黄 ラー油 0.7g

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。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般
◇給食実施日・手続き等

【3月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】 1月5日(金)～1月18日(木)

※申込内容（申込・停止）に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。

(一度申し込まれると、自動継続されます)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーID とパスワードを入力して、マイページにログインできます。

※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。

※手続き方法などは、平成29年度中学校給食（デリバリー方式）のご案内をご確認ください。



大阪市中学校給食システム

2・3月分の給食費は、
まとめてのお支払いとなります。
納付期限（口座振替日）は
2月13日です。

給食費については、2・3月分の
請求時に精算します。

対象となるのは、平成29年4月以降の給食費です。精算により、2・3月分の給食費の請求額は当初通知の2月分給食費（2・3月分）より増減する場合があります。

変更後の請求額は、別途1月下旬以降に学校から「学校給食費額決定通知書(変更)」をお渡しします。精算後に発生した増減額は、再度3月に計算のうえ、学校から該当の方にお知らせします。



◆デリバリー方式の給食が学校に届くまでの様子を
動画(YouTube)で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

右のQRコードからYouTube

「大阪市の学校給食ができるまで！」

～中学校給食・デリバリー方式～

にアクセスできます。

[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=oMH2DqhaUV8>



13日(火)

さごしのしょうゆマヨネーズ焼き①
さつまいものてんぷら②
はくさいのおひたし③
高野豆腐のいり煮④

14日(水)

チキンポトフ⑤
ブロッコリー④
豆腐ハンバーグ①
ほうれん草とコーンのソテー③
りんご②

15日(木)

豚肉のデミグラスソース炒め①
オムレツ②
じゃがいもの洋風煮③
きゅうりのドレッシングあえ④

16日(金)

ハヤシライス(深皿)
枝豆④
白身魚のムニエル①
キャベツのピクルス③
デコポン②

19日(月)

鯖のレモンしょうゆ風味焼き①
かき揚げ②
切り干しだいこんの煮もの③
はくさいのごまあえ④
豆腐の赤だし⑤

20日(火)

豚肉のしょうが焼き①
一口ごぼう天とだいこんの煮もの②
ほうれん草の煮びたし③
パインアップル缶詰④

22日(木)

鶏肉のトマトソース煮①
マカロニサラダ②
じゃがいものしょうゆバター焼き③
小松菜とベーコンのソテー④

【13日(火) 高野豆腐

「高野豆腐」は、豆腐を凍結後、乾燥させた保存食です。
高野山で精進料理として食べられていた豆腐を誤って凍らせたことが始まりと言われています。
凍り豆腐や凍み豆腐とも呼ばれています。

【16日(金) ハヤシライス

「ハヤシライス」という料理名は、ハッシュドビーフの「ハッシュ」がなまって「ハヤシ」となった説や発案者の名前が「ハヤシ」だった説などが由来と言われています。
副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。

【19日(月) はくさい

「はくさい」は、成長とともに白い部分が太く伸びるため、この名前がついたと言われています。
はくさいなどの冬野菜は、気温が下がると寒さで凍ってしまわないように細胞内に糖を蓄えます。これが甘みとなり、よりおいしくなります。

【22日(木) ベーコン

「ベーコン」は、豚肉を塩漬けにし、燻製したものです。日本の規格では、単に「ベーコン」と呼ばれるものは、原材料に豚ばら肉が使用されています。

エネルギー 801kcal
たんぱく質 30.0g
脂 質 25.7g

エネルギー 820kcal
たんぱく質 28.2g
脂 質 23.1g

エネルギー 733kcal
たんぱく質 29.6g
脂 質 19.7g

エネルギー 808kcal
たんぱく質 32.1g
脂 質 22.7g

エネルギー 864kcal
たんぱく質 31.5g
脂 質 23.7g

エネルギー 733kcal
たんぱく質 27.6g
脂 質 16.1g

エネルギー 786kcal
たんぱく質 30.4g
脂 質 22.2g

①

赤 さごし 60g
塩 0.4g
こいロしょうゆ 1.5g
黄 マヨネーズ 5g

卵

②

黄 さつまいも 35g
黄 小麦粉(薄力) 4.5g
黄 でんぷん 2.5g
塩 0.3g
黄 油(菜種) 5g

小麦

③

緑 はくさい 35g
緑 にんじん 10g
黄 砂糖 1g
こいロしょうゆ 2g

④

赤 高野豆腐(固形) 6g
緑 むき枝豆(冷) 2g
赤 ひじき 0.3g
黄 サラダ油(濃縮) 0.2g
黄 砂糖 0.8g
うすロしょうゆ 1.6g
赤 だしこんぶ 0.1g
赤 けずりぶし 0.4g
水 16g

えび

⑤

赤 鶏肉 30g
赤 ベーコン 10g
黄 じゃがいも 50g
緑 たまねぎ 50g
緑 にんじん 20g
黄 サラダ油(濃縮) 0.5g
塩 0.3g
こしょう 0.03g
うすロしょうゆ 1g
コンソメの素 2g
水 150g

卵 乳

④

緑 ブロッコリー(固) 30g
塩 0.3g

①

赤 豆腐ハンバーグ 50g
ケチャップ 10g
トンカツソース 2g

小麦

③

緑 ほうれん草 30g
塩 0.2g
緑 コーン(冷) 10g
黄 サラダ油(濃縮) 0.3g
塩 0.1g
こしょう 0.01g
うすロしょうゆ 0.8g

☆

②

緑 りんご 1/4コ

【14日(水) チキンポトフ

ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。
副食容器の「ブロッコリー」を加えて食べましょう。

①

赤 豚肉 60g
料理用油(白) 1.8g
黄 サラダ油(濃縮) 1.5g
緑 たまねぎ 50g
塩 0.4g
デミグラスソース 6g
クスターソース 2.5g
ケチャップ 1.2g

乳 小麦

②

赤 オムレツ(固) 30g
黄 じゃがいも 45g
緑 三度豆(冷) 5g
塩 0.3g
こしょう 0.03g
うすロしょうゆ 0.8g
コンソメの素 0.3g
水 40g

卵 小麦

④

緑 むき枝豆(冷) 8g
塩 0.1g

①

赤 白身魚 50g
料理用油(白) 0.8g
塩 0.3g
こしょう 0.03g
黄 小麦粉(薄力) 5g
黄 バター 2g
黄 サラダ油(濃縮) 0.4g

小麦 乳

③

緑 キャベツ 40g
塩 0.3g
黄 砂糖 0.8g
塩 0.2g
こしょう 0.03g
ワインビネガー 0.8g
うすロしょうゆ 0.2g

②

緑 デコポン 1/4コ

スプーンを忘れないようにしましょう。

①

赤 鯖 60g
黄 砂糖 0.6g
みりん 4g
うすロしょうゆ 3g
料理酒 1g
緑 レモン果汁 0.5g
黄 サラダ油(濃縮) 0.3g

①

黄 さつまいも 20g
緑 たまねぎ 15g
緑 みつば 5g
黄 小麦粉(薄力) 17g
黄 でんぷん 3g
黄 油(菜種) 5g
塩 0.2g

②

緑 切り干しだいこん 7g
緑 にんじん 10g
緑 三度豆(冷) 3g
黄 砂糖 1g
みりん 0.5g
うすロしょうゆ 2g
こいロしょうゆ 2g
赤 だしこんぶ 0.1g
赤 けずりぶし 0.3g
水 20g

③

緑 はくさい 40g
黄 砂糖 1.2g
うすロしょうゆ 1.3g
黄 いりごま(白) 0.4g

⑤

赤 とうふ(冷) 20g
赤 乾燥わかめ 0.5g
赤 八丁みそ 12g
赤 だしこんぶ 0.6g
赤 けずりぶし 2.3g
水 150g

えび

①

赤 豚肉 45g
緑 しょうが 2g
緑 にんにく 0.5g
緑 たまねぎ 60g
黄 サラダ油(濃縮) 0.8g
黄 砂糖 1.5g
みりん 0.5g
こいロしょうゆ 4g
料理酒 1g

②

赤 一口ごぼう天 20g
緑 だいこん 30g
黄 じゃがいも 25g
緑 にんじん 15g
緑 れんこん 15g
緑 三度豆(冷) 5g
黄 砂糖 1g
塩 0.1g
うすロしょうゆ 2g
こいロしょうゆ 2g
赤 けずりぶし 0.9g
水 40g

③

緑 ほうれん草 30g
塩 0.3g
黄 うすあげ 4g
黄 砂糖 0.5g
うすロしょうゆ 1.5g
赤 けずりぶし 0.2g
水 40g

④

緑 パインアップル缶詰 30g

えび

①

赤 鶏肉 60g
緑 にんにく 0.1g
緑 たまねぎ 40g
緑 にんじん 20g
黄 サラダ油(濃縮) 0.5g
緑 トマト(缶) 10g
黄 砂糖 0.5g
塩 0.3g
こしょう 0.03g
ケチャップ 7g
トマトピューレ 3.5g
うすロしょうゆ 1.5g
料理用油(白) 1g
黄 でんぷん 1g
水 30g

②

黄 マカロニ(エビ玉) 1袋
塩 0.1g
緑 キャベツ 20g
緑 きゅうり 10g
塩 0.1g
緑 コーン(冷) 10g
塩 0.2g
こしょう 0.02g

別

黄 マヨネーズ 1袋
黄 じゃがいも 40g
塩 0.2g
こいロしょうゆ 0.5g
黄 バター 1.2g
緑 小松菜 40g
赤 ベーコン 10g
黄 サラダ油(濃縮) 0.2g
塩 0.2g
こしょう 0.02g
こいロしょうゆ 0.5g

卵 乳 小麦

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、魚、卵、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