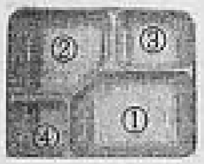
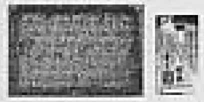
平成２６年６月分　大阪市中学校給食献立表





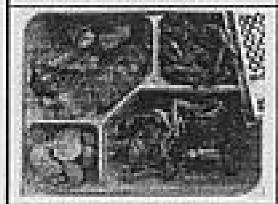
米飯２２０ｇ、牛乳２００ml　は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

▨…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

大阪市教育委員会

2日(月)

グリルチキンのデミグラスソース①
インディアンソテー②
ごぼうのサラダ③
白花豆のグラッセ④



エネルギー　８１４kcal
たんぱく　３６．９ｇ
脂　質　２１．０ｇ

赤	鶏肉	80g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
緑	いんげん(冷)	20g	
	塩	0.2g	
緑	しめじ	20g	
緑	えのきたけ	20g	
黄	サラダ油(調合)	0.3g	
黄	砂糖	0.4g	
	ワイン(赤)	1g	
	デミグラスソース	6g	乳 小麦
	ケチャップ	5g	
	ウスターソース	2g	
	水	25g	
赤	豚肉	15g	
	ワイン(赤)	0.3g	
緑	キャベツ	40g	
緑	たまねぎ	20g	
緑	にんじん	10g	
緑	ピーマン	10g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
	塩	0.4g	
	こしょう	0.01g	
	コンソメの素	0.3g	乳 小麦
	カレー粉	0.3g	
	ウスターソース	0.4g	
緑	ごぼう	35g	
	うすくちしょうゆ	1g	
	酢	0.3g	
黄	マヨネーズ	1袋	卵 小麦
赤	白花豆	15g	
黄	砂糖	2.5g	
	塩	0.1g	
	ワイン(白)	0.6g	
黄	バター	0.4g	乳
	コンソメの素	0.3g	乳 小麦
	水	25g	

3日(火)

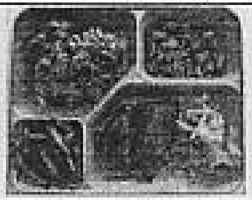
豚丼①
鮭のから揚げ②
ボイルキャベツ②
一口がんもの煮もの③
オクラのあっさり炒め④

エネルギー　８６６kcal
たんぱく　４１．４ｇ
脂　質　２４．１ｇ

赤	豚肉	60g	
	料理酒	1.5g	
緑	しょうが	0.5g	
緑	たまねぎ	50g	
	糸こんにゃく	30g	
緑	ねぎ(冷)	5g	
黄	サラダ油(調合)	0.4g	
黄	砂糖	4.5g	
	みりん	3g	
	こいくちしょうゆ	12g	
	水	20g	
赤	さけ	50g	
緑	しょうが	0.4g	
緑	にんにく	0.6g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
黄	でんぷん	7g	
黄	油(菜種)	4g	
緑	キャベツ	30g	
	塩	0.3g	
赤	一口がんも	15g	小麦 卵 乳 えび かに
緑	にんじん	20g	
黄	砂糖	2g	
	こいくちしょうゆ	3g	
	みりん	1g	
赤	けずりぶし	0.3g	えび
	水	15g	
緑	オクラ	25g	
黄	サラダ油(調合)	0.4g	
緑	トマト	15g	
緑	梅肉	0.3g	
	みりん	1.0g	
	こいくちしょうゆ	0.8g	
赤	かつおぶし	0.4g	
	水	0.5g	

4日(水)

鶏肉のてり焼き①
ボイルもやし①
かぼちゃのそぼろ煮②
じゃこ豆③
茎わかめの酢のもの④

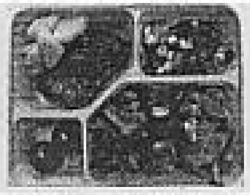


エネルギー　８３０kcal
たんぱく　４０．２ｇ
脂　質　１９．２ｇ

赤	鶏肉	60g	
黄	砂糖	1.2g	
	みりん	4g	
	こいくちしょうゆ	4g	
緑	もやし	40g	
	塩	0.4g	
緑	かぼちゃ	70g	
赤	豚挽肉	20g	
緑	グリンピース(冷)	5g	
緑	しょうが	2g	
黄	砂糖	3g	
	うすくちしょうゆ	2.5g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
黄	でんぷん	1g	
赤	けずりぶし	0.8g	えび
	水	25g	
赤	大豆	10g	
黄	でんぷん	1g	
黄	油(菜種)	3g	
赤	ちりめんじゃこ	3g	えび かに
黄	砂糖	1.3g	
	こいくちしょうゆ	2.4g	
黄	いりごま(白)	0.3g	
赤	茎わかめ	4g	
緑	きゅうり	30g	
黄	砂糖	2g	
	塩	0.2g	
	酢	3g	

5日(木)

酢豚①
赤魚の中華焼き②
粉ふきいも②
チンゲンサイの中華あえ③
プチトマト④

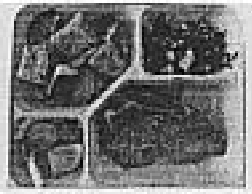


エネルギー　８７９kcal
たんぱく　３７．１ｇ
脂　質　２１．９ｇ

赤	豚肉	50g	
緑	しょうが	1g	
	料理酒	1.5g	
	こいくちしょうゆ	1.5g	
黄	でんぷん	8g	
黄	油(菜種)	5g	
緑	たまねぎ	50g	
緑	ピーマン	20g	
緑	にんじん	15g	
緑	たけのこ(水)	8g	
緑	干ししいたけ	0.5g	
黄	サラダ油(調合)	2g	
黄	砂糖	8g	
	酢	8g	
	こいくちしょうゆ	8g	
	ケチャップ	7g	
黄	でんぷん	3g	
	水	20g	
赤	赤魚	50g	
	料理酒	1.5g	
	みりん	1g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
	トウバンジャン	0.1g	
黄	ごま油	1.5g	
黄	じゃがいも	60g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
緑	チンゲンサイ	35g	
	塩	0.1g	
緑	コーン(冷)	10g	
黄	砂糖	1g	
	こいくちしょうゆ	1.3g	
黄	ごま油	0.4g	
緑	プチトマト	2コ	

6日(金)

さごしのごま焼き①
三度豆のおひたし①
あつあげと野菜の煮もの②
ひじきの炒め煮③
きゅうりの柚子の香あえ④

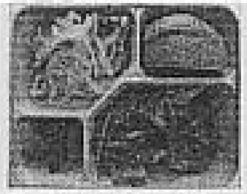


エネルギー　７５７kcal
たんぱく　３２．８ｇ
脂　質　２０．７ｇ

赤	さごし	60g	
	料理酒	1.5g	
	塩	0.1g	
	こいくちしょうゆ	3g	
黄	いりごま(白)	2g	
黄	すりごま(白)	1g	
緑	三度豆(冷)	30g	
黄	砂糖	0.7g	
	うすくちしょうゆ	1.2g	
赤	あつあげ	30g	
緑	ごぼう	20g	
緑	にんじん	20g	
緑	たけのこ(水)	8g	
緑	干ししいたけ	1g	
黄	砂糖	1.5g	
	みりん	0.5g	
	うすくちしょうゆ	2.4g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
赤	けずりぶし	0.4g	えび
	水	25g	
赤	ひじき	2g	
赤	鶏挽肉	5g	
緑	コーン(冷)	10g	
黄	サラダ油(調合)	0.4g	
黄	砂糖	0.6g	
	こいくちしょうゆ	1.5g	
赤	けずりぶし	0.3g	えび
	水	15g	
緑	きゅうり	25g	
	塩	0.3g	
緑	だいこん	20g	
	塩	0.2g	
黄	砂糖	0.8g	
	塩	0.1g	
	酢	0.8g	
緑	ゆず果汁	0.5g	

9日(月)

鶏肉のトマトソース煮①
ミニマリネ②
グリーンアスパラガスのソテー④
オレンジ③



エネルギー　７７１kcal
たんぱく　３８．２ｇ
脂　質　２０．２ｇ

赤	鶏肉	70g	
緑	キャベツ	20g	
緑	にんじん	20g	
緑	トマト缶詰	10g	
緑	にんにく	0.1g	
黄	サラダ油(調合)	1g	
	ワイン(白)	1g	
黄	砂糖	0.5g	
	塩	0.4g	
	こしょう	0.01g	
	ケチャップ	6g	
	トマトピューレ	3.5g	
	うすくちしょうゆ	1.5g	
黄	でんぷん	1g	
赤	ホキ	60g	
黄	でんぷん	3g	
黄	油(菜種)	6g	
緑	たまねぎ	20g	
黄	砂糖	1.5g	
	みりん	0.7g	
	うすくちしょうゆ	2.3g	
	酢	2.5g	
黄	オリーブ油	0.5g	
緑	アスパラガス(冷)	30g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
	塩	0.1g	
	こしょう	0.01g	
	うすくちしょうゆ	0.5g	
緑	オレンジ	1/8	

10日(火)

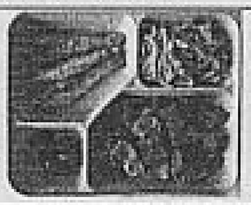
豚肉の香味ソースかけ①
チンゲンサイのソテー①
鶏どうふの中華煮②
春雨のサラダ③
レタスのオイスターソース風味④

エネルギー　７８６kcal
たんぱく　３５．７ｇ
脂　質　２１．５ｇ

赤	豚肉	50g	
	料理酒	1.5g	
緑	白ねぎ	12g	
緑	しょうが	0.5g	
緑	にんにく	0.5g	
黄	砂糖	1.5g	
	酢	4g	
	こいくちしょうゆ	5g	
	中華スープの素	0.5g	乳 小麦
	水	3g	
緑	チンゲンサイ	40g	
	塩	0.2g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	0.5g	
黄	サラダ油(調合)	0.3g	
赤	鶏挽肉	30g	
赤	とうふ	45g	
緑	たまねぎ	35g	
緑	にんじん	10g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
黄	砂糖	0.3g	
	塩	0.4g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	2.1g	
	中華スープの素	0.4g	乳 小麦
黄	でんぷん	1g	
	水	30g	
黄	春雨	6g	
緑	きゅうり	8g	
	塩	0.1g	
黄	砂糖	1g	
	酢	3g	
	うすくちしょうゆ	2.5g	
黄	ごま油	1g	
緑	レタス	35g	
黄	ごま油	0.3g	
	塩	0.1g	
	こいくちしょうゆ	0.3g	
	オイスターソース	0.4g	小麦

11日(水)

牛肉とかぼちゃの含め煮①
きびなごてんぷら②
切り干しだいこんの炒め煮③
金時豆の煮もの④

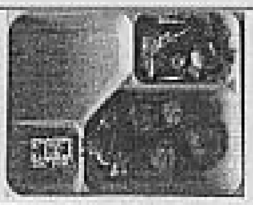


エネルギー　８６０kcal
たんぱく　３０．７ｇ
脂　質　２６．５ｇ

赤	牛肉	50g	
	料理酒	1.5g	
緑	かぼちゃ	50g	
	こんにゃく	25g	
黄	サラダ油(調合)	0.4g	
黄	砂糖	3g	
	みりん	1g	
	こいくちしょうゆ	6g	
赤	だしこんぶ	0.1g	
赤	けずりぶし	0.4g	えび
	水	30g	
赤	きびなごてんぷら	32g	小麦 卵 乳 えび
黄	油(菜種)	4g	
赤	うすあげ	8g	
緑	切干しだいこん	5.5g	
緑	にんじん	10g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
黄	砂糖	0.8g	
	みりん	0.8g	
	うすくちしょうゆ	1g	
	こいくちしょうゆ	1g	
赤	けずりぶし	0.3g	えび
	水	30g	
赤	金時豆	6g	
黄	砂糖	2.5g	
	塩	0.1g	
	こいくちしょうゆ	1g	
	水	15g	

12日(木)

ミートボールカレーライス①
大豆とキャベツのツナサラダ③
扇形チーズ④



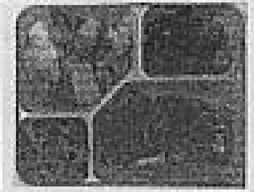
エネルギー　８２６kcal
たんぱく　３１．０ｇ
脂　質　２５．６ｇ

赤	肉だんご	40g	卵 乳 小麦 えび
	カレールウ	5g	乳 小麦
	スープ缶詰	15g	
緑	ブロッコリー(冷)	30g	
	塩	0.3g	
赤	豚肉	15g	
	ワイン(赤)	0.5g	
黄	じゃがいも	30g	
緑	たまねぎ	40g	
緑	にんじん	15g	
緑	トマト缶詰	10g	
緑	グリンピース(冷)	5g	
緑	セロリー	3g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
	塩	0.3g	
	ローレル	0.01g	
	カレールウ	12g	乳 小麦
	水	100g	
緑	キャベツ	20g	
	塩	0.2g	
緑	赤パプリカ	10g	
赤	大豆煮	10g	
赤	ツナ缶詰	10g	
黄	砂糖	0.8g	
	ワインビネガー	0.6g	
	塩	0.2g	
	うすくちしょうゆ	0.3g	
赤	扇形チーズ	1コ	乳

専用の皿に米飯と肉だんご、ブロッコリーをのせ、カレールウをかけて食べます。
スプーンがあると便利です。

13日(金)

鯖の竜田揚げ①
ピーマンの炒めもの①
肉じゃが②
海そうサラダ③
れんこんのきんぴら④

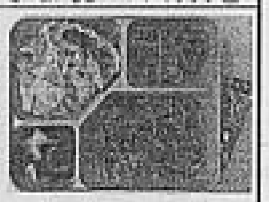


エネルギー８３９kcal
たんぱく２９．８ｇ
脂　質２４．８ｇ

赤	鯖	50g	
	料理酒	1.5g	
	こいくちしょうゆ	1.5g	
緑	しょうが	1g	
黄	でんぷん	10g	
黄	油(菜種)	5g	
緑	ピーマン	30g	
	塩	0.3g	
黄	サラダ油(調合)	0.3g	
黄	砂糖	0.3g	
	みりん	0.5g	
	こいくちしょうゆ	1g	
赤	牛肉	20g	
黄	じゃがいも	35g	
緑	たまねぎ	30g	
緑	にんじん	15g	
	糸こんにゃく	15g	
黄	サラダ油(調合)	0.5g	
黄	砂糖	2.5g	
	みりん	1.5g	
	うすくちしょうゆ	2.5g	
	こいくちしょうゆ	3.5g	
	水	25g	
赤	ミックス海そう	4g	
緑	キャベツ	15g	
緑	きゅうり	10g	
黄	砂糖	0.8g	
	酢	2g	
	こいくちしょうゆ	1.8g	
黄	ごま油	1g	
緑	れんこん	35g	
黄	サラダ油(調合)	0.3g	
黄	砂糖	1g	
	みりん	0.8g	
	こいくちしょうゆ	1.8g	

16日(月)

ビビンバ
　肉炒め①　ナムル③
鯵のてんぷら②
ボイルキャベツ②
さつまいもとレーズンのサラダ④

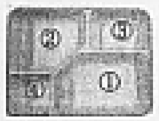


エネルギー８２１kcal
たんぱく３０．７ｇ
脂　質２３．５ｇ

赤	牛挽肉	25g	
赤	豚挽肉	25g	
緑	にんにく	0.2g	
黄	ごま油	0.3g	
黄	砂糖	2g	
	料理酒	1.1g	
	こいくちしょうゆ	2g	
	コチジャン	0.3g	
緑	もやし	25g	
	塩	0.1g	
緑	チンゲンサイ	20g	
	塩	0.1g	
黄	砂糖	1g	
	みりん	0.1g	
	塩	0.1g	
	こいくちしょうゆ	1.5g	
黄	ごま油	0.3g	
黄	いりごま(白)	0.3g	
緑	にんじん	15g	
	塩	0.1g	
緑	切干しだいこん	2g	
	塩	0.1g	
黄	砂糖	0.8g	
	塩	0.1g	
	酢	1.5g	
	うすくちしょうゆ	0.4g	
黄	ごま油	0.3g	
黄	ラー油	0.1g	
赤	きざみのり	1袋	えび かに
赤	あじ	25g	
	塩	0.2g	
	こしょう	0.01g	
黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦
黄	油(菜種)	6g	
緑	キャベツ	30g	
	塩	0.3g	
黄	さつまいも	30g	
緑	レーズン	5g	
緑	レモン	10g	
黄	砂糖	2.5g	
	水	15g	

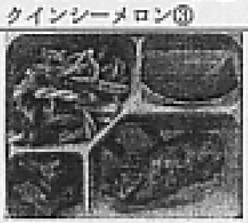
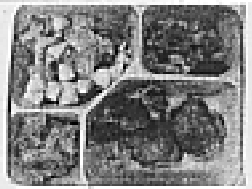
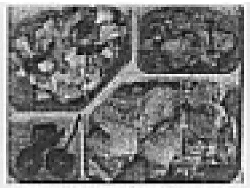
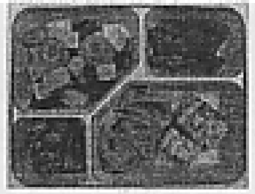
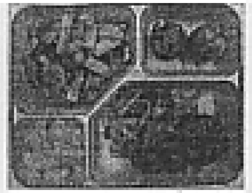
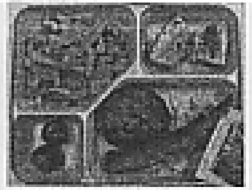
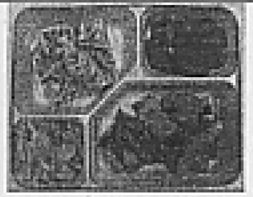
ビビンバの"肉炒め"と"ナムル"を米飯の上にのせて食べることができます。

献立内容は予定ですので変わることがあります。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　大阪市教育委員会事務局　学校保健担当
06−6208−9158
◇給食実施日等　お子様の通われる中学校

１７日(火)	１８日(水)	１９日(木)	２０日(金)	２３日(月)	２４日(火)	２５日(水)	２６日(木)	２７日(金)	３０日(月)
鶏肉の梅マヨネーズ焼き① 三度豆のおかかあえ① うすあげと干しずいきの煮もの② もやしとにんじんの酢のもの③ 鶏わかめそぼろ(手づくりふりかけ)④	白身魚のチーズパン粉焼き① そえ野菜① マカロニソテー② ブロッコリーのごまクリームあえ④ クインシーメロン③	海鮮中華炒め① 揚げ春巻② チンゲンサイのソテー② チンジャオニューロウスー③ 中華風酢のもの④	鶏肉のから揚げ① ボイルブロッコリー① 豚肉と野菜の煮もの② 五目豆③ キャベツの甘酢あえ④	豚肉のガーリック風味炒め① チンゲンサイのコーンクリーム煮② きゅうりとキャベツのサラダ③ さくらんぼ④	鮪の南蛮漬け① 焼きとうもろこし① 高野どうふの煮もの② ピリ辛こんにゃく③ オクラのごま衣あえ④	鶏肉の中華みそ焼き① もやしとピーマンのあえもの① 中華煮② 揚げシューマイ③ パインアップル缶詰④	他人煮① ちくわのてんぷら② オクラの炒めもの② きゅうりとじゃこの酢のもの③ 豆こんぶ④	コンビフライ① ボイルキャベツ① てぼ豆のスープ煮② 焼きかぼちゃ③ プチトマト④	鮭のレモンしょうゆ風味① 焼きグリーンアスパラガス① ひじきの厚焼き卵② なすのみそ炒め③ キャベツのごまあえ④
									
エネルギー ７９９kcal たんぱく ３７．４g 脂質 ２３．２g	エネルギー ７６８kcal たんぱく ３５．５g 脂質 １７．４g	エネルギー ８１９kcal たんぱく ３２．５g 脂質 ２５．９g	エネルギー ８８２kcal たんぱく ３４．６g 脂質 ２７．９g	エネルギー ７６６kcal たんぱく ３０．７g 脂質 ２０．９g	エネルギー ８４１kcal たんぱく ３３．１g 脂質 ２０．０g	エネルギー ８００kcal たんぱく ３３．８g 脂質 ２０．１g	エネルギー ８１４kcal たんぱく ３４．９g 脂質 ２４．４g	エネルギー ８４５kcal たんぱく ３０．２g 脂質 ２１．５g	エネルギー ７６３kcal たんぱく ３７．３g 脂質 １９．３g

赤	鶏肉	70g	
	塩	0.3g	
	こしょう	0.01g	
黄	マヨネーズ	5g	卵 小麦
緑	梅肉	7g	
黄	パン粉	3g	乳 小麦 卵
緑	三度豆	25g	
	塩	0.2g	
	こいくちしょうゆ	1.5g	
赤	かつおぶし	0.1g	
赤	うすあげ	15g	
緑	干しずいき	6g	
緑	たけのこ(水煮)	20g	
緑	青ねぎ	12g	
黄	サラダ油(国産)	0.3g	
黄	砂糖	2g	
	みりん	2g	
	うすくちしょうゆ	2g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
赤	だしこんぶ	0.1g	
赤	けずりぶし	0.5g	えび
	水	30g	
緑	もやし	30g	
	塩	0.3g	
緑	にんじん	10g	
	塩	0.1g	
黄	砂糖	2g	
	塩	0.3g	
	酢	2g	
赤	鶏ささみ(ミンチ)	20g	
赤	乾燥わかめ	0.5g	
黄	いりごま(白)	1.8g	
	料理酒	1g	
	みりん	0.6g	
	うすくちしょうゆ	2g	
	水	1g	

“鶏肉の梅マヨネーズ焼き”は、鶏肉に梅肉の赤い色が染まっていることがあります。

赤	ホキ	70g	
	塩	0.2g	
	料理用ワイン(白)	2.1g	
	うすくちしょうゆ	1g	
黄	パン粉	13g	乳 小麦 卵
赤	粉チーズ	12g	乳
黄	サラダ油(国産)	1g	
緑	にんじん	20g	
緑	グリンピース(冷)	5g	
	塩	0.1g	
	コンソメ(顆粒)	0.6g	乳 小麦
	水	20g	
黄	マカロニ(乾)	10g	小麦
	塩	0.1g	
緑	たまねぎ	30g	
緑	トマト缶詰	10g	
緑	しめじ	20g	
緑	にんにく	0.1g	
黄	オリーブ油	0.6g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
	うすくちしょうゆ	0.5g	
緑	ブロッコリー(冷)	35g	
	塩	0.4g	
黄	練りごま	2.5g	
	こいくちしょうゆ	1.4g	
	塩	0.2g	
	料理用ワイン(白)	1.2g	
緑	クインシーメロン	1/8コ	

赤	いか	35g	
	料理酒	1g	
赤	えび	25g	えび
	料理酒	0.8g	
緑	たまねぎ	25g	
緑	にんじん	15g	
黄	サラダ油(国産)	0.5g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	0.8g	
	中華スープの素	0.5g	乳 小麦
赤	春巻	35g	小麦
黄	油(菜種)	4g	
緑	チンゲンサイ	40g	
	塩	0.3g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	0.5g	
黄	サラダ油(国産)	0.3g	
赤	牛肉	25g	
	料理酒	0.8g	
	こいくちしょうゆ	0.8g	
緑	ピーマン	20g	
緑	たけのこ(水煮)	10g	
緑	しょうが	0.7g	
黄	サラダ油(国産)	0.5g	
黄	砂糖	0.6g	
	こいくちしょうゆ	0.6g	
	オイスターソース	0.9g	小麦
黄	でんぷん	0.3g	
緑	きゅうり	20g	
	塩	0.2g	
緑	えのきたけ	20g	
黄	砂糖	2g	
	塩	0.1g	
	酢	3g	
	うすくちしょうゆ	1.2g	
黄	ラー油	0.01g	

赤	鶏肉	70g	
緑	しょうが	1g	
緑	にんにく	0.5g	
	料理酒	1.8g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	1g	
黄	でんぷん	10g	
黄	油(菜種)	6g	
緑	ブロッコリー(冷)	30g	
	塩	0.3g	
赤	豚肉	20g	
	料理酒	0.8g	
黄	じゃがいも	30g	
緑	たまねぎ	15g	
緑	三度豆(冷)	10g	
緑	干ししいたけ	1.2g	
黄	砂糖	1g	
	みりん	0.8g	
	塩	0.2g	
	うすくちしょうゆ	2.5g	
	こいくちしょうゆ	2g	
赤	けずりぶし	0.5g	えび
	水	20g	
赤	大豆煮	20g	
緑	にんじん	10g	
緑	れんこん	10g	
	こんにゃく	10g	
赤	切りこんぶ	0.3g	
黄	砂糖	1.2g	
	みりん	0.8g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
赤	けずりぶし	0.5g	えび
	水	20g	
緑	キャベツ	30g	
	塩	0.1g	
黄	砂糖	1.5g	
	塩	0.1g	
	酢	2.5g	

赤	豚肉	60g	
	料理用ワイン(白)	1.8g	
緑	キャベツ	20g	
緑	たまねぎ	20g	
緑	むき枝豆(冷)	8g	
緑	にんじん	10g	
緑	にんにく	1g	
	塩	0.6g	
	こしょう	0.01g	
	コンソメ(顆粒)	0.8g	乳 小麦
黄	サラダ油(国産)	1.7g	
赤	ベーコン	10g	豚 乳
黄	じゃがいも	40g	
緑	チンゲンサイ	30g	
緑	コーン(クリーム缶)	15g	
緑	コーン(冷)	10g	
緑	しめじ	10g	
黄	砂糖	0.3g	
	塩	0.8g	
	こしょう(白)	0.01g	
	スープ缶詰	15g	
黄	でんぷん	0.6g	
緑	きゅうり	18g	
	塩	0.2g	
緑	キャベツ	25g	
	塩	0.2g	
黄	砂糖	0.8g	
	ワインビネガー	0.6g	
	塩	0.2g	
	うすくちしょうゆ	0.7g	
緑	さくらんぼ	3コ	

赤	まぐろ	50g	
	料理酒	1.5g	
黄	でんぷん	10g	
黄	油(菜種)	6g	
緑	たまねぎ	20g	
黄	サラダ油(国産)	1g	
黄	砂糖	4g	
	こいくちしょうゆ	10g	
	みりん	10g	
	料理酒	2.5g	
	酢	2.5g	
緑	ホールコーン(缶)	60g	
	みりん	2g	
	こいくちしょうゆ	2.2g	
赤	高野どうふ	8g	
緑	にんじん	15g	
緑	干ししいたけ	0.5g	
黄	砂糖	2.5g	
	うすくちしょうゆ	3.5g	
赤	だしこんぶ	0.5g	
赤	けずりぶし	0.3g	えび
	水	20g	
	こんにゃく	40g	
黄	サラダ油(国産)	0.4g	
黄	砂糖	2g	
	こいくちしょうゆ	5g	
	一味とうがらし	0.01g	
緑	オクラ	25g	
	塩	0.3g	
黄	砂糖	0.3g	
	うすくちしょうゆ	1.2g	
黄	すりごま(白)	1g	

赤	鶏肉	70g	
緑	しょうが	0.5g	
黄	砂糖	1g	
	料理酒	1g	
	こいくちしょうゆ	2g	
赤	赤みそ	1g	
	テンメンジャン	2.3g	小麦
緑	もやし	20g	
	塩	0.2g	
緑	ピーマン	20g	
	塩	0.2g	
黄	砂糖	0.5g	
	うすくちしょうゆ	1.3g	
黄	ごま油	0.2g	
赤	えび	10g	えび
	料理酒	0.3g	
緑	たまねぎ	40g	
緑	にんじん	20g	
緑	たけのこ(水煮)	15g	
緑	むき枝豆(冷)	5g	
緑	干ししいたけ	1g	
黄	サラダ油(国産)	0.8g	
	塩	0.3g	
	こしょう	0.01g	
	こいくちしょうゆ	3g	
	中華スープの素	1g	乳 小麦
黄	でんぷん	0.8g	
	水	20g	
赤	シューマイ	32g	豚 乳 小麦
黄	油(菜種)	3g	
緑	パインアップル缶詰	38g	

赤	牛肉	35g	
	料理酒	1g	
赤	鶏卵	40g	卵
緑	たまねぎ	50g	
緑	にんじん	10g	
緑	青ねぎ	5g	
黄	砂糖	1.5g	
	みりん	0.7g	
	塩	0.2g	
	うすくちしょうゆ	4g	
	こいくちしょうゆ	3g	
赤	だしこんぶ	0.2g	
赤	けずりぶし	0.7g	えび
	水	35g	
赤	ちくわ	30g	小麦 卵 えび
黄	小麦粉(薄力)	6g	小麦
	塩	0.2g	
黄	油(菜種)	4g	
緑	オクラ	25g	
	塩	0.1g	
	こいくちしょうゆ	0.5g	
	ガーリック	0.1g	
黄	サラダ油(国産)	1g	
緑	きゅうり	40g	
	塩	0.1g	
赤	ちりめんじゃこ	5g	
黄	砂糖	1g	
	酢	3g	
	こいくちしょうゆ	2g	
赤	豆こんぶ	1袋	乳 小麦

“他人煮”は、米飯にのせて食べることができます。

赤	チキンナゲット	50g	卵 乳 小麦 えび かに 卵 小麦 えび 乳
赤	えびフライ	30g	
黄	油(菜種)	8g	
	とんかつソース	1袋	
緑	キャベツ	30g	
	塩	0.3g	
赤	豚肉	15g	
	料理用ワイン(白)	0.5g	
赤	てぼ豆	8g	
緑	たまねぎ	30g	
緑	にんじん	15g	
緑	セロリー	6g	
緑	しめじ	8g	
黄	サラダ油(国産)	0.3g	
	塩	0.5g	
	こしょう	0.01g	
	コンソメ(顆粒)	0.7g	乳 小麦
	スープ缶詰	20g	
緑	かぼちゃ(冷)	50g	
	塩	0.3g	
緑	プチトマト	2コ	

赤	さけ	60g	
	料理酒	1.8g	
黄	砂糖	0.6g	
	みりん	5g	
	うすくちしょうゆ	2g	
	料理酒	1g	
緑	レモン	0.5g	
黄	バター	0.5g	乳
緑	アスパラガス(冷)	30g	
	うすくちしょうゆ	0.5g	
黄	サラダ油(国産)	0.3g	
赤	鶏卵	40g	卵
赤	鶏挽肉	15g	
緑	にんじん	10g	
赤	ひじき	0.5g	
緑	グリンピース(冷)	6g	
黄	サラダ油(国産)	0.5g	
黄	砂糖	1.2g	
	塩	0.2g	
	うすくちしょうゆ	1.8g	
赤	かつおぶし	0.5g	
緑	なす	30g	
	こんにゃく	15g	
赤	赤みそ	3g	
黄	砂糖	2g	
	みりん	1.5g	
	こいくちしょうゆ	0.4g	
黄	ごま油	1g	
緑	キャベツ	35g	
	塩	0.3g	
黄	砂糖	0.4g	
	こいくちしょうゆ	1g	
黄	すりごま(白)	0.5g	

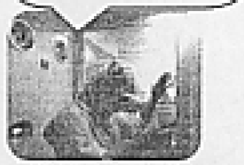
赤（主に体をつくる）…乳、肉、卵、魚、豆、海そう　黄（主に熱や力のもとになる）…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類　緑（主に体の調子を整える）…野菜、果物、きのこ類

食育

わたしたちの中学校給食 衛生管理について２

調理事業者での「衛生管理」を紹介します。

調理場で作業を行う人は全て、エアシャワーという三方から風が吹き出してほこりなどを飛ばす場所を通ります。



さらに、粘着ローラーなどでほこりなどを取ります。特に後ろ側はお互いに協力し合います。

すっぽりと頭や首まで覆う帽子やマスク、清潔な白衣やエプロンを着用し、盛り付け作業をします。

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月５日から１８日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。