

平成28年10月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

- ・中華煮
- ・にらたま
- ・いかと野菜の炒めもの
- ・三度豆のピリ辛あえ
- ・りんご缶詰



3

- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・赤平天とじゃがいもの煮もの
- ・ほうれん草の磯辺あえ
- ・ピオーネ



4

- ・ポークハヤシライス
- ・枝豆
- ・鶏肉とキャベツのソテー
- ・だいこんのピクルス
- ・みかん



スプーンを忘れないようにしましょう。

- ・鯛のオーロラ煮
- ・豚肉とじゃがいもの煮もの
- ・キャベツの甘酢あえ
- ・のりの佃煮



6

- ・タンドリーチキン
- ・ナスと野菜のケチャップソテー
- ・ポテトサラダ
- ・ピオーネ
- ・オニオンスープ



7

10
体育の日

- ・五目ラーメン
- ・炒めめん・五目スープ
- ・赤魚の中華焼き
- ・チンゲンサイとコーンの炒めもの
- ・パインアップフル缶詰



17

- ・鯵のあろしじょうゆかけ
- ・鶏肉と野菜の炒め煮
- ・さつまいもの甘煮
- ・おかか葉っ葉



18

- ・鶏のしょうがじょうゆ焼き
- ・豚肉とだいこんの煮もの
- ・もやしの酢のもの
- ・りんご缶詰
- ・みそ汁



スプーンを忘れないようにしましょう。

- ・豚肉のてり焼き
- ・くりと根菜の炒め煮
- ・ナスとあさかなしろの炒めもの
- ・ひじきと大豆の煮もの



20

- ・さごしの塩焼き
- ・鶏肉とじゃがいもの煮もの
- ・きゅうりとわかめの酢のもの
- ・パインアップフル缶詰
- ・みそ汁



21

- ・チキンピカタ
- ・スペゲッティナポリタン
- ・きゅうりとコーンのサラダ
- ・うずら豆のグラッセ
- ・スープ



24

- ・豚肉ソテーのチリソースかけ
- ・いかてんぷら
- ・ほうれん草のオイスターソース
- ・きゅうりの甘酢づけ



25

- ・シーフードカレーライス
- ・枝豆
- ・ミニチカツ
- ・キャベツのピクルス
- ・黄桃缶詰



スプーンがあると便利です。

- ・豚じゃが
- ・かぼちゃのてんぷら
- ・卵焼き
- ・はくさいの甘酢づけ



20

- ・秋刀魚の甘辛だれかけ
- ・れんこんのきんぴら
- ・キャベツの柚子の香あえ
- ・りんご
- ・みそけんちん汁



28

- ・スペイシーチキン
- ・フライドポテト
- ・かぼちゃのサラダ
- ・ぶどうゼリー
- ・コーンチャウダー
- ・ブロッコリー



31

「かるるしお」の料理を参考にしたもので
す。

マヨネーズが
つきます。
スプーンがあると
便利です。

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。



カレーライスやシチュー、汁ものなどの一部の食材を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。

- 5日 ポークハヤシライス（ブロッコリー）
- 19日 シーフードカレーライス（枝豆）
- 26日 ピーフシチュー（枝豆）
- 28日 ミネストローネ（枝豆）
- 31日 コーンチャウダー（ブロッコリー）

17日 五目ラーメンは五目スープの入った汁わんに炒めめんを加えて食べましょう。