

# 平成28年10月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

- 3**
- 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



- 4**
- 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



- 5**
- 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



- 6**
- 鯖のオーロラ煮
  - 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



- 7**
- タンドリーチキン
  - ツナ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



マヨネーズがつきます。

スプーンを忘れないようにしましょう。

きょうみのりがつきます。

- 11**
- 鮭のきのこあんかけ
  - 鶏肉と野菜の炒め煮
  - さつまいもの甘煮
  - おかか菜っ葉



- 12**
- 鯖のしょうがじょうゆ焼
  - 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



- 13**
- 豚肉のてり焼き
  - くりと根菜の炒め煮
  - ツナとおおさかなしらすの炒めもの
  - ひじきと大豆の煮もの



- 14**
- ささしの塩焼き
  - 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
  - パインアップル缶詰
  - みそ汁



**10**  
体育の日

- 17**
- 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
  - パインアップル缶詰



- 18**
- 鯖のおろししょうゆかけ
  - 一口がんも野菜の煮もの
  - ほうれん草のおひたし
  - 牛ひじきそぼろ



- 19**
- シーフードカレーライス
  - 枝豆
  - ミンチカツ
  - キャベツのピクルス
  - 黄桃缶詰



- 20**
- 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



- 21**
- 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



スプーンを忘れないようにしましょう。

『豚肉ソーテのチリソースかけ』は、  
「かるしお」の料理を参考にしたものです。

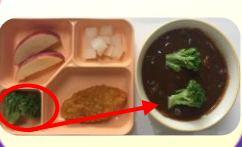
- 24**
- チキンピカタ
  - スパゲッティナポリタン
  - きゅうりとコーンのサラダ
  - うずら豆のグラッセ
  - スープ



- 25**
- 豚肉ソーテのチリソースかけ
  - 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



- 26**
- ビーフシチュー
  - フロccoliー
  - 白身魚フライ
  - だいこんのレモンピクルス
  - りんご



- 27**
- 豚肉と野菜の煮もの
  - ひじきの厚焼き卵
  - 小松菜とはくさいのおひたし
  - 鮭菜っ葉そぼろ



- 28**
- ミラノ風カツレツ
  - ミネストローネ
  - 枝豆
  - 三度豆のサラダ
  - みかん



スプーンがあると便利です。

ケチャップがつきます。

- 31**
- スパイシーチキン
  - 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
  - フロccoliー



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具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（フロccoliー）
- 19日 シーフードカレーライス（枝豆）
- 26日 ビーフシチュー（枝豆）
- 28日 ミネストローネ（枝豆）
- 31日 コーンチャウダー（フロccoli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。