



平成26年2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。

…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

※こい口しようゆ、うす口しようゆは、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

日	献立名	栄養価	食 品 名					
3 日 (月)	鰯のかば焼き① ボイルキャベツ① 鶏肉とじやがいのものみそ煮② 小松菜としめじの煮びたし③ いり大豆④ 米 飯 牛 乳	【節分の行事献立】 	エネルギー 7 9 6 kcal たんぱく質 3 4. 8 g 脂 質 2 0. 8 g	赤 鰯 4 0 g 黄 砂糖 2 g みりん 4 g こい口しようゆ 6 g 料理酒 4 g 黄 サラダ油(醸美) 3 g 緑 キャベツ 3 0 g 塩 0.3 g 赤 鶏肉 3 0 g	黄 ジャガイモ 4 0 g 緑 たまねぎ 3 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 たけのこ(缶) 1 5 g 黄 砂糖 1 g みりん 1 g 塩 0.4 g 赤 赤みそ 6 g 赤 けずりぶし 0.9 g えび (水) (30 g)	緑 小松菜 3 0 g 塩 0.3 g 緑 しめじ 3 0 g 黄 砂糖 0.5 g みりん 0.4 g うす口しようゆ 1.2 g こい口しようゆ 0.8 g 赤 けずりぶし 0.1 g えび (水) (10 g)	赤 小豆 1 袋 赤 いり大豆 1 袋	
4 日 (火)	タンドリーチキン① そえ野菜① スペゲッティソテー② かぼちゃサラダ③ キャベツのピクルス④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 3 7. 6 g 脂 質 2 1. 0 g	赤 鶏肉 9 0 g 塩 0.5 g こい口しようゆ 0.02 g ガーリック 0.02 g カレー粉 0.4 g ヨーグルト(醸美) 1.8 g 乳 ケチャップ 8 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 プロコッリー 3 0 g 塩 0.2 g コンソメの素 1 g 乳 小麦 (水) (20 g)	黄 スパゲッティ 1.2 g 小麦 塩 0.1 g 赤 ハム 5 g 卵 小麦 緑 たまねぎ 3 0 g 緑 赤バブリカ 1 0 g 緑 ピーマン 1 0 g 緑 セロリー 5 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 塩 0.2 g こい口しようゆ 0.03 g ケチャップ 8 g ウスター・ソース 1 g	緑 キャベツ 3 0 g 塩 0.5 g 黄 砂糖 0.8 g ワインビネガー 0.8 g 塩 0.2 g うす口しようゆ 0.2 g	緑 かぼちゃ 4 0 g 緑 むき枝豆(冷) 1 0 g 黄 マヨネーズ 1 袋 卵 小麦	
5 日 (水)	揚げギョーザ① チングンサイのオイスター風味① 鮭のしようが風味焼き② ボイルキャベツ② えのきたけのコチジャンあえ④ りんご③ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 7 0 kcal たんぱく質 3 0. 9 g 脂 質 2 5. 1 g	赤 肉 ギョーザ 6 0 g 小麦 初加 黄 油(菜種) 6 g 緑 にんじん 3 0 g 緑 コーン(冷) 8 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g オイスター・ソース 2 g 小麦 こい口しようゆ 1 g	赤 鮭 5 0 g 緑 しょうが 0.6 g 緑 にんにく 0.6 g こい口しようゆ 2.5 g 緑 キャベツ 3 0 g 塩 0.3 g	緑 えのきたけ 2 5 g 緑 にんじん 1 0 g 黄 砂糖 2 g こい口しようゆ 5 g コチジャン (水) (10 g)	緑 りんご 1/4 コ	
6 日 (木)	牛肉のきんぴらちらし(米飯)① 千草焼き② はくさいのおひたし② かんぴようとわかめの酢のもの③ アーモンドフィッシュ④ 牛 乳 牛肉のきんぴらちらしの具は 米飯に混ぜて食べることができます。		エネルギー 7 9 6 kcal たんぱく質 3 3. 5 g 脂 質 2 1. 8 g	赤 牛肉 4 0 g 緑 ごぼう 3 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 こんにゃく 2 5 g 緑 ギリビース(冷) 5 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 料理酒 0.5 g 黄 砂糖 4.5 g 塩 0.3 g こい口しようゆ 4 g 酢 6 g 赤 こんぶ(粉末) 0.3 g	赤 きざみのり 1 袋 えび かに 赤 鶏卵 2 5 g 卵 赤 鶏挽肉 1 5 g 赤 とうふ 1 5 g 赤 コーン(冷) 3 g 緑 みつば 2 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 黄 砂糖 1.2 g 塩 0.2 g こい口しようゆ 1.5 g 赤 かわおぶし 0.5 g	緑 はくさい 3 5 g 黄 砂糖 0.3 g 赤 こい口しようゆ 2 g	緑 かんぴょう 4 g 赤 乾燥わかめ 1.5 g 黄 砂糖 2.2 g 塩 0.4 g 酢 4.5 g	赤 ミミクラ 1 袋 えび かに
7 日 (金)	一口とんかつ① 小松菜のおかかあえ① 干しづいきの煮もの② ツナごぼうの柚子風味ソテー③ れんこんの酢みそあえ④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 8 1 kcal たんぱく質 2 9. 1 g 脂 質 2 8. 5 g	赤 一口とんかつ 6 0 g 卵 小麦 黄 トマトソース 5 g 緑 にんじん 1 袋 緑 小松菜 4 5 g 黄 塩 0.2 g 黄 砂糖 0.3 g こい口しようゆ 3 g 赤 かつおぶし 0.5 g 赤 うすあげ 1 5 g 緑 干しづいき 5 g	緑 青ねぎ 2 0 g 緑 サラダ油(醸美) 0.3 g 黄 砂糖 2 g みりん 2 g うす口しようゆ 2 g こい口しようゆ 2.5 g 赤 けずりぶし 0.5 g えび (水) (30 g) 赤 カツ丼フレーク 1 0 g 緑 ごぼう 3 0 g	赤 ひじき 0.3 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 黄 砂糖 0.6 g 塩 0.2 g こい口しようゆ 0.01 g 緑 ゆず(果汁) 0.3 g 緑 れんこん 4 0 g 赤 白みそ 3 g 黄 砂糖 2 g 酢 3 g (水) (2 g)	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 ハム 1.5 g 卵 小麦
10 日 (月)	焼き赤魚の香味ソースかけ① キャベツとニラの炒めもの① マーボーどうふ② だいこんのさっぱり煮③ 固形チーズ④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 1 6 kcal たんぱく質 4 0. 3 g 脂 質 2 3. 8 g	赤 赤魚 5 0 g 緑 料理酒 1.5 g 緑 白ねぎ 1 2 g 緑 にんにく 0.5 g 黄 砂糖 0.5 g 酢 1.5 g こい口しようゆ 4 g 中華スープの素 0.5 g 乳 小麦 (水) (3 g)	塩 0.2 g こい口しようゆ 0.01 g うす口しようゆ 0.6 g 赤 腹挽肉 1 8 g 赤 牛挽肉 1 8 g 赤 とうふ 4 5 g 赤 たまねぎ 3 5 g 緑 にんじん 1 5 g 緑 しょうが 0.5 g 緑 サラダ油(醸美) 0.5 g 緑 トウバジン 0.3 g 料理酒 1 g	赤 だいこん 4 5 g 赤 ハム 1.5 g 卵 小麦 黄 砂糖 1.2 g 塩 0.2 g うす口しようゆ 1.5 g 中華スープの素 0.2 g 乳 小麦 (水) (20 g)	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 固形チーズ 1 コ 乳
12 日 (水)	豚肉のしようが焼き① もやしのにんにく風味① 筑前煮② 水菜のごまあえ④ いよかん③ 米 飯 牛 乳		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 3 7. 0 g 脂 質 2 1. 4 g	赤 豚肉 7 0 g 緑 しょうが 2 g 黄 砂糖 1 g 料理酒 2 g みりん 2 g こい口しようゆ 4 g 黄 サラダ油(醸美) 3 g 緑 キャベツ 3 0 g 緑 ニラ 1 0 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g	こい口しようゆ 0.01 g ガーリック 0.1 g 赤 鶏肉 3 0 g 緑 れんこん 2 5 g 緑 ごぼう 2 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 三度豆(冷) 5 g 黄 サラダ油(醸美) 0.8 g 黄 砂糖 1.8 g 黄 みりん 1 g	赤 いじょうゆ 4.5 g 赤 だしこんぶ 0.08 g 赤 けずりぶし 0.3 g えび (水) (30 g) 緑 水菜 4 0 g 黄 砂糖 0.3 g 緑 練りごま 0.8 g 黄 砂糖 0.5 g こい口しようゆ 0.8 g 黄 すりごま(白) 0.5 g 緑 いよかん 1/6 コ	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 ハム 1.5 g 卵 小麦
13 日 (木)	鶏肉のトマトソース煮・ブロッコリーぞえ ① ミニマリネ② ボイルキャベツ② ほうれん草とコーンのソテー③ パインアップル缶詰④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 5 8 kcal たんぱく質 4 1. 8 g 脂 質 3 6. 7 g	赤 鶏肉 8 0 g 緑 たまねぎ 4 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 にんにく 0.1 g 黄 サラダ油(醸美) 1 g 料用ワイン(白) 1 g 黄 砂糖 0.5 g 塩 0.4 g こい口しようゆ 0.03 g 黄 サラダ油(醸美) 6.5 g 黄 砂糖 0.2 g 塩 0.4 g うす口しようゆ 1.5 g	黄 でんぶん 1 g 緑 ブロッコリー 2 0 g 塩 0.2 g 赤 さごし 5 0 g 黄 でんぶん 3 g 黄 油(菜種) 5 g 黄 砂糖 1 g 黄 みりん 0.5 g こい口しようゆ 2 g 酢 2 g	緑 キャベツ 3 0 g 緑 ほうれん草 5 5 g 黄 塩 0.1 g 緑 コーン(冷) 1 0 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 塩 0.3 g こい口しようゆ 0.01 g 緑 中華スープの素 0.1 g 乳 小麦 (水) (20 g) 緑 パインアップル缶詰 3 8 g	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 ハム 1.5 g 卵 小麦
14 日 (金)	鮪の南蛮漬け① カリフラワーの甘酢① 高野どうふの煮もの② ピリ辛きのここんにゃく③ 牛ひじきそぼろ④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 6 3 kcal たんぱく質 3 6. 7 g 脂 質 2 2. 4 g	赤 鮪 5 0 g 黄 料理酒 1.5 g 黄 油(菜種) 6 g 緑 たまねぎ 2 0 g 黄 サラダ油(醸美) 1 g 黄 砂糖 4 g こい口しようゆ 1 0 g 黄 みりん 1 0 g 料理酒 7.5 g 酢 2.5 g 緑 カリフラワー 2 5 g 黄 砂糖 0.3 g 黄 砂糖 0.8 g	酢 0.6 g 塩 0.2 g うす口しようゆ 0.2 g 赤 高野どうふ 1 0 g 赤 にんじん 2 0 g 緑 にんじん 1 g 緑 三度豆(冷) 1 0 g 黄 砂糖 3 g うす口しようゆ 4 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (40 g) 緑 にんにく 3 5 g 緑 えのきたけ 2 0 g	黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 黄 砂糖 2 g こい口しようゆ 5 g 黄 でんぶん (水) (15 g) 赤 牛挽肉 1 5 g 料理酒 0.5 g 緑 しそ 0.3 g 赤 ひじき 1 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 黄 砂糖 1 g 塩 0.1 g うす口しようゆ 1.5 g 黄 いりごま(白) 0.5 g	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 ハム 1.5 g 卵 小麦
17 日 (月)	プルコギ① うずら卵と野菜のうま煮② 大学いも③ 小松菜のナムル④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 8 5 1 kcal たんぱく質 3 0. 7 g 脂 質 2 6. 2 g	赤 牛肉 4 5 g 緑 たまねぎ 4 0 g 緑 ニラ 1 0 g 緑 しめじ 1 5 g 緑 にんにく 0.3 g 黄 砂糖 1.5 g こい口しようゆ 4.5 g 黄 コチジャン 0.6 g 黄 ゴマ油 0.8 g 黄 いりごま(白) 0.8 g 赤 うずら卵(缶) 1 7 g 卵	赤 豚肉 1 0 g 緑 たけのこ(缶) 2 0 g 緑 だいこん 2 0 g 緑 にんじん 1 5 g 緑 むき枝豆(冷) 8 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 塩 0.4 g こい口しようゆ 0.02 g 黄 ごま油 3 g 黄 でんぶん 1 g 豚肉スープ(缶) 3 0 g 黄 さつまいも 5 0 g	黄 オil(菜種) 5 g 黄 砂糖 3.8 g 塩 0.1 g こい口しようゆ 0.2 g (水) (1.5 g) 緑 小松菜 5 0 g 黄 砂糖 0.3 g 塩 0.8 g 黄 いりごま(白) 0.1 g 黄 酢 1 g 黄 トウバジン 0.1 g 黄 ごま油 0.2 g	赤 でんぶん (水) (15 g)	赤 ハム 1.5 g 卵 小麦

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。

日	献立名	栄養価	食品名				
18 日 (火)	カレーライス チキンぞえ(米飯) 鶏肉としめじのカレーそーてー① はくさいと海そうのサラダ④ りんご③ 牛 乳 実際には、容器の中にレトルトカレーは入っていません。		エネルギー 811 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 18.9 g	赤 鶏肉 70 g 糖質ワイン(白) 3 g カレー粉 1 g 塩 0.5 g こしょう 0.03 g しめじ 30 g たまねぎ 20 g にんじん 10 g	緑 にんにく 0.3 g 黄 サラダ油(醸) 0.6 g 塩 0.7 g こしょう 0.02 g コソメの素 0.5 g カレー粉 1 g レトルトカレー 1袋	赤 はくさい 30 g 黄 ミックス海そう 5 g 砂糖 1 g 酢 2.5 g こいのしょゆ 2 g サラダ油(醸) 0.8 g	緑 塩 0.2 g はくさい 30 g 塩 0.3 g 塩 0.1 g こいのしょゆ 2 g かつおぶし 1袋
19 日 (水)	鯖のみそ煮① れんこんのきんぴら① さといもと野菜の煮もの② きくなとはくさいの土佐あえ③ じやこ豆④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 21.8 g	赤 鯖 60 g 黄 しょうが 1 g 黄 砂糖 3.5 g 赤 みりん 1 g 赤 だしこんぶ(水) 0.5 g 緑 れんこん 30 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 砂糖 1 g 黄 みりん 0.5 g 黄 こいのしょゆ 1.5 g	緑 さといも(冷) 30 g 黄 こんにゃく 2.5 g 緑 にんじん 1.5 g 赤 三度豆(冷) 1.0 g 黄 干しいたけ 1 g 黄 砂糖 1 g 黄 みりん 0.4 g 黄 塩 0.3 g 赤 うす口しょゆ 2 g 赤 こいのしょゆ 2.5 g 赤 けずりぶし 0.7 g 黄 (水) (30 g)	赤 塩 0.2 g 黄 はくさい 30 g 塩 0.3 g 塩 0.1 g 赤 こいのしょゆ 2 g 黄 かつおぶし 1袋	赤 大豆(乾) 1.0 g 黄 でんぶん 1 g 黄 油(菜種) 3 g 赤 ちりめんじやこ 3 g 黄 砂糖 1.2 g 黄 こいのしょゆ 2.4 g 黄 いりごま(白) 0.3 g
20 日 (木)	豚肉のりんごソースグリル① そえ野菜① ささみのフライ② ボイルキャベツ② さつまいものレモン風味煮③ カリフラワーのピクルス④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 895 kcal たんぱく質 39.7 g 脂 質 21.5 g	赤 豚肉 60 g 緑 たまねぎ 30 g 緑 糖質ワイン(白) 1.8 g 緑 りんごピューレ 1.0 g 緑 塩 0.3 g 赤 ダミグラスソース 5 g 黄 カスターソース 2 g 黄 ケチャップ 1 g 緑 にんじん 20 g 緑 三度豆(冷) 20 g 黄 塩 0.2 g 黄 コソメの素 1 g 黄 (水) (20 g)	赤 鶏肉(ささ身) 4.0 g 黄 糖質ワイン(白) 1.5 g 黄 塩 0.4 g 黄 オールスパイス 0.05 g 黄 小麦粉(薄力) 6 g 黄 (水) (3 g) 小麦 黄 パン粉 1.4 g 黄 油(菜種) 4 g 黄 ケチャップ 5 g 黄 ウスターソース 2 g 緑 キャベツ 3.0 g 黄 塩 0.3 g	赤 さつまいも 5.0 g 黄 砂糖 1 g 黄 バター 1 g 緑 レモン 2 g 黄 (水) (25 g)	赤 カリフラワー 3.0 g 黄 酢 0.2 g 黄 砂糖 1 g 黄 ワインピネガー 1.3 g 黄 塩 0.2 g 黄 うす口しょゆ 0.3 g 黄 バブリカ 0.01 g
21 日 (金)	焼きとり① ボイルチンゲンサイ① じゃがいもの鮭マヨ炒め② 五目豆③ ほうれん草の磯辺あえ④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 821 kcal たんぱく質 38.5 g 脂 質 22.3 g	赤 鶏肉 80 g 緑 白ねぎ 50 g 緑 しょうが 1.5 g 黄 砂糖 1.5 g 黄 みりん 3.5 g 黄 こいのしょゆ 4 g 緑 チンゲンサイ 3.0 g 黄 塩 0.3 g 黄 ジャガイモ 50 g	赤 塩 0.3 g 赤 豆かけ(フレーク) 1.0 g 黄 たまねぎ 3.0 g 黄 サラダ油(醸) 1 g 赤 チーズ(練切り) 8 g 黄 こしうる 0.02 g 黄 マヨネーズ 7 g 赤 大豆煮 2.0 g 緑 れんこん 1.5 g 黄 こんにゃく 1.0 g	赤 切りこんぶ(細) 0.3 g 黄 砂糖 1.2 g 黄 みりん 0.8 g 赤 こいのしょゆ 2 g 赤 けずりぶし 0.5 g 黄 (水) (20 g)	赤 ほうれん草 3.5 g 黄 塩 0.3 g 黄 砂糖 0.3 g 黄 うす口しょゆ 1.2 g 赤 きざみのり 1袋 黄 えび
24 日 (月)	豚丼(米飯)① れんこんの若草揚げ② 水菜の煮びたし③ いちご④ 牛 乳 豚丼の具は、米飯にのせて食べることができます。		エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 24.8 g	赤 豚肉 50 g 緑 料理酒 1.5 g 緑 しょうが 0.5 g 緑 たまねぎ 50 g 緑 こんにゃく 3.0 g 緑 むき枝豆(冷) 5 g 黄 サラダ油(醸) 0.4 g 黄 砂糖 4.5 g 黄 みりん 3 g	緑 こいのしょゆ 1.2 g 黄 (水) (20 g)	緑 水菜 4.0 g 赤 塩 0.3 g 黄 うすあげ 1.5 g 黄 砂糖 0.6 g 赤 こいのしょゆ 2 g 赤 けずりぶし 0.3 g 黄 (水) (15 g)	赤 いちご 2コ
25 日 (火)	鮭のラビゴットソースかけ① ボイルブロッコリー① きのこのマスタードソース② もやしと枝豆のソテー③ 白花豆の甘煮④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 876 kcal たんぱく質 37.7 g 脂 質 22.7 g	赤 鮭 70 g 黄 塩 0.2 g 黄 こしうる(白) 0.02 g 黄 上新粉 1.2 g 黄 油(菜種) 7 g 緑 たまねぎ 2.0 g 緑 緑色バーリカ 1.0 g 緑 ピーマン 5 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 砂糖 1.7 g 黄 塩 0.7 g 黄 りんご酢 5 g 黄 サラダ油(醸) 1.2 g 黄 糖質ワイン(白) 2.5 g	緑 プロッコリー 3.0 g 黄 塩 0.3 g 緑 しめじ 4.0 g 緑 エリンギ 2.0 g 黄 じゃがいも 4.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 塩 0.5 g 赤 こしうる 0.02 g 黄 デミグラスソース 4 g 黄 トマトソース 1.2 g 黄 ウスターソース 0.5 g 黄 洋がらし 0.1 g 黄 (水) (10 g)	緑 もやし 3.0 g 緑 むき枝豆(冷) 1.0 g 黄 にんじん 1.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 塩 0.2 g 赤 こしうる 0.01 g 黄 うす口しょゆ 0.3 g 赤 白花豆 1.5 g 黄 砂糖 2.5 g 黄 塩 0.1 g 黄 料理酒(白) 0.6 g 黄 コソメの素 0.4 g 黄 (水) (25 g)	赤 白花豆 1.5 g 黄 砂糖 2.5 g 黄 塩 0.1 g 黄 料理酒(白) 0.6 g 黄 コソメの素 0.4 g 黄 (水) (25 g)
26 日 (水)	いかてんぷら 中華ソースかけ① 三度豆の炒めもの① 肉だんごの甘酢煮② 茎わかめときゅうりの中華あえ④ みかん③ 米 飯 牛 乳		エネルギー 818 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 25.3 g	赤 いかてんぷら 5.0 g 黄 油(菜種) 4.5 g 黄 砂糖 2 g 塩 0.1 g 料理酒 1.5 g 赤 テンメンジャン 6 g 黄 トウバジヤン 0.1 g 緑 三度豆(冷) 1.5 g 緑 にんじん 1.0 g 黄 ごま油 0.3 g 塩 0.2 g	赤 こしうる 0.02 g 黄 中華スープの素 0.3 g 赤 肉だんご 3.0 g 黄 たまねぎ 3.0 g 黄 にんじん 1.0 g 赤 ピーマン 1.0 g 黄 干しいたけ 1 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 塩 0.5 g 赤 こいのしょゆ 2 g 赤 肉だんご 3.0 g 黄 たまねぎ 3.0 g 黄 にんじん 1.0 g 赤 ピーマン 1.0 g 黄 干しいたけ 1 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 塩 0.6 g 赤 酢 0.5 g 黄 ごま油 0.2 g	黄 ケチャップ 2.5 g 黄 でんぶん 0.5 g 黄 (水) (20 g)	赤 茎わかめ 3 g 黄 きゅうり 2.0 g 黄 コーン(冷) 1.0 g 黄 砂糖 0.2 g 黄 こいのしょゆ 1.5 g 黄 ラー油 0.02 g 黄 みかん 1/2コ
27 日 (木)	親子煮① えびのてんぷら② ボイルキャベツ② 切り干しだいこんの甘酢煮④ いよかん③ 米 飯 牛 乳 親子煮は、米飯にのせて食べることができます。		エネルギー 834 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 23.0 g	赤 鶏卵 5.0 g 赤 鶏肉 50 g 赤 料理酒 1.5 g 赤 うすあげ 1.0 g 赤 たまねぎ 6.5 g 緑 にんじん 1.5 g 緑 干しいたけ 0.5 g 黄 砂糖 1.8 g 黄 みりん 0.7 g 黄 塩 0.5 g	赤 うす口しょゆ 3.5 g 赤 こいのしょゆ 3.5 g 赤 だしこんぶ 0.2 g 赤 けずりぶし 0.7 g 黄 (水) (45 g)	赤 うす口しょゆ 3.5 g 赤 こいのしょゆ 3.5 g 赤 だしこんぶ 0.2 g 赤 けずりぶし 0.7 g 黄 (水) (45 g)	黄 油(菜種) 4 g 緑 キャベツ 3.0 g 黄 塩 0.3 g 緑 切り干しだいこん 5 g 黄 砂糖 1.2 g 黄 塩 0.2 g 緑 酢 2 g 緑 いよかん 1/6コ
28 日 (金)	さごしのおろしじょうゆかけ① キャベツのおひたし① 牛肉とれんこんの炒め煮② ごぼうのごま酢③ のりの佃煮④ 米 飯 牛 乳		エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 20.9 g	赤 さごし 6.0 g 黄 料理酒 1 g 黄 塩 0.5 g 緑 だいこんおろし 1.5 g 黄 みりん 1.8 g 黄 こいのしょゆ 2.5 g 緑 キャベツ 3.0 g 黄 塩 0.3 g 緑 三度豆(冷) 1.0 g 黄 砂糖 0.2 g 黄 うす口しょゆ 1.2 g 赤 牛肉 3.0 g 黄 料理酒 0.9 g	赤 れんこん 2.5 g 黄 にんじん 2.0 g 赤 白ねぎ 1.5 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 黄 塩 1 g 赤 みりん 0.5 g 黄 塩 0.2 g 赤 ごぼう 4.5 g 黄 練りごま 2 g	赤 塩 0.4 g 黄 酢 0.2 g 黄 うす口しょゆ 0.5 g 黄 いりごま(白) 0.5 g 赤 けずりぶし 0.3 g 黄 (水) (15 g)	赤 かつおぶし 0.6 g 黄 干しいたけ 0.5 g 赤 きざみのり 2 g 黄 砂糖 0.5 g 黄 料理酒 1 g 黄 みりん 3 g 黄 こいのしょゆ 3 g 黄 (水) (20 g)

◆ 2月分の申込方法 ◆

※詳しい申込方法等は、中学校から配付された「中学校給食利用ガイド」をご覧ください。

◆給食申込は、次の3つのいずれかの方法により1か月単位で申込んでください。(ユーザーIDとパスワードをご用意ください。)

申込方法		支払方法	申込期間	支払期間	支払先
インターネット (パソコン・携帯電話など)	大阪市中学校給食システム 検索 	コンビニ 店頭端末機等	1月1日(水) ～1月17日(金)	申込後 ～1月18日(土)	セブン-イレブン、ローソン、 ファミリーマート
給食申込書(紙)	各中学校に提出してください		1月1日(水) ～1月 8日(水)	ハガキ到着後 ～1月18日(土)	最寄りのコンビニ
プッシュボン電話	申込受付:06-7507-1041				

《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
　　教務部 学校保健担当
　　06-6208-9158
◇申込・利用方法
　　お子様の通われる中学校

《ご注意》：申込後、数日経ってもハガキが到着しない場合は、17日(17日が土・日曜日、祝祭日の場合はその前日)までに右上のお問合せ先へ確認してください。

★ 平成26年4月分より給食申込方法、支払方法が変更になります。詳しくは別途お配りするご案内をご確認ください。