



米飯220g
牛乳200ml は、
毎日つきます。

…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

大阪市教育委員会

日	献立名	栄養価	食品名
3 日 (月)	鯖の竜田揚げ① ピーマンの炒めもの① 肉じゃが② 切り干しだいこんの炒め煮③ 菜の花のごまあえ④ 米 飯 牛 乳	<div>エネルギー</div> 873kcal <div>たんぱく質</div> 33.1g <div>脂 質</div> 27.8g	<div><div>赤</div><div>鯖</div><div>50g</div></div> <div><div>料理酒</div><div>1.5g</div></div> <div><div>こいロしょうゆ</div><div>1.5g</div></div> <div><div>緑</div><div>しょうが</div><div>1g</div></div> <div><div>黄</div><div>でんぶん</div><div>10g</div></div> <div><div>黄</div><div>油(菜種)</div><div>5g</div></div> <div><div>緑</div><div>ピーマン</div><div>30g</div></div> <div><div>黄</div><div>サラダ油(綿実)</div><div>0.3g</div></div> <div><div>黄</div><div>砂糖</div><div>0.3g</div></div> <div><div>黄</div><div>みりん</div><div>0.5g</div></div> <div><div>こいロしょうゆ</div><div>1g</div></div> <div><div>赤</div><div>牛肉</div><div>30g</div></div> <div><div>黄</div><div>じゃがいも</div><div>30g</div></div> <div><div>緑</div><div>たまねぎ</div><div>20g</div></div> <div><div>緑</div><div>にんじん</div><div>15g</div></div> <div><div>緑</div><div>グリンピース(冷)</div><div>5g</div></div> <div><div>黄</div><div>サラダ油(綿実)</div><div>1g</div></div> <div><div>黄</div><div>砂糖</div><div>2.5g</div></div> <div><div>黄</div><div>みりん</div><div>1g</div></div> <div><div>こいロしょうゆ</div><div>3g</div></div> <div><div>(水)</div><div>(25g)</div></div> <div><div>赤</div><div>うすあげ</div><div>5g</div></div> <div><div>緑</div><div>切り干しだいこん</div><div>6g</div></div> <div><div>黄</div><div>サラダ油(綿実)</div><div>0.5g</div></div> <div><div>黄</div><div>砂糖</div><div>0.5g</div></div> <div><div>黄</div><div>みりん</div><div>0.5g</div></div> <div><div>赤</div><div>うすロしょうゆ</div><div>1g</div></div> <div><div>こいロしょうゆ</div><div>1g</div></div> <div><div>赤</div><div>けずりぶし</div><div>0.7g</div></div> <div><div>(水)</div><div>(30g)</div></div> <div><div>緑</div><div>菜の花</div><div>20g</div></div> <div><div>塩</div><div>0.2g</div></div> <div><div>緑</div><div>はくさい</div><div>20g</div></div> <div><div>黄</div><div>練りごま</div><div>0.3g</div></div> <div><div>黄</div><div>砂糖</div><div>0.3g</div></div> <div><div>こいロしょうゆ</div><div>1.5g</div></div> <div><div>赤</div><div>けずりぶし</div><div>0.1g</div></div> <div><div>(水)</div><div>(2g)</div></div> <div><div>黄</div><div>いりごま(白)</div><div>0.2g</div></div>

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。



◇ 3 月 分 の 申 込 方 法 ◇

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

※プッシュホン電話は、「給食申込書」で申し込んだことのある方のみご利用いただけます。

★ 4月分より申込方法・支払方法が変更になります。詳しくは2月下旬にお配りする「4月分献立表」及び「ご案内」をご確認ください。