

平成26年3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

※こいのしょゆ、うす口しょゆは、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)	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	エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 27.8 g	赤 鮭 5.0 g 料理酒 1.5 g こいのしょゆ 1.5 g 緑 シュガーピース(冷) 1 g 黄 でんぶん 1.0 g 黄 油(菜種) 5 g 緑 ピーマン 3.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 砂糖 0.3 g みりん 0.5 g こいのしょゆ 1 g 赤 牛肉 3.0 g 黄 ジャガイモ 3.0 g	緑 たまねぎ 2.0 g 緑 にんじん 1.5 g 緑 グリーンピース(冷) 5 g 黄 サラダ油(醸) 1 g 黄 砂糖 2.5 g みりん 1 g こいのしょゆ 3 g (水) (25 g) 赤 うすあげ 5 g 緑 切干したいこん 6 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 黄 砂糖 0.5 g みりん 0.5 g	うす口しょゆ 1 g こいのしょゆ 1 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g) 緑 菜の花 2.0 g 塩 0.2 g 緑 はくさい 2.0 g 黄 緑茶 0.3 g 黄 砂糖 0.3 g こいのしょゆ 1.5 g 赤 けずりぶし 0.1 g えび (水) (2 g) 黄 いりごま(白) 0.2 g
4 日 (火)	ハンバーグカレーライス(米飯) ハンバーグ① プロッコリーのマヨネーズ炒め① 大豆とキャベツのツナサラダ③ エリンギと三度豆のソテー④ 牛 乳 <small>実際には、容器の中にレトルトカレーは入っていません。</small>	エネルギー 864 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 27.4 g	赤 ハンバーグ 6.0 g 卵 乳 小麦 レトルトカレー 1袋 乳 小麦 緑 プロッコリー 3.0 g 塩 0.3 g 黄 マヨネーズ 5 g 卵 小麦 緑 キャベツ 3.0 g	塩 0.3 g 緑 赤バブリカ 1.0 g 赤 大豆煮 1.0 g 赤 ツナ缶(フレーク) 1.0 g 黄 砂糖 0.8 g ワインビネガー 0.6 g 塩 0.2 g	うす口しょゆ 0.2 g 緑 エリンギ 3.0 g 緑 三度豆(冷) 1.0 g 黄 オリーブ油 1 g 緑 にんにく 0.2 g こいのしょゆ 2 g
5 日 (水)	鶏肉のねぎ塩焼き① ボイルキャベツ① 干しづいきの炒め煮② ほうれん草の土佐あえ③ 金時豆の煮もの④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 25.6 g	赤 鶏肉 8.0 g 塩 0.4 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 緑 白ねぎ 3.0 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g スープ缶詰 1.0 g 緑 キャベツ 3.0 g 塩 0.3 g	緑 干しづいき 3 g 赤 豚肉 1.5 g 赤 あつあげ 3.0 g 緑 にんじん 2.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 黄 砂糖 1.3 g みりん 0.7 g うす口しょゆ 2 g こいのしょゆ 2 g 赤 けずりぶし 0.5 g えび (水) (25 g)	緑 ほうれん草 4.0 g 塩 0.4 g 黄 砂糖 0.5 g うす口しょゆ 1.8 g 赤 かつおぶし 0.5 g 赤 金時豆 6 g 黄 砂糖 2.5 g 塩 0.1 g こいのしょゆ 1 g (水) (15 g)
6 日 (木)	牛肉と野菜のオイスターソース炒め① 揚げシューまい② カリフラワーのあえもの② 茎わかめときゅうりのサラダ④ 清見オレンジ③ 米 飯 牛 乳	エネルギー 851 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 28.8 g	赤 牛肉 6.0 g 料理酒 1.8 g 緑 たまねぎ 4.0 g 緑 しめじ 1.0 g 緑 たけのこ(缶) 1.0 g 緑 にんじん 1.0 g 緑 ピーマン 1.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g	こいのしょゆ 2 g オイスターソース 2 g 小麦 赤 シューまい 4.8 g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 5 g 緑 カリフラワー 2.5 g 酢 0.3 g 黄 砂糖 0.2 g こいのしょゆ 1.2 g	赤 茎わかめ 5 g 緑 きゅうり 3.5 g 塩 0.3 g 黄 砂糖 0.3 g 酢 0.6 g うす口しょゆ 1.2 g 黄 ごま油 0.3 g 緑 清見オレンジ 1/6コ
7 日 (金)	鶏肉の香草パン粉焼き① グラッセ① かぼちゃの豆乳煮② キャベツとコーンのサラダ③ ミニフィッシュ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 858 kcal たんぱく質 38.3 g 脂 質 24.5 g	赤 鶏肉 8.0 g 塩 0.4 g 料理用ワイン(白) 4 g 黄 パン粉 1.0 g 卵 小麦 緑 パセリ 0.1 g バジル 0.1 g 黄 サラダ油(醸) 1 g 緑 にんじん 2.0 g 緑 三度豆(冷) 1.0 g 黄 砂糖 3 g	塩 0.1 g 黄 バター 1.5 g 乳 (水) (8 g) 赤 ベーコン 2.0 g 卵 小麦 緑 かぼちゃ 5.0 g 緑 たまねぎ 3.0 g 黄 サラダ油(醸) 1 g 塩 0.3 g こしょう(白) 0.01 g 赤 豆乳 1.0 g	スープ(缶) 3.0 g 黄 でんぶん 0.5 g 緑 キャベツ 3.0 g 塩 0.3 g 緑 コーン(冷) 1.0 g 黄 砂糖 0.8 g ワインビネガー 0.6 g 塩 0.2 g うす口しょゆ 0.2 g 赤 ミニフィッシュ 1袋 えび かに
10 日 (月)	みそかつ① ボイルブロッコリー① 赤平天とだいこんの煮もの② 海そうサラダ③ ピリ辛こんにゃく④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.3 g	赤 一口トンカツ 6.0 g 卵 乳 小麦 黄 油(錦実) 6 g 赤 赤みそ 2.8 g 黄 砂糖 1.5 g みりん 1.5 g 黄 でんぶん 0.3 g 赤 けずりぶし 0.2 g えび (水) (10 g)	赤 鶏肉 1.5 g 緑 だいこん 4.0 g 緑 にんじん 2.0 g 黄 砂糖 1 g 塩 0.3 g うす口しょゆ 1.5 g こいのしょゆ 1.5 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g)	緑 きゅうり 1.0 g 黄 砂糖 0.1 g 黄 砂糖 1 g 酢 2.5 g こいのしょゆ 2 g 黄 ごま油 0.8 g こんにゃく 4.0 g 黄 サラダ油(錦実) 0.4 g 黄 砂糖 2 g こいのしょゆ 5 g -味どうがらし 0.02 g
11 日 (火)	グリルチキン① 三色野菜のソテー① スペイン風オムレツ② カリフラワーのサラダ③ いちご④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 776 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 22.8 g	赤 グリルチキン 8.0 g 料理用ワイン(白) 3 g 塩 0.8 g こしょう(椎挽) 0.03 g オールスパイス 0.03 g ガーリック 0.01 g 緑 にんじん 1.0 g 緑 三度豆(冷) 1.5 g 緑 コーン(冷) 2.0 g 黄 サラダ油(錦実) 0.3 g	塩 0.3 g こしょう 0.01 g 赤 鶏卵 3.0 g 卵 赤 牛乳 2 g 乳 黄 ジャガイモ 2.0 g 塩 0.2 g 赤 ベーコン 1.0 g 卵 乳 緑 たまねぎ 1.0 g 黄 オリーブ油 3 g 塩 0.2 g	こしょう 0.01 g 緑 カリフラワー 2.5 g 酢 0.3 g 黄 砂糖 1.2 g ワインビネガー 1.5 g 塩 0.2 g 黄 サラダ油(錦実) 0.3 g 緑 いちご 2コ
12 日 (水)	中華丼(米飯) ① ししゃものから揚げ② ボイルキャベツ② チンゲンサイともやしのあえもの④ 白桃缶詰③ 牛 乳 <small>中華丼は、米飯にのせて食べることができます。</small>	エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 23.5 g	赤 中華丼(米飯) 22.5 g 卵 緑 はくさい 3.0 g 緑 たまねぎ 2.0 g 緑 にんじん 1.0 g 緑 ニラ 5 g 緑 シュガーピース(冷) 0.5 g 黄 サラダ油(錦実) 0.3 g 黄 砂糖 0.4 g 塩 0.5 g	こしょう 0.02 g こいのしょゆ 4 g 中華スープの素 0.3 g 乳 小麦 黄 でんぶん 2.5 g (水) (30 g) 赤 ししゃも 3.0 g 黄 でんぶん 9 g 黄 油(菜種) 3 g 緑 キャベツ 3.0 g 塩 0.3 g	緑 チンゲンサイ 2.0 g 塩 0.2 g 緑 もやし 2.0 g 塩 0.2 g 黄 砂糖 0.9 g 塩 0.2 g 酢 1.2 g うす口しょゆ 0.5 g 緑 白桃缶詰 1切

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				
13 日 (木)	鶏肉のから揚げ① プロッコリーのごまあえ① あつあげと野菜の煮もの② 小松菜の煮びたし③ 昆布の佃煮④ 米飯 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 28.5 g	赤 鶏肉 緑 しょうが 緑 にんにく 料理酒 こいじょうゆ 黄 でんぶん 黄 油(菜種) 緑 プロッコリー 塩 黄 緊りごま 黄 砂糖 こいじょうゆ	黄 すりごま(白) 赤 あつあげ 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 三度豆(冷) 黄 砂糖 みりん うけじょうゆ 黄 砂糖 赤 けずりぶし (水)	0.2 g 3.0 g 2.0 g 2.0 g 1.0 g 1.5 g 0.5 g 2.5 g 2 g 0.7 g (30 g)	緑 小松菜 塩 赤 赤平天 黄 砂糖 みりん うけじょうゆ 赤 けずりぶし (水)	4.0 g 0.3 g 1.0 g 0.2 g 0.4 g 2 g 0.1 g (5 g)
14 日 (金)	鮭のマヨネーズ焼き① ほうれん草とコーンのソテー① スペゲッティトマトソース② グリーンサラダ③ 固体チーズ④ 米飯 牛乳	エネルギー 849 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 27.8 g	赤 鮭 緑 ほうれん草 黄 マヨネーズ 緑 コーン(冷) 黄 サラダ油(醸実) 塩 こいじょうゆ	黄 タンパク質 塩 こしょう 黄 スパゲッティ 緑 たまねぎ 緑 しめじ 緑 ピーマン 緑 にんにく 黄 サラダ油(醸実) 塩 こいじょうゆ 黄 砂糖 こいじょうゆ 赤 けずりぶし 黄 油(菜種)	1.5 g 0.2 g 0.5 g 2.5 g 1.0 g 5 g 0.2 g 0.4 g 0.3 g 0.01 g 0.01 g 6 g	赤 パンチ(醸実) 黄 スパゲッティ 緑 たまねぎ 緑 しめじ 緑 ピーマン 緑 にんにく 黄 サラダ油(醸実) 塩 こいじょうゆ 黄 砂糖 こいじょうゆ 赤 けずりぶし 黄 油(菜種)	3 g 1 g 4.0 g 0.3 g 1.5 g 0.2 g 0.8 g 0.5 g 0.2 g 0.01 g 0.5 g
17 日 (月)	すき焼き煮① いわしてんぶら② れんこんのきんぴら② かぼちゃのそぼろ煮③ きくなとはくさいのおひたし④ 米飯 牛乳	エネルギー 875 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 28.5 g	赤 牛肉 緑 たまねぎ 黄 サラダ油(醸実) 黄 砂糖 みりん こいじょうゆ	緑 れんこん 黄 サラダ油(醸実) 黄 砂糖 みりん こいじょうゆ 赤 けずりぶし 黄 油(菜種)	3.0 g 0.3 g 0.5 g 1 g 1.2 g 4.0 g 1.0 g 1.0 g 0.01 g 0.01 g 1.8 g	赤 いわしてんぶら 黄 けずりぶし 緑 かぼちゃ 赤 豚挽肉 緑 しょが 黄 砂糖 うけじょうゆ	1 g 0.5 g 0.5 g (20 g) 1.0 g 0.1 g 3.0 g 0.6 g 1.8 g
18 日 (火)	豚肉のきのこソース① 鶏肉とじやがいもの洋風煮② ごぼうのサラダ③ パインアップル缶詰④ 米飯 牛乳	エネルギー 851 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 23.8 g	赤 豚肉 黄 サラダ油(醸実) 緑 たまねぎ 緑 しめじ 緑 えのきだけ 黄 サラダ油(醸実) 黄 砂糖 緑 鶏肉(醸実)	赤 パンチソース 黄 ウスター醤 (水) 緑 たまねぎ 赤 けずりぶし 黄 キャベツ 緑 むき枝豆(冷) 塩	6 g 2.5 g (30 g) 2.0 g 2.0 g 2.0 g 5.0 g 0.5 g 0.6 g	赤 ごぼう 緑 にんじん 赤 鶏肉 黄 ジヤがいも 緑 キャベツ 緑 むき枝豆(冷) 塩	0.02 g 0.8 g (30 g) 4.0 g 5 g 2.0 g 1 g 0.3 g 1.0 g 4.0 g 0.4 g 1.0 g 0.5 g 1.8 g
19 日 (水)	鯵の甘辛だれかけ① 三度豆のごまあえ① 関東煮② ほうれん草とえのきたけのおひたし③ キャベツの柚子の香あえ④ 米飯 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 24.8 g	赤 鯵 黄 砂糖 緑 みりん 赤 こいじょうゆ 赤 かつおぶし (水) 黄 でんぶん 緑 三度豆(冷) 黄 緊りごま 黄 砂糖	赤 いわじゅ(醸) 黄 けずりぶし 緑 だいこん 赤 あつあげ 緑 づにんにやく 赤 かつおぶし 黄 でんぶん 緑 三度豆(冷) 黄 緊りごま 黄 砂糖	0.8 g 0.2 g 4.0 g 3.0 g 1.4 g 1.5 g 1.5 g 1.5 g 1.5 g 0.5 g 2.5 g 2.5 g 0.5 g 2.5 g 2.5 g 0.7 g 0.2 g	赤 けずりぶし 黄 いりごま(白) 緑 えのきだけ 赤 あつあげ 緑 づにんにやく 赤 かつおぶし 黄 でんぶん 緑 三度豆(冷) 黄 緊りごま 黄 砂糖	(水) (30 g) 4.0 g 0.4 g 1.0 g 0.5 g 1.8 g 4.0 g 0.3 g 1.0 g 0.8 g 0.2 g 0.8 g 0.5 g 0.5 g 0.5 g 0.5 g 0.5 g
20 日 (木)	鶏肉の中華みそ焼き① もやしとピーマンのあえもの① えびだんごと野菜の中華煮② チンゲンサイの炒めもの④ 清見オレンジ③ 米飯 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 25.1 g	赤 鶏肉 緑 しょうが 黄 砂糖 料理酒 こいじょうゆ 赤 赤みそ 緑 もやし 緑 ピーマン	赤 えびだんご 料理酒 緑 はくさい 緑 たけのこ(缶) 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 ギンピース(冷) 黄 サラダ油(醸実) 黄 砂糖 黄 砂糖	2 g 0.5 g 3.0 g 1.0 g 1.0 g 5 g 3 g 0.5 g 0.3 g 0.5 g 2.5 g 2.5 g 2.5 g 0.7 g 0.3 g	赤 うけじょうゆ 黄 ごま油 赤 えびだんご 料理酒 緑 はくさい 緑 たけのこ(缶) 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 ギンピース(冷) 黄 サラダ油(醸実) 黄 砂糖 黄 砂糖	0.02 g 3 g 0.3 g (30 g) 1 g 0.4 g 1.0 g 0.5 g 0.8 g 0.2 g 0.8 g 0.5 g 1 g 0.5 g 1/6コ

◇ 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	2月1日(土) ~2月17日(月)	申込後 ~2月18日(火)
給食申込書(紙)	給食支払書 (ハガキ)	2月1日(土) ~2月8日(土)	ハガキ到着後 ~2月18日(火)	セブン-イレブン、ローソン、 ファミリーマート
※プッシュボタン電話	申込受付:06-7507-1041			最寄りのコンビニ

※プッシュボタン電話は、「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。

《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)までに右のお問合せ先へ確認してください。
- インターネット申込で「コンビニ店頭端末機等」を選択された場合は、ハガキは届きませんので、払込票番号等をお持ちの上、直接各コンビニ店頭端末機等で手続きし、レジでお支払いください。
- 期日までに申込や支払がないと、給食を食べることができません。
- 生活保護世帯の方は、教育扶助費の対象となり、申込をすることで給食を食べることができます。
- 就学援助費を適用しています。申込後、一旦全額支払っていただき、後日給食費の2分の1の額を就学援助費として支給します。

《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
06-6208-1158
◇申込・利用方法
お子様の通われる中学校



★ 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」と「ご案内」をご確認ください。