



大阪市教育局

日	献立名	栄 養 価	食 品 名		
1 日 (火)	ビビンバ(肉炒め)① ビビンバ(ナムル)③ 鰹のてんぷら② ボイルキャベツ② さつまいもとレーズンのサラダ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 841kcal たんぱく質 30.9g 脂 質 23.5g	赤 牛挽肉 2.5g 豚挽肉 2.5g いんにく 0.2g ごま油 0.3g 砂糖 2g 料理酒 1.1g こいししょうゆ 2g コチジャン 0.3g もやし 25g 塩 0.1g チンゲンサイ 20g 塩 0.1g 砂糖 1g みりん 0.7g 塩 0.1g こいししょうゆ 1.5g	黄 ごま油 0.3g 黄 いりごま(白) 0.3g 緑 にんじん 15g 塩 0.1g 緑 切り干しだいこん 2g 黄 塩 0.1g 黄 砂糖 0.8g 塩 0.1g 酢 1.2g うすろしょうゆ 0.4g ごま油 0.3g ラー油 0.1g 黄 きざみのり 1袋 赤 鰹 25g 塩 0.2g	黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 油(菜種) 6g 黄 砂糖 0.5g 黄 みりん 1g 黄 酢 1g 黄 こいししょうゆ(水) 1.5g 緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 黄 さつまいも 30g 黄 レーズン 10g 黄 レモン 10g 黄 砂糖 2.5g 黄 (水) (15g)
2 日 (水)	鯖の塩焼き① れんこんのきんぴら① いかと野菜の煮もの② ブロッコリーのからしあえ③ じゃこ豆④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 811kcal たんぱく質 39.7g 脂 質 22.7g	赤 鯖 6.5g 料理酒 1.8g 塩 0.6g 緑 れんこん 30g サラダ油(薄力) 0.3g 砂糖 1g みりん 0.5g こいししょうゆ 1.5g 赤 いか 2.5g 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 2.5g	緑 たけのこ(缶) 20g 緑 にんじん 1.5g 緑 三度豆(冷) 8g 緑 干しいたけ 1g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 塩 0.2g うすろしょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g)	緑 ブロッコリー(缶) 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g 黄 こいししょうゆ 1.5g 黄 洋がらし 0.1g 赤 大豆(乾) 10g 赤 でんぶん 1g 黄 油(菜種) 3g 黄 ちりめんじゃこ 3g 黄 砂糖 1.2g 黄 こいししょうゆ 2.4g 黄 いりごま(白) 0.3g
3 日 (木)	鶏肉の竜田揚げ① ボイルキャベツ① 切り干しだいこんの炒め煮② さつまいもの甘煮③ 小松菜とじゃこの炒めもの④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 853kcal たんぱく質 32.8g 脂 質 21.3g	赤 鶏肉 70g しょうが 2g 料理酒 2.7g こいししょうゆ 2.7g 黄 でんぶん 1.5g 黄 油(菜種) 8g 緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 緑 切り干しだいこん 5g	赤 つきこんやく 10g 赤 うすあげ 5g 赤 にんじん 10g 黄 サラダ油(薄力) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 みりん 1g 黄 こいししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (20g)	黄 さつまいも 50g 黄 砂糖 7g 黄 こいししょうゆ(水) 4g 緑 小松菜 30g 塩 0.2g 赤 ちりめんじゃこ 8g 黄 サラダ油(薄力) 0.1g 黄 砂糖 0.4g 黄 うすろしょうゆ 1.2g
4 日 (金)	ブルコギ① うずら卵と野菜のうま煮② 揚げシューマイ③ チンゲンサイのナムル④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 841kcal たんぱく質 31.7g 脂 質 28.4g	赤 牛肉 4.5g 緑 たまねぎ 40g 緑 ニラ 10g 緑 しめじ 1.5g 緑 しょうが 1g 黄 にんにく 0.3g 黄 砂糖 1.5g 黄 こいししょうゆ 4.5g 黄 コチジャン 0.6g 黄 ごま油 0.8g 黄 いりごま(白) 0.5g 黄 かりごま(白) 0.5g	赤 うずら卵(缶) 17g 赤 豚肉 10g 赤 たけのこ(缶) 20g 赤 だいこん 20g 赤 にんじん 1.5g 赤 ひき枝豆(冷) 8g 黄 サラダ油(薄力) 0.5g 黄 塩 0.4g 黄 こしょう 0.02g 黄 こいししょうゆ 3g 黄 でんぶん 1g 黄 (水) (30g)	赤 シューマイ 2コ 黄 油(菜種) 3g 緑 チンゲンサイ 30g 緑 きゅうり 20g 黄 砂糖 1g 黄 塩 0.2g 黄 酢 1g 黄 こいししょうゆ 1g 黄 トウバンジャン 0.1g 黄 ごま油 0.5g
7 日 (月)	さごしの和風ソースかけ① キャベツと三度豆のおひたし① 筑前煮② 酢のもの③ のりの佃煮④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 848kcal たんぱく質 34.5g 脂 質 23.1g	赤 さごし 50g 塩 0.3g 黄 こしょう 0.02g 黄 小麦粉(薄力) 10g 黄 油(菜種) 8g 黄 たまねぎ 40g 黄 こいししょうゆ 4g 黄 ゆず(果汁) 6g 黄 砂糖 2g 料理酒 5g 緑 キャベツ 20g 塩 0.2g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 0.3g	赤 うすろしょうゆ 1.2g 赤 かつおぶし 0.8g 赤 鶏肉 2.5g 赤 れんこん 2.5g 赤 ごぼう 20g 赤 にんじん 20g 黄 サラダ油(薄力) 0.5g 黄 砂糖 1.7g 黄 みりん 1g 黄 こいししょうゆ 4.5g 赤 だしこんぶ 0.08g 赤 けずりぶし 0.3g 赤 (水) (30g)	赤 ちりめんじゃこ 1g 赤 きゅうり 2.5g 赤 乾燥わかめ 1g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.3g 黄 酢 3g 赤 かつおぶし 0.6g 赤 干しいたけ 0.5g 黄 きざみのり 2.5g 赤 砂糖 0.5g 黄 料理酒 1g 黄 みりん 3g 黄 こいししょうゆ(水) 3.5g 黄 (水) (20g)
8 日 (火)	タンドリーチキン① 三色野菜のソテー① きのこスパゲッティ② かぼちゃサラダ③ だいこんのピクルス④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 849kcal たんぱく質 36.7g 脂 質 23.0g	赤 鶏肉 90g 塩 0.5g 黄 こしょう 0.02g 黄 ガーリック 0.02g 黄 カレー粉 0.4g 赤 ヨーグル(無糖) 18g 黄 ケチャップ 8g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 1.5g 塩 0.1g 緑 コーン(冷) 20g	黄 サラダ油(薄力) 0.3g 黄 塩 0.3g 黄 こしょう 0.01g 黄 スパゲッティ 12g 黄 塩 0.2g 黄 しめじ 30g 黄 たまねぎ 30g 黄 サラダ油(薄力) 10g 黄 サラダ油(薄力) 0.4g 黄 にんにく 0.5g 黄 塩 0.7g	黄 こしょう 0.02g 黄 こいししょうゆ 0.3g 緑 かぼちゃ 40g 黄 きゅうり 10g 黄 マヨネーズ 1袋 黄 だいこん 40g 黄 砂糖 1.3g 黄 塩 0.4g 黄 酢 1.8g 黄 ワインビネガー 0.6g 黄 うすろしょうゆ 0.2g
9 日 (水)	豚肉のしょうが焼き① もやしのいんにく風味① じゃがいものみそ煮② ブロッコリーのピーナッツバターあえ③ じゃこピーマン④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 799kcal たんぱく質 35.8g 脂 質 22.1g	赤 豚肉 70g しょうが 2g 黄 砂糖 1g 料理酒 2g みりん 2g 黄 サラダ油(薄力) 1.5g 緑 もやし 40g 塩 0.2g 黄 ガーリック 0.1g 黄 じゃがいも 40g	赤 あつあげ 20g 赤 こんにやく 20g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 15g 赤 たけのこ(缶) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 赤 塩 0.4g 赤 赤みそ 6g 赤 けずりぶし 0.9g 赤 (水) (30g) 緑 ブロッコリー(缶) 40g	黄 塩 0.1g 黄 砂糖 1g 黄 酢 3g 黄 うすろしょうゆ 3g 黄 ピーナッツバター 3g 赤 ちりめんじゃこ 1g 赤 ピーマン 20g 黄 サラダ油(薄力) 0.3g 黄 砂糖 0.1g 黄 みりん 0.3g 黄 こいししょうゆ 0.5g 黄 いりごま(白) 0.2g
10 日 (木)	親子煮① れんこんの若草揚げ② こんにやくのみそ煮③ 即席づけ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 792kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 21.3g	赤 鶏卵 55g 赤 鶏肉 50g 料理酒 1.5g たまねぎ 6.5g 緑 にんじん 1.5g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 砂糖 1.8g 黄 みりん 0.7g 黄 塩 0.5g うすろしょうゆ 3.5g	赤 鶏卵 55g 赤 鶏肉 50g 料理酒 1.5g たまねぎ 6.5g 緑 にんじん 1.5g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 でんぶん 1.5g 黄 抹茶 1g 黄 塩 0.4g 黄 油(菜種) 5g	黄 つきこんやく 30g 黄 砂糖 1g 黄 料理酒 0.5g 黄 みりん 1g 赤 赤みそ 2g 緑 キャベツ 50g 塩 0.3g 赤 切りこんぶ 0.2g 塩 0.4g
11 日 (金)	白身魚のチーズパン粉焼き① ボイルアスパラガス① マカロニソテー② ブロッコリーのごまクリームがけ④ みかん③ 米 飯 牛 乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 37.3g 脂 質 18.4g	赤 白身魚 70g 塩 0.5g 料理用ワイン(白) 1.9g 赤 牛乳 20g こいししょうゆ 1g 黄 パン粉 13g 赤 粉末チーズ 13g 黄 サラダ油(薄力) 1g	緑 白身魚(缶) 25g 塩 0.5g 黄 マカロニ(乾) 15g 黄 塩 0.1g 緑 たまねぎ 20g 黄 しめじ 30g 黄 オリーブ油 0.6g 緑 にんにく 0.1g 塩 0.5g	黄 こしょう 0.01g 緑 フロッキー(缶) 40g 黄 練りごま 2.5g 黄 こいししょうゆ 1.8g 塩 0.2g 緑 みかん 1/2コ
15 日 (火)	肉だんごの甘酢煮① いかてんぷら② ボイルキャベツ② チンジャオロニューロウスー③ 茎わかめときゅうりの中華あえ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 880kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 31.7g	赤 肉だんご 40g 黄 油(菜種) 4.5g 黄 たまねぎ 3.5g 緑 にんじん 1.5g 赤 パプリカ 10g 黄 干しいたけ 1g 黄 サラダ油(薄力) 0.3g 黄 砂糖 1.2g 黄 塩 0.6g 黄 酢 0.5g 黄 こいししょうゆ 2g 黄 ケチャップ 2.5g 黄 でんぶん 0.5g 黄 (水) (20g)	赤 いかてんぷら 40g 黄 油(菜種) 4.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 塩 0.1g 黄 料理酒 1.2g 黄 ケチャップ 9g 黄 トウバンジャン 0.1g 緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 赤 牛肉 20g 黄 料理酒 0.6g 黄 こいししょうゆ 0.7g 緑 ビーマン 20g	緑 たけのこ(缶) 10g 緑 しょうが 0.7g 黄 サラダ油(薄力) 0.5g 黄 砂糖 0.6g 黄 こいししょうゆ 0.5g 黄 オイスターソース 0.8g 黄 でんぶん 0.3g 赤 茎わかめ 3g 赤 きゅうり 20g 赤 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.2g 黄 こいししょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g
16 日 (水)	じゃがいものインド風煮① ささみのフライ② そえ野菜② キャベツの柚子ひじきドレッシング③ アーモンドフィッシュ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 892kcal たんぱく質 35.0g 脂 質 27.4g	黄 じゃがいも 60g 黄 油(菜種) 5g 赤 牛挽肉 15g 赤 豚挽肉 15g 黄 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g 緑 にんじん 15g 黄 ピーマン 8g 黄 サラダ油(薄力) 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 塩 0.5g 黄 こいししょうゆ 1.2g 黄 カレー粉 0.5g 黄 (水) (20g)	赤 ささみ 40g 黄 料理用ワイン(白) 1.5g 黄 塩 0.4g 黄 オールスパイス 0.05g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 (水) (3g) 黄 パン粉 12g 黄 油(菜種) 5g 黄 ケチャップ 5g 黄 クスターソース 2g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 10g 塩 0.2g	緑 コンソメの素 1g 黄 (水) (20g) 緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 赤 ひじき 0.2g 黄 砂糖 0.5g 黄 酢 0.35g 黄 こいししょうゆ 1.2g 黄 ゆず(果汁) 0.4g 黄 サラダ油(薄力) 0.2g 赤 小麦粉(薄力) 1袋



◇ 10 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。

◆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

※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。