

平成 2 5 年 1 2 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



米飯 2 2 0 g
牛乳 2 0 0 ml 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

※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、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
2 日 (月)	牛肉と一口ごぼう天の煮もの① きびなごてんぷら② れんこんの酢みそあえ② 小松菜の煮びたし④ りんご③ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 0 . 0 g 脂 質 2 3 . 4 g	赤 牛肉 4 5 g 料理酒 1.3 g 赤 一口ごぼう天 3 0 g 卵 小麦 糸こんにゃく 1 5 g 緑 白ねぎ 2 0 g 緑 三度豆(冷) 1 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.5 g 黄 砂糖 1 g 黄 みりん 0.8 g うすロしょうゆ 3.5 g こいロしょうゆ 3.5 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g) 赤 きびなごてんぷら 3 0 g 小麦 卵 乳 えび 黄 油(菜種) 4 g 緑 れんこん 3 0 g 緑 にんじん 5 g 赤 白みそ 3 g 黄 砂糖 2 g 酢 2 g (水) (2 g) 緑 小松菜 4 0 g 塩 0.3 g 緑 しめじ 1 0 g 黄 砂糖 0.4 g 黄 みりん 0.5 g こいロしょうゆ 3 g (水) (10 g) 緑 りんご 1/4 コ
3 日 (火)	冬野菜のカレーライス(米飯) 冬野菜の炒めもの① カリフラワーときゅうりのサラダ④ みかん③ 牛 乳	エネルギー 7 9 2 kcal たんぱく質 2 7 . 5 g 脂 質 1 9 . 6 g	赤 豚肉 4 0 g 味噌(アイン) 1.2 g 緑 だいこん 2 5 g 緑 れんこん 2 0 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 グリンピース(冷) 5 g 緑 しょうが 0.3 g 緑 にんにく 0.3 g 黄 サラダ油(調味) 0.6 g 塩 0.7 g こしょう 0.02 g コンソメの素 0.5 g 乳 小麦 カレー粉 1 g レトルトカレー 1 袋 乳 小麦 緑 カリフラワー 6 0 g 酢 0.2 g 緑 きゅうり 1 0 g 塩 0.1 g 黄 砂糖 0.8 g りんご酢 0.8 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g 黄 サラダ油(調味) 0.5 g 緑 みかん 1/2 コ
4 日 (水)	チキンカツ バジルソースかけ① ボイルブロッコリー① ほうれん草のクリーム煮② 焼きかぼちゃ③ ミニフィッシュ④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 2 5 . 2 g	赤 チキンカツ 5 0 g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 6 g 緑 トマト缶詰 8 g 緑 ケチャップ 5 g バジル 0.5 g こいロしょうゆ 0.2 g 黄 オリーブ油 0.3 g 緑 ブロッコリー 6 0 g 塩 0.3 g 緑 ほうれん草 3 0 g 塩 0.3 g 黄 マヨネ(ワイス) 1 0 g 小麦 塩 0.1 g 黄 サラダ油(調味) 0.1 g 緑 たまねぎ 2 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.5 g 塩 0.4 g こしょう 0.03 g 黄 バター 3.5 g 乳 黄 小麦粉(薄力) 3.5 g 小麦 赤 牛乳 2 5 g 乳 緑 かぼちゃ(冷) 6 0 g 塩 0.4 g 赤 ミニフィッシュ 1 袋 えび かに
5 日 (木)	鯖の韓国風焼き① ボイルキャベツ① チャプチェ② チンゲンサイのナムル③ パインアップル缶詰④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 3 2 . 6 g 脂 質 2 1 . 1 g	赤 鯖 6 5 g 料理酒 1.8 g こいロしょうゆ 1 g 黄 砂糖 2 g 料理酒 5 g みりん 7 g こいロしょうゆ 3 g コチジャン 1 g (水) (10 g) 緑 キャベツ 3 0 g 塩 0.3 g 赤 牛肉 2 0 g 黄 はるさめ 7 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 たまねぎ 1 5 g 緑 ビーマン 1 0 g 緑 たけのこ(缶) 1 5 g 緑 にんにく 0.5 g 黄 サラダ油(調味) 1 g 塩 0.4 g こしょう 0.02 g 中辛スープの素 0.5 g 乳 小麦 こいロしょうゆ 1.3 g 緑 チンゲンサイ 3 0 g 塩 0.3 g 緑 もやし 2 0 g 塩 0.2 g 黄 砂糖 1 g 塩 0.2 g 酢 1 g こいロしょうゆ 1 g 一茶とうがらし 0.01 g 黄 ごま油 0.5 g 緑 パインアップル缶詰 5 0 g
6 日 (金)	和風焼きハンバーグ① 小松菜の炒めもの① だいこんとさといもの煮もの② じゃこ豆③ 酢のもの④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 3 0 kcal たんぱく質 3 4 . 4 g 脂 質 2 3 . 4 g	赤 ハンバーグ 6 0 g 卵 乳 小麦 緑 白ねぎ 8 g 緑 しめじ 5 g 黄 砂糖 0.3 g みりん 0.5 g こいロしょうゆ 2.7 g 黄 でんぷん 0.4 g 赤 けずりぶし 0.5 g えび (水) (20 g) 緑 小松菜 4 0 g 塩 0.3 g 黄 サラダ油(調味) 0.1 g 黄 砂糖 0.4 g うすロしょうゆ 1.2 g 緑 だいこん 5 0 g 黄 さといも(冷) 2 0 g 赤 鶏肉 1 0 g 緑 干しいたけ 1.5 g 緑 にんじん 2 0 g 黄 砂糖 1.2 g 塩 0.2 g うすロしょうゆ 2 g こいロしょうゆ 3 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g) 赤 大豆 1 8 g 黄 でんぷん 2.8 g 黄 油(菜種) 5 g 赤 ちりめんじゃこ 5 g えび かに 黄 砂糖 2.4 g こいロしょうゆ 4.5 g 黄 いりごま(白) 0.5 g 緑 もやし 3 0 g 塩 0.3 g 緑 きゅうり 1 0 g 塩 0.1 g 黄 砂糖 2 g 塩 0.3 g 酢 3 g
9 日 (月)	サーモンフライ① ボイルアスパラガス① イタリアンスパゲッティ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 8 9 kcal たんぱく質 2 8 . 3 g 脂 質 2 8 . 2 g	赤 サーモンフライ 5 0 g 卵 小麦 乳 かに 黄 油(菜種) 8 g 緑 外付け(冷凍) 3 0 g 塩 0.2 g 赤 豚挽肉 1 0 g 味噌(アイン) 0.5 g 黄 スパゲッティ 1 5 g 小麦 塩 0.1 g 緑 たまねぎ 2 0 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 ビーマン 1 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.3 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g ケチャップ 7 g トマトピューレ 3 g ウスターソース 0.6 g (水) (10 g) 緑 かぼちゃ 4 0 g
1 0 日 (火)	鶏肉の甘辛丼(米飯)① れんこんの若草揚げ② 海そうサラダ③ じゃこピーマン④ 牛 乳	エネルギー 8 2 3 kcal たんぱく質 3 6 . 8 g 脂 質 2 3 . 5 g	赤 鶏肉 8 0 g 赤 うすあげ 2 0 g 緑 たまねぎ 2 0 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 グリンピース(冷) 5 g 黄 砂糖 3 g みりん 3 g うすロしょうゆ 3 g こいロしょうゆ 2.5 g でんぷん 1.2 g 赤 けずりぶし 0.4 g えび (水) (15 g) 緑 れんこん 4 0 g 黄 小麦粉(薄力) 4 g 小麦 黄 でんぷん 1.3 g 緑 抹茶 1 g 塩 0.4 g 黄 油(菜種) 4.5 g 赤 ミックス海そう 5 g 緑 キャベツ 2 5 g 緑 きゅうり 8 g 黄 砂糖 1 g 酢 2.5 g こいロしょうゆ 2 g ごま油 0.8 g 赤 ちりめんじゃこ 1.2 g えび かに 緑 ビーマン 3 5 g 黄 サラダ油(調味) 0.3 g 黄 砂糖 0.2 g みりん 0.3 g こいロしょうゆ 0.6 g 黄 いりごま(白) 0.2 g
1 1 日 (水)	糸よりの磯辺揚げ① 三色野菜の炒めもの① あつあげとじゃがいもの煮もの② きくなどとはくさいのおかかあえ③ きんぴらごぼう④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 1 9 kcal たんぱく質 2 8 . 5 g 脂 質 2 1 . 5 g	赤 糸より 4 6 g 料理酒 1.4 g 塩 0.3 g 黄 小麦粉(薄力) 6 g 小麦 黄 でんぷん 4 g 赤 青のり 0.4 g 黄 油(菜種) 7 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 三度豆(冷) 1 5 g 緑 コーン(冷) 1 5 g 黄 サラダ油(調味) 0.3 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 赤 あつあげ 3 0 g 黄 じゃがいも 3 5 g 緑 たまねぎ 2 0 g 糸こんにゃく 2 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.5 g 黄 砂糖 2.3 g みりん 1.2 g こいロしょうゆ 3.5 g 赤 だしこんぶ 0.1 g 赤 けずりぶし 0.3 g えび (水) (20 g) 緑 きくなど 1 5 g 黄 小麦粉(薄力) 2.4 g 小麦 黄 サラダ油(調味) 2 g 緑 ブロッコリー 4 0 g 塩 0.2 g 赤 えび 3 0 g えび 料理酒 0.6 g 緑 キャベツ 3 5 g 緑 コーン(冷) 1 0 g 緑 むき枝豆(冷) 1 0 g 緑 しめじ 1 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.6 g 塩 0.3 g 塩 0.2 g はくさい 3 0 g 塩 0.3 g 赤 かつおぶし 1 g 塩 0.1 g こいロしょうゆ 2 g 緑 ごぼう 4 0 g 黄 砂糖 2.5 g こいロしょうゆ 4 g 料理酒 3 g ごま油 1 g 一茶とうがらし 0.01 g こしょう 0.01 g コンソメの素 0.5 g 乳 小麦 黄 さつまいも 5 0 g 緑 きゅうり 1 0 g 塩 0.1 g 黄 砂糖 0.8 g ワインピネガー 0.8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g うすロしょうゆ 0.5 g 黄 サラダ油(調味) 0.2 g 緑 りんご缶詰 7 5 g
1 2 日 (木)	牛肉のハヤシ風煮 ブロッコリーぞえ① えびとキャベツの炒めもの② さつまいもときゅうりのサラダ③ りんご缶詰④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 8 7 2 kcal たんぱく質 3 3 . 0 g 脂 質 2 2 . 3 g	赤 牛肉 5 0 g 緑 たまねぎ 3 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 グリンピース(冷) 5 g 緑 セロリ 3 g 黄 サラダ油(調味) 2 g 黄 トマトピューレ 2 g ケチャップ 6 g ローレル 0.02 g 塩 0.5 g こしょう 0.02 g デミタラソース 3 g 乳 小麦 トンカツソース 1.5 g ウスターソース 1 g 黄 小麦粉(薄力) 2.4 g 小麦 黄 サラダ油(調味) 2 g 緑 ブロッコリー 4 0 g 塩 0.2 g 赤 えび 3 0 g えび 料理酒 0.6 g 緑 キャベツ 3 5 g 緑 コーン(冷) 1 0 g 緑 むき枝豆(冷) 1 0 g 緑 しめじ 1 0 g 黄 サラダ油(調味) 0.6 g 塩 0.3 g 黄 さつまいも 5 0 g 緑 きゅうり 1 0 g 塩 0.1 g 黄 砂糖 0.8 g ワインピネガー 0.8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g うすロしょうゆ 0.5 g 黄 サラダ油(調味) 0.2 g 緑 りんご缶詰 7 5 g

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(金)	豚肉の竜田揚げ① キャベツのおひたし① だいこんとこんにゃくの煮もの② おおさかしろなの炒めもの④ みかん③ 米飯 牛乳	 エネルギー 833kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.7g	赤 豚肉 60g 緑 しょうが 1g 料理酒 1.8g こいロしょうゆ 1.8g 黄 でんぶん 12g 黄 油(菜種) 9g 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.2g 赤 うすロしょうゆ 1.2g 緑 だいこん 65g 緑 にんじん 20g こんにゃく 20g 赤 ちくわ 15g 卵小麦乳 黄 砂糖 3.5g みりん 1.5g こいロしょうゆ 5g だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 緑 (水) (30g) 赤 おおさかしろな 40g 塩 0.4g 緑 コーン(冷) 5g 黄 サラダ油(備菜) 0.2g 黄 砂糖 0.5g うすロしょうゆ 1.5g 緑 みかん 1/2コ
16日(月)	鶏肉のアンダレス① 粉ふきいも① カリフラワーとマカロニのソテー② きゅうりの柚子ひじきドレッシング③ うずら豆のグラッセ④ 米飯 牛乳	 エネルギー 847kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.9g	赤 鶏肉 70g 塩 0.3g こしょう 0.02g 黄 粉糖(白) 2.1g 黄 でんぶん 12g 黄 油(菜種) 6g 黄 ケチャップ 6.5g 黄 ウスターソース 1.2g 黄 砂糖 0.5g 黄 じゃがいも 60g 塩 0.5g こしょう 0.01g 緑 カリフラワー 50g 黄 酢 0.3g 黄 マヨネーズ(白) 1.5g 緑 たまねぎ 20g 赤 パプリカ 10g 黄 オリーブ油 0.6g 緑 にんにく 0.1g 塩 0.6g こしょう 0.02g カレー粉 0.2g 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 赤 ひじき 0.2g 黄 砂糖 0.5g 酢 0.35g こいロしょうゆ 1.2g 緑 柚子(果汁) 0.4g 黄 サラダ油(備菜) 0.2g 赤 うずら豆 6g 黄 砂糖 3g 塩 0.1g 黄 粉糖(白) 0.5g 黄 パター 0.2g 乳 黄 コソメの葉 0.1g 乳小麦 緑 (水) (15g)
17日(火)	豚肉と一口がんもの煮もの① ちくわのじゃこ衣揚げ② ボイルキャベツ② 五目豆③ ほうれん草のおひたし④ 米飯 牛乳	 エネルギー 829kcal たんぱく質 38.0g 脂質 23.4g	赤 豚肉 45g 料理酒 1.5g 赤 一口がんも 20g 小麦乳小麦えびかに 赤 ちりめんじゃこ 5g えびかに 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(缶) 20g 緑 干しいたけ 1.5g 黄 砂糖 2g 塩 0.3g うすロしょうゆ 3g こいロしょうゆ 3.5g 赤 けずりぶし 0.7g えび 赤 (水) (30g) 赤 ちくわ 30g 卵小麦乳小麦 黄 小麦粉(薄力) 7g 小麦乳小麦 赤 ちりめんじゃこ 5g えびかに 黄 塩 0.3g 黄 油(菜種) 4g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 赤 大豆煮 20g 緑 れんこん 15g こんにゃく 10g 赤 切りこんぶ 0.3g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.8g こいロしょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g えび 赤 (水) (20g) 緑 ほうれん草 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.4g うすロしょうゆ 1.5g
18日(水)	鶏肉の梅マヨネーズ焼き① もやしとにんじんの酢のもの① 豚肉と干しずいきのみそ煮② のりの佃煮④ りんご③ 米飯 牛乳	 エネルギー 848kcal たんぱく質 39.4g 脂質 24.4g	赤 鶏肉 70g 塩 0.3g こしょう 0.03g 黄 マヨネーズ 5g 卵小麦 黄 パン粉 3g 乳小麦卵 緑 もやし 30g 塩 0.3g 緑 にんじん 10g 塩 0.1g 黄 砂糖 2g 塩 0.3g 赤 いりごま(白) 0.5g 赤 豚肉 30g 料理酒 1g うすあげ 15g 青ねぎ 12g 緑 干しずいき 4g 黄 サラダ油(備菜) 0.3g 黄 砂糖 2g みりん 2g こいロしょうゆ 1.5g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 3g 赤 けずりぶし 0.5g えび 赤 (水) (30g) 赤 かつおぶし 0.6g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 きざみのり 2g えびかに 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g みりん 3g こいロしょうゆ 3g 赤 (水) (20g) 緑 りんご 1/4コ
19日(木)	えびといかのチリソース① 回鍋肉② きゅうりのピリ辛あえ③ 豆こんぶ④ 米飯 牛乳	 エネルギー 786kcal たんぱく質 37.9g 脂質 20.8g	赤 えび 52g えび 黄 塩 0.3g こしょう 0.01g 料理酒 1.4g 黄 でんぶん 7g 黄 油(菜種) 6g 赤 いか 30g 塩 0.3g こしょう 0.01g 黄 サラダ油(備菜) 0.5g 緑 たまねぎ 25g 緑 白ねぎ 10g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.3g 黄 サラダ油(備菜) 0.5g 黄 砂糖 0.4g こいロしょうゆ 1g ケチャップ 7g トラパンジャン 0.2g 赤 豚肉 30g 料理酒 0.9g 塩 45g 緑 はくさい 10g 緑 ビーマン 10g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.3g 黄 サラダ油(備菜) 0.5g 赤 かつおぶし 0.5g 黄 砂糖 0.7g 塩 0.4g こいロしょうゆ 1g ケチャップ 7g トラパンジャン 0.2g 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 1g 酢 0.8g こいロしょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g 赤 豆こんぶ 1袋 乳小麦
20日(金)	揚げ鮭のきのこあんかけ① ボイルもやし① ひじきの厚焼き卵② かぼちゃのいとこ煮③ ほうれん草のごまあえ④ 米飯 牛乳	 エネルギー 845kcal たんぱく質 41.1g 脂質 21.9g	赤 鮭 50g 料理酒 1.5g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 6g 緑 干しいたけ 1g 緑 えのきたけ 10g 緑 にんじん 10g 緑 白ねぎ 10g 緑 しょうが 0.6g みりん 1g 塩 0.5g こいロしょうゆ 1g だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.2g えび 赤 (水) (15g) 黄 でんぶん 0.5g 緑 もやし 40g 塩 0.4g 赤 鶏卵 40g 卵 赤 鶏挽肉 15g 赤 えび 12g えび 料理酒 0.4g ひじき 0.3g 赤 むき枝豆(冷) 8g 黄 サラダ油(備菜) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g うすロしょうゆ 1.8g 赤 かつおぶし 0.5g 緑 かぼちゃ 50g 赤 あずき 4g 黄 砂糖 1g みりん 1g うすロしょうゆ 2.8g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 赤 (水) (30g) 緑 ほうれん草 40g 塩 0.4g 黄 練りごま 0.3g 黄 砂糖 0.3g こいロしょうゆ 1.2g
24日(火)	ローストチキン① フライドポテト① ボイルブロッコリー① ボルシチ風煮② グリーンサラダ③ りんご缶詰④ 米飯 牛乳	 エネルギー 807kcal たんぱく質 35.1g 脂質 18.2g	赤 鶏肉 80g 粉糖(白) 2.4g 塩 0.7g こしょう(塩) 0.05g 黄 ガーリック 0.04g 黄 オリーブ油 0.7g 黄 じゃがいも 50g 黄 油(菜種) 2.5g 塩 0.2g 緑 ブロッコリー 40g 塩 0.2g 赤 牛肉 15g 粉糖(白) 0.5g 黄 マヨネーズ(白) 4g 小麦乳小麦 緑 たまねぎ 20g 緑 だいこん 20g 緑 にんじん 15g 緑 トマト(缶) 10g 黄 サラダ油(備菜) 0.5g 黄 砂糖 0.2g 塩 0.2g こしょう 0.03g ローレル 0.06g ケチャップ 5g 赤 ウスターソース 2g スープ(缶) 40g 緑 キャベツ 20g 塩 0.2g 緑 片-マヨネーズ 20g 黄 砂糖 0.8g 黄 ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g うすロしょうゆ 0.4g 黄 サラダ油(備菜) 0.3g 緑 りんご缶詰 75g

◇ 12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。)

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	11月1日(金) ～11月17日(日)	申込後 ～11月18日(月)	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	給食支払書 (ハガキ)	11月1日(金) ～11月8日(金)	ハガキ到着後 ～11月18日(月)	最寄りのコンビニ
※プッシュホン電話	申込受付:06-7507-1041				

《ご注意》

※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。

- ・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
06-6208-9158
◇申込・利用方法
お子様の通われる中学校

