

平成25年12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		
2 日 (月)	牛肉と一口ごぼう天の煮もの① きびなごてんぶら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 824 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 23.4 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 緑 白ねぎ 2.0 g 緑 三度豆(冷) 1.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 黄 砂糖 1 g みりん 0.8 g うす口しょゆ 3.5 g こいのしょゆ 3.5 g	赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g) 赤 きびなごてんぶら 3.0 g 小麦 卵 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 みりん 0.5 g こいのしょゆ 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 792 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.6 g	赤 豚肉 4.0 g 醤油(白) 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 ラインピース(冷) 5 g 緑 ショウガ 0.3 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 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(醸) 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 846 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 25.2 g	赤 チキンカツ 5.0 g 卵 小麦 黄 油(菜種) 6 g 緑 トマト缶詰 8 g ケチャップ 5 g バジル 0.5 g こいのしょゆ 0.2 g 黄 オリーブ油 0.3 g 緑 プロコッキー 6.0 g 塩 0.3 g	赤 ほうれん草 3.0 g 塩 0.3 g 黄 マヨネーズ 1.0 g 小麦 塩 0.1 g 黄 サラダ油(醸) 0.1 g 緑 たまねぎ 2.0 g 黄 サラダ油(醸) 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 チャプチエ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 806 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 21.1 g	赤 鯖 6.5 g 料理酒 1.8 g こいのしょゆ 1 g 黄 砂糖 2 g 料理酒 5 g みりん 7 g こいのしょゆ 3 g コチジャン (水) (10 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(醸) 1 g 塩 0.4 g こしょう 0.02 g 中華スープの素 0.5 g 乳 小麦 こいのしょゆ 1.3 g	緑 チンゲンサイ 3.0 g 塩 0.3 g 緑 もやし 2.0 g 黄 砂糖 1 g 塩 0.2 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 じやこ豆③ 酢のもの④ 米 飯 牛 乳	エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 23.4 g	赤 ハンバーグ 6.0 g 卵 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 こいのしょゆ 2.7 g 黄 でんぶん 0.4 g 赤 けずりぶし 0.5 g えび (水) (20 g)	赤 だいこん 5.0 g 黄 さといの(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 うす口しょゆ 2 g こいのしょゆ 3 g 赤 けずりぶし 0.7 g えび (水) (30 g)	黄 油(菜種) 5 g 赤 ちりめんじやこ 5 g えび かに 黄 砂糖 2.4 g こいのしょゆ 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 黄 ごま油 0.5 g 緑 パインアップル缶詰 5.0 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 889 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 28.2 g	赤 サーモンフライ 5.0 g 卵 小麦 黄 油(菜種) 8 g 緑 ハーフカットスパゲッティ 3.0 g 塩 0.2 g	赤 にんじん 1.0 g 緑 ビーマン 1.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g ケチャップ 7 g トマトピュレ 3 g ウスターソース 0.6 g (水) (10 g)	緑 むき枝豆(冷) 1.0 g 塩 0.1 g 黄 マヨネーズ 1袋 卵 小麦 緑 キャベツ 3.0 g 塩 0.3 g 黄 砂糖 0.8 g ワインビネガー 0.8 g 塩 0.2 g うす口しょゆ 0.2 g
10 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 じやこピーマン④ 牛 乳 鶏肉の甘辛丼は、米飯にのせて 食べることができます。	エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.8 g 脂 質 23.5 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 ラインピース(冷) 5 g 黄 砂糖 3 g みりん 3 g うす口しょゆ 3 g 黄 でんぶん 1.2 g 赤 けずりぶし 0.4 g えび (水) (15 g)	赤 れんこん 4.0 g 黄 小麦粉(薄力) 4 g 小麦 黄 でんぶん 1.3 g 緑 抹茶 1 g 塩 0.4 g 黄 油(菜種) 4.5 g 赤 ミックス海藻 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 こいのしょゆ 2 g 黄 ごま油 0.8 g 赤 ちりめんじやこ 1.2 g えび かに 緑 ピーマン 3.5 g 黄 サラダ油(醸) 0.3 g 黄 砂糖 0.2 g みりん 0.3 g こいのしょゆ 0.6 g 黄 いりごま(白) 0.2 g
11 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 819 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 21.5 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 でんぶん 4 g 赤 青のり 0.4 g 黄 油(菜種) 7 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 緑 にんじん 2.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.5 g 黄 砂糖 2.3 g みりん 1.2 g こいのしょゆ 3.5 g 赤 だしこぶ 0.1 g 赤 けずりぶし 0.3 g えび (水) (20 g)	塩 0.2 g 緑 はくさい 3.0 g 塩 0.3 g 赤 かつおぶし 1 g 塩 0.1 g こいのしょゆ 2 g 緑 ごぼう 4.0 g 黄 砂糖 2.5 g こいのしょゆ 4 g 料理酒 3 g 黄 ごま油 1 g -味とうがらし 0.01 g
12 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 872 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 22.3 g	赤 牛肉 5.0 g 緑 たまねぎ 3.0 g 緑 にんじん 2.0 g 緑 ラインピース(冷) 5 g 黄 セロリー 3 g 黄 サラダ油(醸) 2 g トマトピュレ 2 g ケチャップ 6 g ローレル 0.02 g 塩 0.5 g こいのしょゆ 0.02 g 黄 ミックスソース 3 g 乳 小麦 ウスターソース 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(醸) 2 g (水) (30 g) 緑 ブロッコリー 4.0 g 塩 0.2 g 赤 えび 3.0 g えび 黄 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 黄 しめじ 1.0 g 黄 サラダ油(醸) 0.6 g 塩 0.3 g	こしょう 0.01 g コソメの素 0.5 g 乳 小麦 黄 さつまいも 5.0 g 緑 きゅうり 1.0 g 黄 砂糖 0.8 g ワインビネガー 0.8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g うす口しょゆ 0.5 g 黄 サラダ油(醸) 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 833 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 24.7 g	赤 豚肉 6.0 g 緑 しょうが 1 g 料理酒 1.8 g こいのじょうゆ 1.8 g 黄 でんぶん 1.2 g 黄 油(菜種) 9 g 緑 キャベツ 4.0 g 塩 0.3 g 黄 砂糖 0.2 g 赤 けずりふし 1.5 g 黄 みりん 1.5 g 赤 だしこんぶ 0.1 g 赤 けずりふし 0.5 g 黄 みかん 1/2コ
16 日 (月)	鶏肉のアングレス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 847 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 18.9 g	赤 鶏肉 7.0 g 黄 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 糖類(白) 2.1 g 黄 でんぶん 1.2 g 黄 油(菜種) 6 g 黄 ケチャップ 6.5 g 黄 ウスターーソース 1.2 g 黄 砂糖 0.5 g 黄 じやがいも 6.0 g 塩 0.5 g こしょう 0.01 g 緑 カリフラワー 5.0 g 黄 酢 0.3 g 黄 マヨ(ケイスト) 1.5 g 黄 塩 0.1 g 緑 たまねぎ 2.0 g 赤 ベーリカ 1.0 g 黄 オリーブ油 0.6 g 緑 にんにく 0.1 g 黄 塩 0.6 g 赤 うすりょうゆ 0.02 g 黄 カレー粉 0.2 g 緑 きゅうり 3.0 g 黄 塩 0.3 g
17 日 (火)	豚肉と一口がんもの煮もの① ちくわのじやこ衣揚げ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 829 kcal たんぱく質 38.0 g 脂 質 23.4 g	赤 豚肉 4.5 g 赤 料理酒 1.5 g 赤 一口がんも 2.0 g 緑 にんじん 2.0 g 緑 たけのこ(缶) 2.0 g 緑 千しきたけ 1.5 g 黄 砂糖 2 g 塩 0.3 g うすりょうゆ 3 g こいのじょうゆ 3.5 g 赤 けずりふし 0.7 g (水) 30 g 赤 ちくわ 3.0 g 黄 小麦粉(薄力) 7 g 赤 ちりめんじこ 5 g 黄 油(菜種) 4 g 緑 キャベツ 3.0 g 塩 0.3 g 赤 大豆煮 2.0 g 緑 れんこん 1.5 g 黄 みかん 1.0 g 赤 切りこんぶ 0.3 g 黄 砂糖 1.2 g 緑 みりん 0.8 g 赤 けずりふし 0.5 g (水) 20 g 緑 ほうれん草 4.0 g 黄 塩 0.3 g 黄 砂糖 0.4 g 赤 うすりょうゆ 1.5 g
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 豚肉と干しづいきのみそ煮② のりの佃煮④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 39.4 g 脂 質 24.4 g	赤 鶏肉 7.0 g 黄 塩 0.3 g こしょう 0.03 g 緑 梅肉 7 g 黄 パン粉 3 g 赤 イエロー 5 g 緑 もやし 3.0 g 緑 にんじん 1.0 g 黄 砂糖 0.1 g 黄 塩 0.3 g 赤 酢 3 g 黄 いりごま(白) 0.5 g 赤 豚肉 3.0 g 赤 料理酒 1 g 赤 うすりょうゆ 1.5 g 緑 青ねぎ 1.2 g 緑 干しづいき 4 g 黄 サラダ油(醸美) 0.3 g 黄 砂糖 2 g 緑 みりん 2 g 赤 ひらめ 1.5 g 赤 赤みそ 5 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 黄 砂糖 0.4 g 赤 かつおぶし 0.6 g 緑 千しきたけ 0.5 g 赤 きざみのり 2 g 黄 料理酒 1 g 緑 みりん 3 g 赤 こいのじょうゆ 3 g (水) 20 g 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 786 kcal たんぱく質 37.9 g 脂 質 20.8 g	赤 えび 5.2 g 黄 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 黄 料理酒 1.4 g 黄 油(菜種) 7 g 赤 いか 3.0 g 黄 塩 0.3 g 赤 こしょう 0.01 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 緑 たまねぎ 2.5 g 緑 白ねぎ 1.0 g 緑 しょうが 0.5 g 緑 にんにく 0.3 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 赤 豚肉 3.0 g 赤 料理酒 0.9 g 緑 はくさい 4.5 g 緑 にんじん 1.0 g 緑 ビーマン 1.0 g 緑 しょうが 0.5 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 赤 チリソース 2 g 黄 砂糖 0.7 g 黄 塩 0.4 g 赤 ひらめ 1 g 赤 けずりふし 0.5 g (水) 5 g 赤 かつおぶし 0.6 g 緑 ひらめ 1 g 赤 みりん 1 g 赤 うすりょうゆ 2.8 g 赤 だしこんぶ 0.1 g 赤 けずりふし 0.5 g 赤 ほうれん草 4.0 g 黄 塩 0.4 g 黄 砂糖 0.3 g 赤 ひらめ 1.5 g 黄 ラード 0.02 g 赤 豆こんぶ 1袋
20 日 (金)	揚げ鮎のきのこあんかけ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 845 kcal たんぱく質 41.1 g 脂 質 21.9 g	赤 鮎 5.0 g 黄 料理酒 1.5 g 黄 でんぶん 8 g 黄 油(菜種) 6 g 緑 千しきたけ 1 g 緑 えのきたけ 1.0 g 緑 にんじん 1.0 g 緑 白ねぎ 1.0 g 赤 しじょうが 0.6 g 赤 みりん 1 g 赤 こいのじょうゆ 1 g 赤 だしこんぶ 0.1 g 赤 けずりふし 0.2 g (水) 15 g 黄 でんぶん 0.5 g 緑 もやし 4.0 g 黄 塩 0.4 g 赤 鮎卵 4.0 g 赤 鮎挽肉 1.5 g 赤 えび 1.2 g 赤 料理酒 0.4 g 赤 ひじき 0.3 g 赤 むき枝豆(冷) 8 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 黄 砂糖 1.2 g 黄 塩 0.2 g 赤 うすりょうゆ 1.8 g 赤 かつおぶし 0.5 g 緑 かぼちゃ 5.0 g 赤 あずき 4 g 黄 砂糖 1 g 緑 みりん 1 g 赤 うすりょうゆ 2.8 g 赤 だしこんぶ 0.1 g 赤 けずりふし 0.5 g 赤 ほうれん草 4.0 g 黄 塩 0.4 g 黄 砂糖 0.3 g 赤 ひらめ 1.2 g
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 807 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 18.2 g	赤 鶏肉 8.0 g 黄 糖類(白) 2.4 g 黄 塩 0.7 g こしょう(粗挽) 0.05 g 黄 ガーリック 0.04 g 黄 オリーブ油 0.7 g 黄 じやがいも 5.0 g 黄 油(菜種) 2.5 g 黄 塩 0.2 g 緑 プロッコリー 4.0 g 黄 塩 0.2 g 赤 牛肉 1.5 g 黄 糖類(白) 0.5 g 黄 たまねぎ 2.0 g 緑 だいこん 2.0 g 緑 にんじん 1.5 g 緑 トマト(缶) 1.0 g 黄 サラダ油(醸美) 0.5 g 黄 砂糖 0.2 g 黄 塩 0.2 g 赤 こしょう 0.03 g 黄 ローレル 0.06 g 赤 ケチャップ 5 g 緑 キャベツ 2.0 g 緑 ボウル 2.0 g 緑 ワインビネガー 0.8 g 黄 塩 0.2 g 緑 サラダ油(醸美) 0.3 g 緑 りんご缶詰 7.5 g ウスターーソース 2 g スープ(缶) 4.0 g 緑 ワインビネガー 0.2 g 緑 ボウル 2.0 g 黄 砂糖 0.8 g 緑 ワインビネガー 0.8 g 黄 塩 0.2 g 緑 サラダ油(醸美) 0.4 g 緑 サラダ油(醸美) 0.3 g 緑 りんご缶詰 7.5 g

◇ 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	11月1日(金) ~11月17日(日)	申込後 ~11月18日(月)
給食申込書(紙) ※プッシュボタン電話	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)	セブン-イレブン、ローソン、 ファミリーマート 最寄りのコンビニ
各中学校に提出してください 申込受付:06-7507-1041				

《ご注意》 ※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。

- 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

