

平成 2 6 年 1 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		
8 日 (水)	鯖の塩焼き① ほうれん草のごまあえ① 豚肉とさといもの煮もの② 紅白なます③ 黒豆の煮もの④ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 7 . 7 g 脂 質 2 2 . 5 g	赤 鯖 6 5 g 料理酒 2 g 塩 0. 7 g 緑 ほうれん草 4 0 g 塩 0. 4 g 黄 練りごま 0. 5 g 黄 砂糖 0. 4 g こいロしょうゆ 1. 8 g 黄 いりごま(白) 0. 5 g 赤 豚肉 3 0 g 料理酒 1 g	黄 さといも(冷) 3 0 g こんにやく 2 0 g たまねぎ 2 0 g 干しいたけ 0. 5 g サラダ油(鰯菜) 1 g 砂糖 1 g みりん 0. 5 g うすロしょうゆ 3 g こいロしょうゆ 3 g 赤 けずりぶし 0. 7 g えび (水) (30 g) 緑 だいこん 4 0 g	緑 塩 0. 4 g 金時にんじん 1 0 g 塩 0. 1 g 黄 砂糖 1. 5 g 塩 0. 3 g 酢 1. 5 g 緑 柚子(果汁) 0. 5 g 赤 黒豆(乾) 6 g 黄 砂糖 2. 5 g 塩 0. 1 g こいロしょうゆ 1 g (水) (15 g)
9 日 (木)	カツカレーライス(米飯) 一口とんかつ① ブロッコリーのソテー① かぼちゃのチーズ焼き③ パインアップル缶詰④ 牛 乳 実際には、容器の中にレトルトカレーは入っていません。	 エネルギー 8 9 3 kcal たんぱく質 2 7 . 8 g 脂 質 2 6 . 8 g	赤 一口とんかつ 3 0 g 卵 乳 小麦 油(菜種) 3 g レトルトカレー 1 袋 乳 小麦 緑 ブロッコリー 2 5 g 塩 0. 3 g	緑 コーン(冷) 1 0 g 赤 ㊦(鰯菜ﾌﾚｰｸ) 1 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 5 g 塩 0. 3 g こしょう 0. 01 g	緑 かぼちゃ 4 0 g 赤 チーズ(鰯菜) 1 0 g 乳 緑 パセリ 0. 2 g 緑 ﾊｲｼﾞｬｯﾌﾟﾙ詰 3 2 g
1 0 日 (金)	鶏肉のてり焼き① キャベツの炒めもの① 高野どうふの卵とじ② くりきんとん③ 小松菜のじゃこ炒め④ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 7 . 0 g 脂 質 1 7 . 5 g	赤 鶏肉 8 0 g 黄 砂糖 1. 2 g みりん 4 g こいロしょうゆ 4 g 緑 キャベツ 3 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g 塩 0. 1 g こしょう 0. 01 g うすロしょうゆ 0. 6 g 黄 すりごま(白) 0. 3 g	赤 鶏卵 2 0 g 卵 赤 高野どうふ 7 g 緑 にんじん 1 5 g 緑 ﾏｲﾝﾋﾞｽ(冷) 5 g 黄 砂糖 2 g みりん 1 g 塩 0. 1 g うすロしょうゆ 2. 7 g 赤 だしこんぶ 0. 2 g 赤 けずりぶし 0. 8 g えび (水) (50 g)	黄 栗(水煮缶) 1 5 g 黄 さつまいも 4 0 g 黄 砂糖 3. 3 g 緑 みりん 2 g 塩 0. 1 g (水) (20 g) 赤 ちりめんじゃこ 1. 5 g えび かに 緑 小松菜 4 0 g 塩 0. 3 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g こいロしょうゆ 0. 8 g
1 4 日 (火)	鰯のハーブフリッター① 三色野菜のソテー① ポークチャップ② グリーンサラダ③ さつまいものレモン風味煮④ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 5 7 kcal たんぱく質 3 4 . 0 g 脂 質 2 3 . 7 g	赤 鰯 5 0 g 塩 0. 5 g こしょう 0. 02 g 料理用ﾀｲﾝ(白) 1 g 赤 鶏卵 1 2 g 卵 黄 小麦粉(薄力) 7 g 小麦 赤 脱脂粉乳 3 g 乳 赤 粉末チーズ 2 g 乳 緑 ﾋﾞｻﾞﾙ 0. 08 g 緑 パセリ 0. 1 g 塩 0. 5 g (水) (8 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) 2 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g 塩 0. 3 g こしょう 0. 01 g 赤 豚肉 2 0 g 料理用ﾀｲﾝ(白) 0. 7 g 緑 たまねぎ 4 0 g 緑 ﾏｼﾝｶｰﾙ(冷) 1 5 g 緑 ﾋｰﾏﾝ 1 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g 塩 0. 2 g ケチャップ 6 g ﾏﾏｸﾞﾗｽｿｰｽ 3 g 乳 小麦 ﾏｽﾀｰｿｰｽ 2 g	緑 キャベツ 4 0 g 塩 0. 3 g 緑 きゅうり 1 5 g 塩 0. 2 g 黄 砂糖 0. 8 g ﾜｲﾝﾋﾞﾅｸﾞｰ 0. 5 g 塩 0. 2 g こしょう 0. 01 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 5 g 黄 さつまいも 4 0 g 黄 砂糖 1 g 黄 バター 1 g 乳 緑 レモン 2 g (水) (20 g)
1 5 日 (水)	豚肉の和風ソースかけ① ボイルキャベツ① 鶏肉と野菜の炒め煮② ほうれん草のおひたし③ れんこんの梅肉あえ④ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 7 8 7 kcal たんぱく質 3 7 . 3 g 脂 質 2 0 . 6 g	赤 豚肉 8 0 g 料理酒 2. 5 g 塩 0. 4 g こしょう 0. 01 g 黄 サラダ油(鰯菜) 2 g 緑 だいこんおろし 3 0 g 緑 にんにく 0. 5 g みりん 1 g こいロしょうゆ 2 g 黄 でんぶん 0. 5 g 緑 キャベツ 3 0 g 塩 0. 3 g	赤 鶏肉 2 0 g 緑 たまねぎ 3 0 g 緑 たけのこ(缶) 2 0 g 緑 にんじん 2 0 g 緑 ﾏｲﾝﾋﾞｽ(冷) 5 g 黄 サラダ油(鰯菜) 1 g 黄 砂糖 3 g みりん 1 g うすロしょうゆ 2. 5 g こいロしょうゆ 2. 5 g 赤 けずりぶし 0. 7 g えび (水) (30 g)	緑 ほうれん草 4 0 g 塩 0. 4 g 緑 えのきたけ 1 0 g うすロしょうゆ 2. 5 g 赤 けずりぶし 0. 2 g えび (水) (10 g) 緑 れんこん 4 0 g 緑 梅肉 1 g 黄 砂糖 1 g うすロしょうゆ 0. 8 g かつおぶし 0. 1 g (水) (2 g)
1 6 日 (木)	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① ボイルブロッコリー① 和風スパゲッティ② おおさかしろなと枝豆のおひたし③ 鮭わかめそぼろ(手づくりふりかけ)④ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 6 0 kcal たんぱく質 4 0 . 0 g 脂 質 2 7 . 8 g	赤 鶏肉 8 0 g 料理酒 2. 5 g 塩 0. 3 g こいロしょうゆ 1. 5 g 黄 マヨネーズ 8 g 卵 小麦 緑 ブロッコリー 2 5 g 塩 0. 3 g 黄 スパゲッティ 1 2 g 小麦 塩 0. 3 g	赤 ベーコン 1 5 g 卵 乳 緑 たまねぎ 3 0 g 緑 にんじん 1 5 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 5 g 塩 0. 2 g こしょう 0. 01 g こいロしょうゆ 2. 5 g みりん 2 g 緑 おおさかしろな 4 0 g 塩 0. 4 g	緑 むき枝豆(冷) 5 g 黄 砂糖 0. 5 g うすロしょうゆ 2 g 赤 紅ごけ(ﾌﾚｰｸ) 2 0 g 赤 乾燥わかめ 0. 5 g 黄 いりごま(白) 2. 3 g 料理酒 1 g みりん 0. 6 g うすロしょうゆ 2 g (水) (1 g)
1 7 日 (金)	豚肉のから揚げ① チンゲンサイのあえもの① 鶏肉とカシューナッツの中華炒め② だいこんの中華あえ④ みかん③ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく質 3 7 . 2 g 脂 質 2 3 . 6 g	赤 豚肉 6 0 g 料理酒 3 g こいロしょうゆ 3 g 黄 でんぶん 8 g 黄 油(菜種) 6 g 緑 チンゲンサイ 4 0 g 塩 0. 3 g 緑 コーン(冷) 1 0 g 黄 砂糖 1 g こいロしょうゆ 2 g 赤 鶏肉 3 0 g 料理酒 1 g	塩 0. 1 g こしょう 0. 01 g 黄 ｶｼｭｰﾅｯﾂ 1 0 g 卵 乳 枝豆 粒 初 緑 たまねぎ 3 0 g 赤 ﾋﾞﾅｸﾞﾘｶ 1 0 g 緑 ﾋｰﾏﾝ 1 0 g 緑 白ねぎ 5 g 緑 しょうが 0. 5 g 緑 にんにく 0. 5 g 黄 ごま油 2 g ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 3 g 小麦 中華ｽｰﾌﾟの素 0. 5 g 乳 小麦 黄 砂糖 2 g 料理酒 5 g	黄 こいロしょうゆ 1. 5 g でんぶん 2 g (水) (15 g) 緑 だいこん 3 0 g 塩 0. 3 g 赤 切りこんぶ 1. 5 g 黄 砂糖 1 g 酢 2 g こいロしょうゆ 2 g 黄 ラー油 0. 01 g 緑 みかん 1/2 ｺ
2 0 日 (月)	他人煮① 鮭の一口揚げ② ブロッコリーのごまあえ② はくさいの煮びたし③ ひじきの炒め煮④ 米 飯 牛 乳 他人煮は、米飯にのせて食べることができます。	 エネルギー 7 7 3 kcal たんぱく質 3 4 . 5 g 脂 質 2 2 . 6 g	赤 牛肉 3 5 g 料理酒 1 g 赤 鶏卵 4 0 g 卵 緑 たまねぎ 5 0 g 緑 にんじん 1 0 g 緑 青ねぎ 5 g 黄 砂糖 1. 5 g みりん 0. 7 g 塩 0. 2 g うすロしょうゆ 4 g こいロしょうゆ 3 g 赤 だしこんぶ 0. 2 g 赤 けずりぶし 0. 7 g えび (水) (35 g)	赤 鮭 3 0 g 緑 しょうが 0. 3 g 緑 にんにく 0. 3 g こいロしょうゆ 1. 5 g 黄 でんぶん 3 g 黄 油(菜種) 3 g 緑 ブロッコリー 2 5 g 塩 0. 3 g 黄 砂糖 0. 2 g こいロしょうゆ 1 g 黄 すりごま(白) 0. 5 g	緑 はくさい 3 0 g 緑 しめじ 1 0 g 黄 砂糖 0. 5 g うすロしょうゆ 1. 5 g 赤 けずりぶし 0. 2 g えび (水) (10 g) 赤 ひじき 2 g 糸こんにやく 1 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 2 g 黄 砂糖 0. 6 g こいロしょうゆ 1. 7 g 赤 けずりぶし 0. 2 g えび (水) (10 g)
2 1 日 (火)	コンビフライ① (チキンレバーカツ・えびフライ) キャベツと三度豆のソテー① ポークビーンズ② 水菜のサラダ④ りんご③ 米 飯 牛 乳	 エネルギー 8 8 6 kcal たんぱく質 3 3 . 2 g 脂 質 2 4 . 0 g	赤 チキンレバーカツ 5 0 g 卵 乳 小麦 えび かに 卵 小麦 えび 赤 えびフライ 3 0 g 乳 黄 油(菜種) 8 g トナカツソース 1 袋 緑 キャベツ 3 0 g 緑 三度豆(冷) 1 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g 塩 0. 2 g こしょう 0. 01 g 赤 大豆煮 3 0 g	赤 豚肉 2 0 g 緑 たまねぎ 2 5 g 黄 じゃがいも 2 0 g 緑 にんじん 1 0 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 3 g ケチャップ 8 g ｸｽﾀｰｿｰｽ 1 g 料理酒 4 g 黄 砂糖 0. 8 g 塩 0. 5 g こしょう 0. 02 g ローレル 0. 02 g	緑 スープ(缶) 5 g (水) (20 g) 緑 水菜 4 0 g 塩 0. 3 g 黄 砂糖 0. 8 g りんご酢 0. 3 g 塩 0. 2 g うすロしょうゆ 0. 8 g 黄 サラダ油(鰯菜) 0. 5 g 緑 りんご 1/4 ｺ

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
22日 (水)	豚肉のごまみそ炒め① ししゃもの甘酢づけ② ボイルキャベツ② かぼちゃの煮もの③ おおさかしろなの煮びたし④ 米飯 牛乳	 エネルギー 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 22.2g	 赤 豚肉 50g 緑 たまねぎ 30g 緑 たけのこ(缶) 15g 緑 にんじん 10g 緑 ビーマン 10g 緑 しょうが 0.5g 黄 サラダ油(備用) 1g 黄 料理酒 1.5g 黄 砂糖 0.7g 赤 こいロしようゆ 3g 黄 赤みそ 3.5g 黄 いりごま(白) 0.6g 赤 ししゃも 30g 黄 でんぶ 9g 黄 油(菜種) 3g 黄 青ねぎ 8g 黄 砂糖 1.2g 黄 酢 2.4g 緑 こいロしようゆ 0.8g 緑 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 緑 かぼちゃ 45g 緑 グリンピース(缶) 5g 黄 砂糖 0.4g 黄 みりん 0.3g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 1.3g 赤 けずりぶし 0.3g 赤 (水) (15g) 緑 おおさかしろな 35g 緑 塩 0.3g 緑 しめじ 10g 緑 砂糖 0.4g 黄 みりん 0.4g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.6g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
23日 (木)	油淋鶏① ボイルブロッコリー① 焼きビーフン② チンゲンサイともやしのあえもの④ みかん③ 米飯 牛乳	 エネルギー 883kcal たんぱく質 33.8g 脂質 28.9g	 赤 鶏肉 80g 黄 料理酒 2.5g 黄 塩 0.4g 黄 こしょう 0.01g 黄 でんぶ 8g 黄 油(菜種) 6g 緑 白ねぎ 20g 緑 にんにく 0.2g 緑 しょうが 0.2g 黄 サラダ油(備用) 3g 黄 酢 5g 赤 こいロしようゆ 6g 緑 ブロッコリー 25g 黄 塩 0.3g 赤 豚肉 20g 黄 ビーフン 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 干しいたけ 0.5g 緑 ニラ 5g 黄 サラダ油(備用) 0.3g 黄 塩 0.3g 黄 こしょう 0.01g 緑 チンゲンサイ 30g 黄 塩 0.3g 緑 もやし 10g 黄 砂糖 0.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 黄 ラー油 0.2g 黄 サりごま(白) 0.5g 緑 みかん 1/2コ
24日 (金)	鮭のムニエル① ボイルキャベツ① いかリングフライ② ジャーマンポテト② カリフラワーとコーンのサラダ③ ほうれん草のソテー④ 米飯 牛乳	 エネルギー 856kcal たんぱく質 37.3g 脂質 24.1g	 赤 鮭 50g 赤 料理用ワイン(缶) 1g 黄 塩 0.4g 黄 こしょう 0.02g 黄 小麦粉(薄力) 4g 黄 サラダ油(備用) 1g 黄 パター 3g 緑 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 赤 いか 35g 赤 こしょう 0.03g 赤 鶏卵 3g 黄 小麦粉(薄力) 8g 黄 パン粉 11g 黄 油(菜種) 3.5g 黄 (水) (3g) 黄 トンカツソース 1袋 黄 じゃがいも 30g 黄 塩 0.3g 赤 ベーコン 10g 赤 塩 0.1g 赤 こしょう 0.01g 緑 カリフラワー 30g 赤 鶏肉 30g 黄 料理酒 0.9g 黄 じゃがいも 50g 赤 糸こんにゃく 15g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.8g 黄 みりん 0.5g 黄 塩 0.1g 赤 うすロしようゆ 3g 赤 こいロしようゆ 3g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 うすあげ 5g 赤 切り干しだいこん 6g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
27日 (月)	てんぷら三種盛り① 豚じゃが② 切り干しだいこんの炒め煮③ 水菜の煮びたし④ 米飯 牛乳	 エネルギー 819kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.9g	 赤 えび 25g 黄 料理酒 0.8g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 塩 0.2g 赤 青のり 0.2g 黄 油(菜種) 3g 黄 かぼちゃ 15g 黄 小麦粉(薄力) 3g 黄 塩 0.1g 黄 油(菜種) 1.5g 黄 れんこん 15g 黄 小麦粉(薄力) 3g 黄 塩 0.1g 赤 青のり 0.1g 黄 油(菜種) 1.5g 赤 鮭 55g 緑 しょうが 1g 黄 でんぶ 12g 黄 油(菜種) 8g 黄 ケチャップ 6g 黄 砂糖 2.5g 赤 赤みそ 2.7g 緑 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 赤 鶏挽肉 20g 赤 だいこん 60g 赤 豚肉 30g 黄 料理酒 0.9g 黄 じゃがいも 50g 赤 糸こんにゃく 15g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.8g 黄 みりん 0.5g 黄 塩 0.1g 赤 うすロしようゆ 3g 赤 こいロしようゆ 3g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 うすあげ 5g 赤 切り干しだいこん 6g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
28日 (火)	鮭のオーロラ煮① ボイルキャベツ① だいこんのそぼろ煮② ごぼうとピーマンの炒めもの③ 昆布の佃煮④ 米飯 牛乳	 エネルギー 841kcal たんぱく質 35.6g 脂質 21.7g	 赤 鮭 55g 緑 しょうが 1g 黄 でんぶ 12g 黄 油(菜種) 8g 黄 ケチャップ 6g 黄 砂糖 2.5g 赤 赤みそ 2.7g 緑 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 赤 鶏挽肉 20g 赤 だいこん 60g 赤 豚肉 30g 黄 料理酒 0.9g 黄 じゃがいも 50g 赤 糸こんにゃく 15g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.8g 黄 みりん 0.5g 黄 塩 0.1g 赤 うすロしようゆ 3g 赤 こいロしようゆ 3g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 うすあげ 5g 赤 切り干しだいこん 6g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
29日 (水)	マーマレードチキン① そえ野菜① ウインナーと野菜のソテー② ポテトサラダ④ りんご③ 米飯 牛乳	 エネルギー 802kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.2g	 赤 鶏肉 80g 緑 マーマレード 7g 赤 こいロしようゆ 5g 赤 料理用ワイン(缶) 2g 緑 にんにく 0.5g 緑 にんじん 20g 緑 ブロッコリー 20g 黄 塩 0.2g 黄 コソソメの葉 0.6g 赤 牛肉 60g 黄 料理酒 2g 赤 糸こんにゃく 10g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 みりん 1g 黄 塩 0.2g 赤 うすロしようゆ 2g 赤 こいロしようゆ 4g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 豚肉 30g 黄 料理酒 0.5g 赤 うすろ(缶) 15g 赤 はくさい 20g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 ビーマン 10g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.3g 黄 塩 0.1g 赤 こしょう 0.01g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
30日 (木)	牛丼(米飯)① さつまいもてんぷら② 三度豆のおかかあえ② きくなとはくさいのおひたし③ カリフラワーの柚子の香あえ④ 牛乳 牛丼の具は、米飯にのせて 食べることができます。	 エネルギー 841kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.9g	 赤 牛肉 60g 黄 料理酒 2g 赤 糸こんにゃく 10g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 みりん 1g 黄 塩 0.2g 赤 うすロしようゆ 2g 赤 こいロしようゆ 4g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 豚肉 30g 黄 料理酒 0.5g 赤 うすろ(缶) 15g 赤 はくさい 20g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 ビーマン 10g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.3g 黄 塩 0.1g 赤 こしょう 0.01g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)
31日 (金)	揚げ点心① (春巻、シューマイ) 小松菜のナムル① いかと野菜の中華炒め② キャベツとコーンの中華あえ④ 白桃缶詰③ 米飯 牛乳	 エネルギー 881kcal たんぱく質 26.3g 脂質 29.0g	 赤 春巻 35g 黄 油(菜種) 4g 赤 シューマイ 20g 黄 油(菜種) 2g 緑 小松菜 40g 黄 塩 0.3g 赤 うすロしようゆ 1g 黄 いりごま(白) 0.5g 黄 ごま油 0.5g 赤 いか 30g 赤 料理酒 0.5g 赤 うすろ(缶) 15g 赤 はくさい 20g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 ビーマン 10g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 0.3g 黄 塩 0.1g 赤 こしょう 0.01g 赤 うすロしようゆ 1.5g 赤 こいロしようゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 (水) (30g) 赤 水菜 45g 黄 砂糖 0.5g 赤 みりん 0.5g 赤 うすロしようゆ 1g 赤 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし 0.2g 赤 (水) (10g)

◇ 1 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	12月1日(日) ～12月17日(火)	申込後 ～12月18日(水)	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)	12月1日(日) ～12月8日(日)	ハガキ到着後 ～12月18日(水)	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

