



米飯220g
牛乳200ml 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			
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 873kcal たんぱく質 33.1g 脂 質 27.8g	赤 鯖 50g 料理酒 1.5g こいロしょうゆ 1.5g しょうが 1g でんぶん 10g 油(菜種) 5g 緑 ビーマン 30g サラダ油(綿実) 0.3g 砂糖 0.3g みりん 0.5g こいロしょうゆ 1g 赤 牛肉 30g 黄 じゃがいも 30g	緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 15g 緑 グリンピース(冷) 5g 黄 サラダ油(綿実) 1g 黄 砂糖 2.5g みりん 1g こいロしょうゆ 3g (水) (25g) 赤 うすあげ 5g 緑 切り干しだいこん 6g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 砂糖 0.5g みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g こいロしょうゆ 1g 赤 けずりぶし 0.7g えび (水) (30g) 緑 菜の花 20g 塩 0.2g 緑 はくさい 20g 黄 練りごま 0.3g 黄 砂糖 0.3g こいロしょうゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.1g えび (水) (2g) 黄 いりごま(白) 0.2g	
4 日 (火)	ハンバーグカレーライス(米飯) ハンバーグ① ブ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 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 864kcal たんぱく質 31.1g 脂 質 27.4g	赤 ハンバーグ 60g 卵 乳 小麦 レトルトカレー 1袋 乳 小麦 緑 ブロッコリー 30g 塩 0.3g 黄 マヨネーズ 5g 卵 小麦 緑 キャベツ 30g	塩 0.3g 緑 赤パブリカ 10g 赤 大豆煮 10g 黄 ｱｷ(鯖ﾏﾙﾌｰﾝ) 10g 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.6g 塩 0.2g	うすロしょうゆ 0.2g 緑 エリンギ 30g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 オリーブ油 1g 緑 にんにく 0.2g こいロしょうゆ 2g	
ハンバーグをのせ、カレールウをかけて食べることができます。 スプーンがあると便利です。						
5 日 (水)	鶏肉のねぎ塩焼き① ボイルキャベツ① 干しずいきの炒め煮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 813kcal たんぱく質 35.3g 脂 質 25.6g	赤 鶏肉 80g 塩 0.4g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 緑 白ねぎ 30g 塩 0.3g こしょう 0.01g スープ缶詰 10g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g	緑 干しずいき 3g 赤 豚肉 15g 赤 あつあげ 30g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 砂糖 1.3g みりん 0.7g うすロしょうゆ 2g こいロしょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g えび (水) (25g)	緑 ほうれん草 40g 塩 0.4g 黄 砂糖 0.5g うすロしょうゆ 1.8g 赤 かつおぶし 0.5g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいロしょうゆ 1g (水) (15g)	
6 日 (木)	牛肉と野菜のオイスターソース炒め① 揚げシューマイ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 851kcal たんぱく質 30.9g 脂 質 28.8g	赤 牛肉 60g 料理酒 1.8g 緑 たまねぎ 40g 緑 しめじ 10g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 にんじん 10g 緑 ビーマン 10g 黄 サラダ油(綿実) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 2g オイスターソース 2g 小麦 赤 シューマイ 48g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g 緑 カリフラワー 25g 酢 0.3g 黄 砂糖 0.2g こいロしょうゆ 1.2g	赤 茎わかめ 5g 緑 きゅうり 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 酢 0.6g うすロしょうゆ 1.2g 黄 ごま油 0.3g 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 かぼちやの豆乳煮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 858kcal たんぱく質 38.3g 脂 質 24.5g	赤 鶏肉 80g 塩 0.4g 料理用ワイン(白) 4g 黄 パン粉 10g 乳 小麦 卵 緑 バセリ 0.1g バジル 0.1g 黄 サラダ油(綿実) 1g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 3g	塩 0.1g 黄 バター 1.5g 乳 (水) (8g) 赤 ベーコン 20g 卵 乳 緑 かぼちや 50g 緑 たまねぎ 30g 黄 サラダ油(綿実) 1g 塩 0.3g こしょう(白) 0.01g 赤 豆乳 10g	スープ(缶) 30g 黄 でんぶん 0.5g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.6g 塩 0.2g うすロしょうゆ 0.2g 赤 ミニフィッシュ 1袋 えび かに	
10 日 (月)	みそカツ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 806kcal たんぱく質 29.1g 脂 質 24.3g	赤 ーロトンカツ 60g 卵 乳 小麦 黄 油(綿実) 6g 赤 赤みそ 2.8g 黄 砂糖 1.5g みりん 1.5g 黄 でんぶん 0.3g 赤 けずりぶし 0.2g えび (水) (10g) 緑 ブロッコリー 30g 塩 0.3g 赤 赤平天 15g 卵 小麦	塩 0.1g こしょう 0.01g 赤 鶏卵 30g 卵 赤 牛乳 2g 乳 黄 じゃがいも 20g 塩 0.2g 赤 ベーコン 10g 卵 乳 緑 たまねぎ 10g 黄 オリーブ油 3g 塩 0.2g	緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 黄 砂糖 1g 酢 2.5g こいロしょうゆ 2g 黄 ごま油 0.8g こんにゃく 40g 黄 サラダ油(綿実) 0.4g 黄 砂糖 2g こいロしょうゆ 5g 一味とうがらし 0.02g	
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 776kcal たんぱく質 35.4g 脂 質 22.8g	赤 鶏肉 80g 料理用ワイン(白) 3g 塩 0.8g こしょう(缶挽) 0.03g オールスパイス 0.03g ガーリック 0.01g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 20g 黄 サラダ油(綿実) 0.3g	塩 0.3g こしょう 0.01g 赤 鶏卵 30g 卵 赤 牛乳 2g 乳 黄 じゃがいも 20g 塩 0.2g 赤 ベーコン 10g 卵 乳 緑 たまねぎ 10g 黄 オリーブ油 3g 塩 0.2g	こしょう 0.01g 緑 カリフラワー 25g 酢 0.3g 黄 砂糖 1.2g ワインビネガー 1.5g 塩 0.2g 黄 サラダ油(綿実) 0.3g 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 中華丼は、米飯にのせて食べる ことができます。	 エネルギー 826kcal たんぱく質 31.3g 脂 質 23.5g	赤 豚肉 45g 料理酒 1.3g 赤 うずら卵(缶) 22.5g 卵 緑 はくさい 30g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 ニラ 5g 緑 しょうが 0.5g 黄 サラダ油(綿実) 0.3g 黄 砂糖 0.4g 塩 0.5g	こしょう 0.02g こいロしょうゆ 4g 黄 中華スープの素 0.3g 乳 小麦 でんぶん 2.5g (水) (30g) 赤 ししゃも 30g 黄 でんぶん 9g 黄 油(菜種) 3g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g	緑 チンゲンサイ 20g 塩 0.2g 緑 もやし 20g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.9g 塩 0.2g 酢 1.2g うすロしょうゆ 0.5g 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。



◇ 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。)

※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。

★ 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」及び「ご案内」をご確認ください。