

平成25年10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

※こいししょうゆ、うすししょうゆは、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
1 日 (火)	ビビンバ(肉炒め)① ビビンバ(ナムル)③ 鰻のてんぷら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 生肉 2.5g 赤 豚肉 2.5g 黄 いりごま油 0.2g 黄 にごま油 0.3g 緑 にんじん 15g 緑 砂糖 0.1g 緑 料理酒 0.1g 緑 コシエン 0.3g 緑 もやし 2.5g 緑 塩 0.1g 緑 チンゲンサイ 2.0g 緑 砂糖 0.1g 黄 砂糖 0.7g 黄 砂糖 0.1g 赤 いりごま油 1.5g
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 みやこ豆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 赤 料理酒 1.8g 赤 塩 0.6g 緑 れんこん 3.0g 緑 サラダ油 0.3g 黄 砂糖 1.0g 黄 砂糖 0.5g 黄 いりごま油 1.5g 赤 いか 2.5g 赤 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 2.5g
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 7.0g 赤 しょうが 2.0g 赤 料理酒 2.7g 赤 いりごま油 2.0g 黄 じゃこの煮 1.5g 黄 油(菜種) 8.0g 緑 キャベツ 3.0g 緑 砂糖 0.2g 緑 切り干しだいこん 5.0g
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 赤 たまねぎ 1.0g 赤 しょうが 1.0g 赤 しめじ 1.5g 赤 にんにく 0.3g 赤 いりごま油 1.5g 赤 サラダ油 0.6g 黄 コシエン 0.8g 黄 いりごま油 0.5g 黄 サリごま油 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 5.0g 赤 しょうが 0.3g 赤 かつおぶし 0.02g 黄 小松菜 1.0g 黄 油(菜種) 8.0g 緑 たまねぎ 4.0g 緑 切り干しだいこん 4.0g 緑 砂糖 2.0g 緑 料理酒 2.5g 緑 キャベツ 2.0g 緑 三度豆(冷) 1.0g 緑 砂糖 0.3g
8 日 (火)	タンドリーチキン① 三色野菜のソテー① きのコスバゲッティ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 9.0g 赤 塩 0.5g 赤 しょうが 0.02g 赤 ガーリック 0.02g 赤 カレー粉 0.4g 赤 コシエン 1.8g 赤 ケチャップ 8.0g 緑 にんじん 1.0g 緑 三度豆(冷) 1.5g 緑 塩 0.1g 緑 コーン(冷) 2.0g
9 日 (水)	豚肉のしょうが焼き① もやしのにんにく風味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 7.0g 赤 しょうが 2.0g 赤 料理酒 2.0g 黄 みりん 2.0g 黄 いりごま油 4.0g 黄 サラダ油 1.5g 緑 もやし 4.0g 緑 塩 0.2g 緑 ガーリック 0.1g 黄 じゃがいも 4.0g
10 日 (木)	親子煮① れんこんの若草揚げ② こんにゃくのみそ煮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 鶏肉 5.5g 赤 鶏肉 5.0g 緑 料理酒 1.5g 緑 たまねぎ 6.5g 緑 にんじん 1.5g 緑 砂糖 0.5g 黄 砂糖 1.8g 黄 みりん 0.7g 黄 うりごま油 0.5g
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 7.0g 赤 塩 0.5g 赤 しょうが 0.5g 赤 料理酒 1.9g 赤 牛乳 2.0g 赤 いりごま油 1.0g 黄 パン粉 1.3g 黄 粉チーズ 1.3g 赤 サラダ油 1.0g
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 チンジャオニューロウ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 4.0g 赤 油(菜種) 4.5g 赤 たまねぎ 3.5g 赤 にんじん 1.5g 赤 赤パプリカ 1.0g 赤 干しだいこん 1.0g 赤 サラダ油 0.3g 緑 砂糖 1.2g 緑 塩 0.6g 赤 いりごま油 0.5g 赤 ケチャップ 2.0g 赤 でんぶ(水) 2.5g 黄 じゃこの煮 0.5g
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 6.0g 黄 油(菜種) 1.5g 赤 生肉 1.5g 赤 豚肉 1.5g 赤 しょうが 0.5g 赤 にんにく 0.5g 赤 にんにく 1.5g 赤 ビーマン 1.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 塩 0.5g 黄 いりごま油 1.2g 黄 カレー粉 0.5g 赤 しょうが 0.5g 赤 しょうが 0.5g 赤 しょうが 0.5g

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。

日	献立名	栄養価	食品名
17日(木)	ちくわのアーモンド衣揚げ① 三度豆のおひたし① 豚肉と一口がんもの煮もの② はくさいの甘酢あえ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 877 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 28.5 g	赤 ちくわ 50 g 小 黄 ちくわ(揚げ) 8 g 小 黄 アーモンド 7 g 小 黄 油(菜種) 0.5 g 黄 三度豆(冷) 30 g 黄 砂糖 0.2 g 黄 しょうゆ 1.2 g 赤 豚肉 35 g 赤 料理酒 0.6 g
18日(金)	鶏肉のトマトソース煮① ミニマリネ② ポイルキャベツ② グリーンアスパラガスとしめじのソテー③ ぶどう(ピオーネ)④ 米飯 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 23.6 g	赤 鶏肉 80 g 赤 たまねぎ 40 g 赤 にんにく 20 g 赤 しょうゆ 0.1 g 赤 砂糖 1 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.4 g 赤 しょうゆ 0.03 g 赤 ケチャップ 6.5 g
21日(月)	シーフードカレーライス(米飯) シーフードの炒めもの① キャベツのピクルス④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.6 g	赤 えび 30 g ス 赤 いかに 20 g 赤 はたけ貝柱 20 g 赤 料理酒 2.7 g 赤 ピーマン 10 g 赤 たまねぎ 1.5 g 赤 しょうゆ 1.5 g
22日(火)	焼きとり① ポイルブロッコリー① さつまいもとあつあげの煮もの② 五目豆④ みかん③ 米飯 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 15.8 g	赤 鶏肉 80 g 赤 白ねぎ 50 g 赤 しょうゆ 1.5 g 赤 砂糖 1.5 g 赤 みりん 3.5 g 赤 しょうゆ 4 g 赤 フォッシー(肉) 30 g 赤 しょうゆ 0.3 g 黄 さつまいも 50 g
23日(水)	豚肉のガーリック風味炒め① チンゲンサイのクリーム煮② 焼きかぼちゃ③ 三度豆とコーンのソテー④ 米飯 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.4 g	赤 豚肉 70 g 赤 白ねぎ 30 g 赤 しょうゆ 1.0 g 赤 にんにく 10 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 1 g 赤 しょうゆ 0.03 g 赤 しょうゆ 2.5 g 赤 しょうゆ 1 g
24日(木)	牛肉のきんぴらちらし① 香草焼き② キャベツのおひたし② かんぴょうとわかめの酢のもの③ 固形チーズ④ 米飯 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.8 g	赤 牛肉 40 g 赤 しょうゆ 30 g 赤 にんにく 15 g 赤 まいん(冷) 2.5 g 赤 さつまいも(冷) 5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 料理酒 0.5 g 赤 砂糖 4.5 g 赤 しょうゆ 0.3 g 赤 しょうゆ 4 g 赤 しょうゆ 0.3 g 赤 きんぴら(炒) 0.3 g 赤 さつまのり 1 g ス
25日(金)	鮭のラビゴットソースかけ① ポイルブロッコリー① きのこのマスタードソース② もやしとコーンのソテー③ 白花豆のグラッセ④ 米飯 牛乳	エネルギー 906 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 27.1 g	赤 鮭 70 g 赤 しょうゆ 0.2 g 赤 しょうゆ 0.02 g 赤 しょうゆ 1.4 g 赤 油(菜種) 2 g 赤 しょうゆ 8 g 赤 にんにく 8 g 赤 ピーマン 5 g 赤 しょうゆ 0.4 g 赤 砂糖 2 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 1.2 g 赤 しょうゆ 2.5 g
28日(月)	一口とんかつ① 小松菜の土佐あえ② 鶏肉と干しずいきのみそ煮② れんこんの和風サラダ③ みかん缶詰④ 米飯 牛乳	エネルギー 903 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.1 g	赤 一口とんかつ 60 g 小 赤 油(菜種) 6 g 赤 トウモロコシ 1 g 赤 小松菜 45 g 赤 砂糖 0.2 g 赤 しょうゆ 0.3 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 鶏肉 30 g
29日(火)	牛肉のデミグラスソース煮① ポイルブロッコリー・パスタぞえ① じゃがいもと鮭マヨ炒め② キャベツと三度豆のサラダ④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.1 g	赤 牛肉 50 g 赤 しょうゆ 1.5 g 赤 にんにく 20 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.5 g
30日(水)	豚井① 鮭のから揚げ② ポイルキャベツ② こんにゃくとちくわの煮もの③ ぶどう(ピオーネ)④ 米飯 牛乳	エネルギー 880 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 21.5 g	赤 豚肉 50 g 赤 しょうゆ 0.4 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 しょうゆ 0.1 g 赤 しょうゆ 0.6 g 赤 しょうゆ 0.6 g 赤 しょうゆ 2.5 g 赤 しょうゆ 7 g 赤 しょうゆ 4 g 赤 しょうゆ 1 g 赤 しょうゆ 0.2 g
31日(木)	赤魚のあけぼのピリ辛焼き① もやしとニラの炒めもの① マーボー豆腐② だいこんの中華煮③ 華風きゅうり④ 米飯 牛乳	エネルギー 814 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 22.7 g	赤 赤魚 50 g 赤 しょうゆ 0.5 g 赤 ケチャップ 1.5 g 赤 砂糖 1 g 赤 みりん 1 g 赤 しょうゆ 2 g 赤 しょうゆ 0.3 g 赤 もやし 30 g 赤 ニラ 10 g 赤 しょうゆ 0.3 g 赤 しょうゆ 0.2 g 赤 しょうゆ 0.02 g 赤 しょうゆ 0.2 g

◇ 10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。)

●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。

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	9月1日(日) ～17日(火)	9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	9月1日(日) ～8日(日)	ハガキ到着後 ～9月18日(水)	最寄りのコンビニ
※フッシュホン電話	申込受付:06-7507-1041			

※フッシュホン電話は、「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。

《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