

平成25年11月分 大阪府中学校給食献立表



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
※こいロしようゆ、うすロしようゆは、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

大阪府教育委員会

日	献立名	栄養価	食品名		
1日 (金)	白身魚の南蛮漬け① ゆでキャベツ① 関東煮② 牛ひじきそぼろ(手づくりふりかけ)④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 838kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.1g	赤 白身魚 60g 黄 料理酒 1.5g 黄 油(菜種) 1.0g 黄 たまねぎ 30g 赤 赤パプリカ 5g 黄 ビーサン 5g 黄 サラダ油(菜種) 1g 黄 砂糖 2g 黄 うすロしようゆ 3g 酢 10g トウモロコシ 0.1g (水) (5g)	緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 緑 だいこん 40g 赤 あつあげ(油) 30g 黄 つな(菜種) 1.4g 赤 うすロしようゆ 1.5g 黄 みりん 1g 黄 塩 0.4g 黄 うすロしようゆ 2.5g 黄 こいロしようゆ 2.5g 赤 けずりぶし(水) (30g)	赤 牛挽肉 15g 赤 料理酒 0.5g 赤 しそ 0.3g 赤 ひじき 1g 赤 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 0.1g 黄 うすロしようゆ 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g 緑 りんご 1/4コ
5日 (火)	フランクフルトカレーライス(米飯) ポイルフランクフルト① ブロッコリーのチーズ焼き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 886kcal たんぱく質 31.1g 脂質 31.3g	赤 フランクフルト 4.0g 小麦 レトルトカレー 1袋 小麦 緑 ブロッコリー 60g 塩 0.3g 赤 チーズ(濃縮) 1.0g 乳	緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 赤 赤パプリカ 5g 赤 大豆煮 10g 黄 サラダ油(菜種) 1.0g 黄 砂糖 0.8g 黄 ワインビネガー 0.6g	塩 0.2g うすロしようゆ 0.2g 緑 エリンギ 30g 緑 三度豆(油) 10g 黄 オリーブ油 1g 緑 にんにく 0.2g 緑 こいロしようゆ 2.5g
6日 (水)	酢豚① いかとチンゲンサイの炒めもの② 茎わかめときゅうりのサラダ④ みかん③ 米飯 牛乳	エネルギー 830kcal たんぱく質 35.5g 脂質 21.0g	赤 豚肉 60g 赤 しょうが 1g 黄 料理酒 1.8g 黄 こいロしようゆ 1.8g 黄 でんぶ(菜種) 3g 黄 油(菜種) 6g 黄 たまねぎ 40g 黄 にんじん 15g 黄 ビーサン 20g 黄 味噌(大豆) 5g 黄 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ油(菜種) 3g	黄 砂糖 9g 黄 酢 9g 黄 こいロしようゆ 9g 黄 ケチャップ 7g 黄 でんぶ(水) (30g) 赤 いか 30g 赤 料理酒 1g 黄 チンゲンサイ 60g 黄 サラダ油(菜種) 1g 黄 塩 0.3g	黄 こいロしようゆ 0.6g 赤 サイダー 1.5g 小麦 赤 茎わかめ 5g 赤 きゅうり 3.5g 黄 砂糖 0.3g 黄 酢 0.6g 黄 うすロしようゆ 1.2g 黄 こま油 0.3g 緑 みかん 1/2コ
7日 (木)	すき焼き煮① いわしてんぷら② ポイルブロッコリー② さつまいものごまみつけ③ きくなどはくさいのおひたし④ 米飯 牛乳	エネルギー 879kcal たんぱく質 32.0g 脂質 27.1g	赤 牛肉 50g 赤 料理酒 1.4g 黄 油(菜種) 3g 小麦 黄 赤こんにゃく 2.0g 赤 あつあげ(油) 2.0g 黄 たまねぎ 3.0g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 みりん 1g 黄 こいロしようゆ 6g	黄 油(菜種) 3g 黄 砂糖 0.5g 黄 みりん 1g 黄 酢 1g 黄 こいロしようゆ 1.5g 黄 (水) (1g) 緑 ブロッコリー 60g 塩 0.3g 黄 さつまいも 4.5g 黄 砂糖 5g	塩 0.5g 黄 こいロしようゆ (水) (5g) 黄 いりごま(白) 1.5g 緑 はくさい 30g 黄 きくなど 0.3g 黄 塩 10g 黄 砂糖 0.1g 黄 砂糖 0.6g 黄 こいロしようゆ 1.8g
8日 (金)	鮭のマヨネーズ焼き① ポイルアスパラガス① スパゲッティミートソース② ほうれん草とコーンのソテー③ キャベツの柚子サラダ④ 米飯 牛乳	エネルギー 779kcal たんぱく質 32.8g 脂質 21.0g	赤 鮭 50g 赤 味噌(大豆) 1g 黄 しょうが 0.3g 黄 こしょう 0.03g 黄 マヨネーズ 8g 小麦 卵 緑 外-カマボコ 2.5g 黄 塩 0.2g 赤 牛挽肉 10g 赤 豚肉 10g 黄 スパゲッティ 1.5g 小麦 黄 サラダ油(菜種) 0.5g	緑 たまねぎ 2.5g 緑 にんじん 10g 緑 ビーサン 5g 緑 にんにく 0.2g 黄 サラダ油(菜種) 0.4g 黄 塩 0.3g 黄 しょうゆ 0.01g 黄 ローレル 0.01g 黄 ケチャップ 6g 黄 トマトピューレ 3g 黄 クスターソース 1g 緑 ほうれん草 40g 黄 塩 0.4g	緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 塩 0.2g 黄 こしょう 0.01g 黄 コシノメの葉 0.2g 乳 小麦 黄 こいロしようゆ 0.4g 緑 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g 黄 こいロしようゆ 0.35g 黄 柚子(果汁) 1.2g 緑 ゆず(果汁) 0.4g
11日 (月)	鶏肉のから揚げ① ブロッコリーのごまあえ① あつあげと野菜の煮もの② 小松菜の煮びたし④ 白桃缶詰③ 米飯 牛乳	エネルギー 894kcal たんぱく質 31.9g 脂質 29.5g	赤 鶏肉 70g 赤 しょうが 1g 赤 にんにく 0.5g 黄 料理酒 4g 黄 こいロしようゆ 4g 黄 でんぶ(菜種) 7g 黄 油(菜種) 7g 緑 ブロッコリー 70g 黄 塩 0.4g 黄 練りごま 0.3g 黄 砂糖 0.3g	黄 こいロしようゆ 1.2g 黄 すりごま(白) 0.2g 赤 あつあげ(油) 30g 赤 しょうゆ 20g 黄 にんじん 20g 黄 三度豆(冷) 10g 黄 干しいたけ 1g 黄 砂糖 1.5g 黄 みりん 0.5g 黄 うすロしようゆ 2.5g 黄 こいロしようゆ 2g	赤 けずりぶし(水) (30g) 緑 小松菜 40g 黄 塩 0.4g 赤 赤ピーマン 10g 小麦 卵 黄 砂糖 0.2g 黄 みりん 0.4g 赤 うすロしようゆ 2g 赤 けずりぶし(水) (5g) 緑 白桃缶詰 1コ
12日 (火)	豚肉の辛みそ風味焼き① もやしのあえもの① えびだんごと野菜の中華煮② チンゲンサイの炒めもの③ ミニフィッシュ④ 米飯 牛乳	エネルギー 764kcal たんぱく質 37.1g 脂質 20.8g	赤 豚肉 60g 赤 にんにく 0.5g 赤 しょうが 0.5g 黄 砂糖 0.6g 黄 料理酒 0.6g 黄 こいロしようゆ 1.2g 赤 赤みそ 1.2g 黄 チンゲンサイ 1.6g 小麦 卵 黄 コシノメの葉 1g 小麦 緑 もやし 40g 黄 塩 0.4g 黄 砂糖 0.3g 黄 うすロしようゆ 2g	黄 ごま油 0.5g 赤 えびだんご 30g 小麦 卵 赤 料理酒 1g 黄 はくさい 30g 黄 なたね(菜種) 1.5g 黄 にんにく 10g 黄 にんじん 10g 黄 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(菜種) 3g 黄 砂糖 0.5g 黄 塩 0.3g 黄 こしょう 0.02g 黄 こいロしようゆ 3g	黄 コシノメの葉 0.3g 乳 小麦 黄 でんぶ(水) (30g) 緑 チンゲンサイ 20g 黄 塩 0.2g 緑 キャベツ 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(菜種) 1.5g 黄 砂糖 0.3g 黄 こいロしようゆ 1g 赤 サイダー 0.5g 赤 ミニフィッシュ 1袋 小麦 卵
13日 (水)	鯛の甘辛だれかけ① さつまいもの素揚げ① 炊き合わせ② 水菜の煮びたし④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 851kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.6g	赤 鯛 50g 赤 料理酒 2g 黄 塩 0.2g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 3g 黄 こいロしようゆ 3g 黄 さつまいも 50g 黄 油(菜種) 3g 黄 塩 0.2g	赤 一日おき 1.5g 小麦 卵 赤 だいこん 40g 黄 にんじん 20g 黄 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1.5g 黄 みりん 1g 黄 こいロしようゆ 3g 赤 けずりぶし(水) (20g)	緑 みずな 40g 赤 豚肉 10g 赤 砂糖 0.5g 黄 みりん 0.5g 黄 うすロしようゆ 1g 黄 こいロしようゆ 0.5g 赤 けずりぶし(水) (10g) 緑 りんご 1/4コ
14日 (木)	煮こみハンバーグ① そえ野菜① スペイン風オムレツ② ポイルアスパラガス② ほうれん草のアーモンドあえ③ カリフラワーのピクルス④ 米飯 牛乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.5g	赤 ハンバーグ 60g 小麦 卵 赤 たまねぎ 1.5g 赤 じゃがいも 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 ケチャップ 5g 黄 クスターソース 1.5g 黄 (水) (25g) 緑 にんじん 2.5g 緑 ブロッコリー 60g 黄 塩 0.2g 黄 コシノメの葉 1g 小麦 黄 外-カマボコ 2.5g (20g)	赤 鶏卵 30g 卵 赤 牛乳 20g 乳 赤 じゃがいも 20g 黄 塩 0.2g 赤 鶏挽肉 10g 赤 赤パプリカ 10g 赤 オリーブ油 0.3g 黄 塩 0.01g 黄 こしょう 0.01g 黄 外-カマボコ 2.5g 黄 塩 0.2g	緑 ほうれん草 50g 黄 塩 0.5g 黄 アーモンド(生) 1g 黄 砂糖 0.5g 黄 こいロしようゆ 1g 緑 カリフラワー 70g 黄 酢 0.5g 黄 砂糖 1.6g 黄 ワインビネガー 1.6g 黄 塩 0.2g 黄 うすロしようゆ 0.4g
15日 (金)	豚肉ときこの混ぜご飯(米飯)① いかてんぷらの甘酢かけ② おおかしならとはくさいのごまあえ③ 豆こんぶ④ 豚肉ときこの混ぜご飯は、 米飯にまぜて食べることができます。	エネルギー 866kcal たんぱく質 33.6g 脂質 30.3g	赤 豚肉 40g 赤 しめじ 30g 赤 干しいたけ 30g 赤 えきたけ 30g 赤 にんにく 10g 黄 ガリン(油) 5g 黄 サラダ油(菜種) 3g 黄 料理酒 5g 黄 砂糖 10g	黄 こいロしようゆ 5g 黄 うすロしようゆ 5g 赤 いかにんぶ 50g 小麦 卵 黄 油(菜種) 4.5g 黄 砂糖 1.5g 黄 酢 0.5g 黄 こいロしようゆ 2g 黄 でんぶ(水) (20g)	緑 はくさい 30g 黄 塩 0.3g 緑 塩かき 10g 黄 塩 0.1g 黄 練りごま 0.7g 黄 砂糖 0.2g 黄 こいロしようゆ 1.5g 赤 豆こんぶ 1袋 乳 小麦
18日 (月)	鰯のレモンマリネ① ポイルキャベツ① えびのケチャップ炒め② マッシュポテト④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 816kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.4g	赤 鰯 50g 黄 塩 0.2g 黄 こしょう 0.02g 黄 でんぶ(水) 10g 黄 油(菜種) 6g 黄 たまねぎ 12g 黄 レモン 5g 黄 ビーサン 2g 黄 塩 0.2g 黄 りんご酢 1.5g 黄 味噌(大豆) 0.8g	緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 赤 えび 30g 小麦 卵 赤 料理酒 0.9g 緑 たまねぎ 3.5g 緑 にんじん 1.5g 緑 ビーサン 10g 緑 にんにく 0.3g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 0.5g	黄 こいロしようゆ 1g 黄 ケチャップ 6g 黄 じゃがいも 4.5g 黄 コーン(冷) 10g 赤 牛乳 8g 乳 黄 パター 2g 乳 黄 塩 0.2g 黄 こしょう(白) 0.02g 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。

◇ 11 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。

- 《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

