

大阪市教育局

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 だいこんとこんにやくの煮もの② おおかしろなの炒めもの④ みかん③ 米飯 牛乳	エネルギー 833kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.7g	赤 豚肉 60g 緑 しょうが 1g 黄 料理酒 1.8g 黄 だし(菜種) 1.2g 黄 油(菜種) 9g 緑 キャベツ 40g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 0.2g
16日(月)	鶏肉のアンダレス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 847kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.9g	赤 鶏肉 70g 黄 だし(しょう) 0.03g 黄 酢(白) 2.1g 黄 だし(菜種) 1.2g 黄 油(菜種) 6.6g 黄 砂糖 1.2g 黄 砂糖 0.5g 黄 じゃがいも 60g 黄 塩 0.5g 黄 だし(しょう) 0.01g
17日(火)	豚肉と一口がんもの煮もの① ちくわのじゃこ衣揚げ② ポイルキャベツ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 829kcal たんぱく質 38.0g 脂質 23.4g	赤 豚肉 45g 赤 料理酒 1.5g 赤 一口がんも 20g 緑 だし(しょう) 2.0g 緑 だし(菜種) 1.5g 黄 砂糖 2g 黄 しょうが 0.3g 黄 しょうが 3g 黄 しょうが 3.5g 赤 けずりまし (水) 0.7g (30g)
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 豚肉と干ししいきのみそ煮② のりの佃煮④ りんご③ 米飯 牛乳	エネルギー 848kcal たんぱく質 39.4g 脂質 24.4g	赤 鶏肉 70g 黄 だし(しょう) 0.03g 黄 酢(白) 5g 黄 塩 7g 黄 パン粉 3g 緑 もやし 30g 緑 塩 0.3g 緑 にんじん 10g 緑 塩 0.1g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.3g
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 786kcal たんぱく質 37.9g 脂質 20.8g	赤 えび 52g 黄 しょうが 0.3g 黄 料理酒 0.01g 黄 だし(菜種) 1.4g 黄 だし(菜種) 7g 黄 油(菜種) 6g 赤 しょうが 30g 黄 しょうが 0.3g 黄 しょうが 0.01g 黄 しょうが 0.5g 黄 しょうが 2.5g 黄 しょうが 1.0g 黄 しょうが 0.5g 黄 しょうが 0.5g 黄 しょうが 0.5g
20日(金)	揚げ鰯のきのこあんかけ① ポイルもやし① ひじきの厚焼き卵② かぼちゃのいとし煮③ ほうれん草のごまあえ④ 米飯 牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 41.1g 脂質 21.9g	赤 揚げ鰯 50g 黄 料理酒 1.5g 黄 だし(菜種) 8g 黄 だし(菜種) 6g 黄 だし(菜種) 1g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g 黄 だし(菜種) 10g
24日(火)	ローストチキン① フライドポテト① ポイルブロッコリー① ポルンチ風煮② グリーンサラダ③ りんご缶詰④ 米飯 牛乳	エネルギー 807kcal たんぱく質 35.1g 脂質 18.2g	赤 鶏肉 80g 黄 鶏肉(骨) 2.4g 黄 塩 0.7g 黄 だし(しょう) 0.05g 黄 ガーリック 0.04g 黄 オリーブ油 0.7g 黄 じゃがいも 50g 黄 油(菜種) 2.5g 黄 塩 0.2g 緑 ブロッコリー 40g 黄 塩 0.2g

◇ 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)	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)	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)	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)	最寄りのコンビニ
※プッシュホン電話				

◇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

