



平成 27 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。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

・アレルゲンの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種油)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。

凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

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。

《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 学校保健担当
06-6208-9158

◇給食実施日等
お子様の通われる中学校

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
揚げギョーザ① 焼きビーフ② えのきだけチンゲンサイのれもの③ キャベツとコーンの炒めもの④ 中華スープ⑤	さごしの塩焼き① 肉じゃが② 小松菜のおひたし③ 金時豆の煮もの④	ポークハヤシライス(深皿) 鶏肉とキャベツのソテー① 粉ふきいも③ ひじきの煮もの③ プロッコリーのサラダ④ りんご②	鯖のおろしじょうゆかけ① くりと根菜の炒め煮② おおさかしろなの炒めもの③ 海そうサラダ④ はくさいの甘酢づけ④	豚肉とさといもの煮もの① きびなごてんぶら② おおさかしろなの炒めもの③ 海そうサラダ④ みそけんちん汁⑤	ビビンバ(深皿) 肉炒め① ナムル③ いかてんぶら② みかん缶詰④	豚肉のみそ炒め① れんこんの磯辺揚げ② ほうれん草のおひたし③ おかか菜つ葉④	チキンピカタ① えびとキャベツのソテー② なすのミートソース煮③ 白花豆のグラッセ④ オニオンスープ⑤	揚げ赤魚の中華だれ① 鶏肉ときのこの炒めもの② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜とコーンの炒めもの④ すまし汁⑤	牛肉の焼肉風ソースかけ① さつまいものてんぶら② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜とコーンの炒めもの④ すまし汁⑤		
【19日(月)】 「チンゲンサイ」は、身近な中国野菜です。“アク”的少ない葉野菜で、スープや炒めものに使われます。	【20日(火)】 「小松菜」は、関東地方を中心に、古くから栽培されてきました。カルシウムや鉄の多い葉野菜です。	【21日(水)】 「ビビンバ」は、専用の皿に米飯を移し、副食容器に入った、「肉炒め」と「ナムル」をのせ、「きざみのり」をふりかけて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。	【22日(木)】 【23日(金)】 【26日(月)】 【27日(火)】 【28日(水)】 【29日(木)】 【30日(金)】 	【26日(月)】 【27日(火)】 【28日(水)】 【29日(木)】 【30日(金)】 	【27日(火)】 【28日(水)】 【29日(木)】 【30日(金)】 	【29日(木)】 「しょうが」は、香辛料としてきざんだり、すり下ろしたりして使われることが多い野菜です。塊のまま甘酢漬けにしたものは寿司などの漬物としても使われます。	【30日(金)】 				
エネルギー 819kcal たんぱく質 23.2g 脂 質 23.6g	エネルギー 792kcal たんぱく質 36.1g 脂 質 20.8g	エネルギー 854kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 19.0g	エネルギー 771kcal たんぱく質 35.3g 脂 質 28.4g	エネルギー 860kcal たんぱく質 33.0g 脂 質 28.9g	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.2g 脂 質 28.9g	エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂 質 24.4g	エネルギー 862kcal たんぱく質 45.3g 脂 質 22.3g	エネルギー 818kcal たんぱく質 32.8g 脂 質 20.4g	エネルギー 849kcal たんぱく質 29.2g 脂 質 24.8g		
① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 うす口しょゆ 1.7g 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいのしょゆ 0.8g 緑 たけのこ(缶) 25g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.2g こいのしょゆ 0.02g 中華スープの素 2g 水 150g	① 赤 肉 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 えび 15g 料理酒 0.5g 黄 ビーフ 8g 緑 にんじん 10g 緑 たまねぎ 20g 緑 ニラ 7g 黄 チラダ苗(漬物) 0.3g 塩 0.4g こしょう 0.01g 中華スープの素 0.5g こいのしょゆ 1g 緑 えのきだけ 10g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 水 150g 緑 うす口しょゆ 1.5g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 小松菜 40g 塩 0.3g 黄 うす口しょゆ 1.7g 緑 キャベツ 30g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 コーン(冷) 8g