

平成28年6月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

献立の内容



主食（米飯）、主菜、副菜、汁もの、牛乳などを組み合わせて提供します。

「はし」や「スプーン」は、各自で準備しましょう。

- ・豚肉の甘辛炒め
- ・いわしてんぶら
- ・キャベツのごまあえ
- ・のりの佃煮
- ・みそ汁



6

- ・鶏肉の
しょうゆバター焼き
- ・豚肉と野菜の煮もの
- ・きゅうりのおかあえ
- ・ひじきと大豆の煮もの



7

- ・油淋鶏
- ・中華煮
- ・いかと野菜の炒めもの
- ・茎わかめと
きゅうりの酢のもの
- ・みかん缶詰



13

- ・すき焼き煮
- ・ひじきの厚焼き
- ・かぼちゃの煮もの
- ・キャベツの甘酢あえ



14

- ・八宝菜
- ・うずら卵
- ・赤魚の中華焼き
- ・チンゲンサイの炒めもの
- ・りんご缶詰



20

- ・牛肉の甘辛煮
- ・あつあげの
しょうがじょうゆかけ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・ツナッ葉炒め



21

- ・マーマレードチキン
- ・ウインナーと野菜のソテー
- ・三度豆のサラダ
- ・カレースープ



27

- ・豚肉のしょうがじょうゆ炒め
- ・一口ごぼう天と
じゃがいもの煮もの
- ・焼きかぼちゃの甘みつかけ
- ・もやしの酢のもの



28

- ・鰯のてんぷら
- ・あつあげと
こんにゃくの煮もの
- ・小松菜のおかか炒め
- ・マチトマト
- ・すまし汁



29

- ・ささみフライ
- ・豚肉のケチャップ煮
- ・もやしとピーマンのソテー
- ・グリーンアスパラガスのサラダ



30

3

- ・ローストチキン
- ・牛肉と野菜の
ケチャップソテー
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・パインアップフル缶詰
- ・コーンスープ



10

ささみのりがつきます。

- ・ビビンバ
- ・肉炒め・チンゲンサイ
ナムル
- ・いかてんぶら
- ・マチトマト
- ・とうふのスープ



17

- ・さごしの塩焼き
- ・鶏肉と
じゃがいもの煮もの
- ・オクラの梅かか炒め
- ・さくらんぼ
- ・みそ汁



24

- ・鮭のオーロラ煮
- ・豚肉とこんにゃくの煮もの
- ・ブロッコリーのからしあえ
- ・大福豆の煮もの
- ・すまし汁



カレーの一部の具材を副食容器に入れて届けます。

食べる時に各自で加えて食べましょう。

15日 かぼちゃのクリームシチュー
(ブロッコリー)

20日 八宝菜
(うずら卵)

22日 ポークハヤシライス
(枝豆)

27日 カレースープ
(枝豆)

1

- ・豚肉のから揚げ
- ・かぼちゃのしょうゆ焼き
- ・きゅうりと
わかめの酢のもの
- ・みかん缶詰
- ・みそけんちん汁



2

- ・一口がんもと
じゃがいもの煮もの
- ・鰯のしょうゆマヨネーズ焼き
- ・ほうれん草とコーンのおひたし
- ・牛ひじきそぼろ



9

- ・サーモンフライ
- ・なすのミートソース煮
- ・ベーコンと野菜のソテー
- ・海とうサラダ



16

- ・豚丼
- ・焼きなすの
そぼろあんかけ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ブロッコリーのしょうがづけ



15

- ・かぼちゃのクリームシチュー
- ・ブロッコリー
- ・コロッケ
- ・レタスときゅうりのサラダ
- ・クインシーメロン



23

- ・鶏肉の
トマトソース煮
- ・スペイン風オムレツ
- ・キャベツと枝豆のソテー
- ・きゅうりのサラダ



22

- ・ポークハヤシライス
- ・枝豆
- ・野菜コロッケ
- ・キャベツのピクルス
- ・オレンジ



30

- ・ささみフライ
- ・豚肉のケチャップ煮
- ・もやしとピーマンのソテー
- ・グリーンアスパラガスのサラダ



29

- ・鰯のてんぷら
- ・あつあげと
こんにゃくの煮もの
- ・小松菜のおかか炒め
- ・マチトマト
- ・すまし汁

