



平成28年7月分 大阪市中学校給食献立表

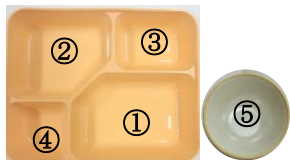
米飯220g、牛乳200ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、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
・アレルギーの「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)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。
※アレルギー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。
☆ …冷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

1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
豚肉のごま酢かけ① かぼちのから揚げ② 枝豆③ プチトマト④ みそ汁⑤		夏野菜のポークカレーライス (深皿) 揚げ野菜① ゆで野菜④ キャベツのサラダ③ フルーツミックス②		鯰のごま揚げ① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② 焼きなす③ 小松菜とキャベツのおひたし④		マーボー丼 (深皿) 揚げギョーザ① 野菜炒め③ キャベツのドレッシングあえ④ アンデスメロン②		鶏肉のてり焼き・オクラ① とうがんの水晶煮② 星形コロッケ・キャベツ③ プチトマト④ セタゼリー (別)		白身魚のから揚げ① 豚肉と野菜の炒めもの② 切り干しだいこんの煮もの③ みかん缶詰④ みそ汁⑤		鮭の塩焼き① 赤平天とじゃがいもの煮もの② なすのてんぷら③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤		鶏肉のカレーソースかけ① ベーコンと野菜のソテー② フライドポテト③ バターコーン④ ジュース (別)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
【1日(金)】豚肉のごま酢かけ 「豚肉のごま酢かけ」は、かるしおレシピを参考にした献立です。独立行政法人国立循環器病研究センターで考案された“だし”で豚肉をゆで、素材のうま味を引き出した料理です。		【4日(月)】夏野菜のポークカレーライス 食べる時に副食容器に入れた「揚げ野菜」と「ゆで野菜」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。		【6日(水)】アンデスメロン 「アンデスメロン」は、皮に網目模様があり、果肉の色が黄緑色をしています。この時期が旬の果物です。		【7日(木)】とうがん		【11日(月)】なす 「なす」は、水分が多く味にくせがない野菜です。油との相性が良いので、炒めものや揚げものなどに適しています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー 859kcal たんぱく質 32.3g 脂 質 25.8g		エネルギー 879kcal たんぱく質 26.3g 脂 質 28.1g		エネルギー 782kcal たんぱく質 30.8g 脂 質 21.1g		エネルギー 780kcal たんぱく質 26.4g 脂 質 22.2g		エネルギー 779kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 17.2g		エネルギー 820kcal たんぱく質 31.5g 脂 質 23.2g		エネルギー 782kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 18.7g		エネルギー 805kcal たんぱく質 32.6g 脂 質 21.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>黄</td><td>味噌和風だし</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	小麦 えび 乳	黄	味噌和風だし	2.5g		水	40g	緑	青ねぎ	3g	黄	砂糖	3.5g		酢	4g		みりん	2.5g		こいロしょうゆ	4g	黄	いりごま(白)	0.5g	黄	ごま油	0.5g	黄	でんぷん	0.2g	緑	もやし	40g	緑	にんじん	10g	<table><tr><td rowspan="12">深皿</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="12">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉の素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr></table>		深皿	赤	豚肉	45g	小麦 えび 乳	緑	たまねぎ	50g	緑	トマト(缶)	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	にんにく	0.5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		カレー粉	0.2g		カレー粉の素	15g		こいロしょうゆ	1g		ウスターソース	1g		水	100g	<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr></table>		①	赤	鯰	50g	小麦 えび 乳		塩	0.2g		料理酒	1g		こいロしょうゆ	1g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	4g	黄	いりごま(白)	1g	黄	油(菜種)	8g	赤	鶏肉	20g	黄	じゃがいも	40g		こんにやく	15g	緑	たまねぎ	30g	<table><tr><td rowspan="13">深皿</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>30g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウモロコシ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3.5g</td></tr></table>		深皿	赤	豚挽肉	30g	小麦 えび 乳	赤	とうふ(冷)	60g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	15g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		トウモロコシ	0.6g		料理酒	2g		こいロしょうゆ	4.5g	赤	赤みそ	8g	黄	でんぷん	3.5g	<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g	小麦 えび 乳		塩	0.2g		こしょう	0.05g	黄	砂糖	2g		みりん	4g		こいロしょうゆ	5g		さんしょう	0.1g		水	3g	黄	でんぷん	0.3g	緑	オクラ	10g		塩	0.1g	赤	うすあげ	3g	<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>60g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table>		①	赤	白身魚	60g	小麦 えび 乳		塩	0.3g		こしょう	0.05g	黄	でんぷん	10g	黄	油(菜種)	9g		こいロしょうゆ	1袋	赤	豚肉	15g	緑	小松菜	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.3g	<table><tr><td rowspan="13">②</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>①</td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr></table>		②	赤	鮭	60g	小麦 えび 乳	①	料理酒	1.5g		塩	0.5g	赤	赤平天	15g		こんにやく	15g	黄	じゃがいも	40g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいロしょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.1g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g	小麦 えび 乳		塩	0.3g		こしょう	0.04g		こいロしょうゆ	1g		料理用油(白)	1.5g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	三度豆(冷)	3g	緑	しょうが	0.2g	緑	にんにく	0.2g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g		カレー粉	0.1g																												
①	赤		豚肉	60g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		味噌和風だし	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑		青ねぎ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		砂糖	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			酢	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			みりん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		でんぷん	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑		もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
深皿	赤	豚肉	45g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	トマト(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		カレー粉の素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	鯰	50g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぷん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	いりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	深皿	赤	豚挽肉		30g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤		とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		トウモロコシ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		でんぷん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①		赤	鶏肉	70g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		さんしょう	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぷん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	オクラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	①	赤	白身魚	60g		小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②		赤	鮭	60g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	赤平天	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	①	赤	鶏肉	70g		小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理用油(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		三度豆(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		しょうが	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		カレー粉	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table><tr><td rowspan="13">②</td><td>緑</td><td>かぼち</td><td>50g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>枝豆(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(小)</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr></table>		②	緑	かぼち	50g		小麦 えび 乳	黄	でんぷん	7g	黄	油(菜種)	8g		塩	0.2g	緑	枝豆(冷)	30g		塩	0.4g	緑	プチトマト	2コ	黄	ふ(小)	2g	赤	乾燥わかめ	0.3g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	<table><tr><td rowspan="13">①</td><td>緑</td><td>かぼち</td><td>30g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>揚げ(別)</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>パンツァリ詰</td><td>32g</td></tr></table>		①	緑	かぼち	30g	小麦 えび 乳	緑	なす	30g	緑	赤パプリカ	20g	黄	油(菜種)	7g	緑	オクラ	15g		塩	0.1g	緑	キャベツ	40g	緑	にんじん	5g	緑	きゅうり	5g		塩	0.5g		揚げ(別)	1袋	緑	パンツァリ詰	32g	<table><tr><td rowspan="13">②</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>揚げ(別)</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>パンツァリ詰</td><td>32g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>なす</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr></table>		②	緑	キャベツ	40g	小麦 えび 乳	緑	にんじん	5g	緑	きゅうり	5g		塩	0.5g		揚げ(別)	1袋	緑	パンツァリ詰	32g	緑	みかん缶詰	30g	③	緑	なす	40g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		こいロしょうゆ	1袋	緑	小松菜	10g		塩	0.1g	<table><tr><td rowspan="13">②</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>15g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>アンデスメロン</td><td>1個コ</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr><tr><td>黄</td><td>セタゼリー</td><td>1コ</td></tr></table>		②	緑	キャベツ	15g	小麦 えび 乳		こいロしょうゆ	1.7g	④	緑	アンデスメロン	1個コ	②	緑	プチトマト	2コ	黄	セタゼリー	1コ	④	緑	セタゼリー	1コ	黄	セタゼリー	1コ	④	緑	セタゼリー	1コ	黄	セタゼリー	1コ	④	緑	セタゼリー	1コ	黄	セタゼリー	1コ	④	緑	セタゼリー	1コ	黄	セタゼリー	1コ	<table><tr><td rowspan="13">③</td><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>7g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="13">⑤</td><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		③	緑	切り干しだいこん	7g	小麦 えび 乳	緑	にんじん	10g	緑	三度豆(冷)	3g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	2g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.3g		水	20g	④	緑	みかん缶詰	30g	⑤	赤	うすあげ	5g	小麦 えび 乳	緑	なす	20g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	⑤	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="13">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		④	緑	小松菜	35g	小麦 えび 乳		塩	0.3g		こいロしょうゆ	1.7g	赤	とうふ(冷)	20g	緑	キャベツ	30g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	⑤	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="13">③</td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>揚げ(別)</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>1袋</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>バター</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr></table>		③	赤	ベーコン	5g	小麦 えび 乳	緑	キャベツ	40g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	15g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g	③	黄	揚げ(別)	40g		黄	油(菜種)	4g		塩	1袋	④	緑	コーン(冷)	25g		黄	バター	1g		こいロしょうゆ	0.3g	<table><tr><td rowspan="13">別</td><td>オレンジジュース</td><td>1本</td><td rowspan="13">小麦 えび 乳</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>		別	オレンジジュース	1本	小麦 えび 乳																					
②	緑		かぼち	50g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑		枝豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑		プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		ふ(小)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	①	緑	かぼち	30g		小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑		なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		赤パプリカ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		オクラ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		揚げ(別)	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		パンツァリ詰	32g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②		緑	キャベツ	40g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		揚げ(別)	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	パンツァリ詰	32g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	③	緑	なす	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	小松菜	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	緑	キャベツ	15g		小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		こいロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	アンデスメロン	1個コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②		緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		セタゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	切り干しだいこん	7g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	三度豆(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	④	緑	みかん缶詰		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	⑤	赤	うすあげ		5g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		緑	なす		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		赤	赤みそ		11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤		赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	小松菜	35g	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			こいロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	⑤	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	③	赤	ベーコン	5g		小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑		キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③		黄	揚げ(別)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④		緑	コーン(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こいロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
別	オレンジジュース	1本	小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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

1 3 日(水)		1 4 日(木)		1 5 日(金)		1 9 日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ハヤシライス (深皿) ブロッコリー④ オムレツ① かぼちゃサラダ③ フルーツゼリー②		豚キムチ① スパゲッティサラダ② じゃがいもとグリーンアスパラガスのスープ③ パインアップル缶詰④		ジャージャーめん① 牛肉ともやしの炒めもの② ブロッコリーのごまあえ③ プチトマト④ わかめスープ⑤		他人丼① 冷やっこ② キャベツのしょうがじょうゆあえ③ りんご缶詰④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【1 3 日(水)】 ハヤシライス 「ハヤシライス」は、食べる時に副食容器の塩ゆでした「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。				【1 5 日(金)】 ジャージャーめん 「ジャージャーめん」は、豚挽肉と細かく切っただけのこやしいたけなどの野菜を、みそやトウバンジャンなどで炒めて作った肉みそをゆでた中華めんの上にのせた料理です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー 8 6 9 kcal たんぱく質 2 6 . 3 g 脂 質 2 7 . 7 g		エネルギー 7 9 3 kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 2 1 . 8 g		エネルギー 7 8 2 kcal たんぱく質 2 9 . 5 g 脂 質 2 0 . 1 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 0 . 8 g 脂 質 1 9 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライス③</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(給)</td><td>20g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>オムレツ(給)</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>ぶどうゼリー</td><td>1コ</td><td></td></tr></table> <div><p>スプーンなどは つきません。</p></div>		深皿	赤	牛肉	35g	小麦		料理用油(白)	0.5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		トマトピューレ	4g		ケチャップ	9g		こしょう	0.02g		ローレル	0.02g		ハヤシライス③	15g		水	150g	④	緑	ブロッコリー(給)	20g	卵		塩	0.2g	①	赤	オムレツ(給)	30g	③	緑	かぼちゃ	45g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1g		水	20g	黄	マヨネーズ	1袋	②	黄	ぶどうゼリー	1コ		<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>はいきムチ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>パインアップル</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	小麦	緑	はいきムチ	60g	緑	ニラ	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	緑	しょうが	1g	黄	砂糖	1.5g		こいロしょうゆ	1g		料理酒	1g	赤	赤みそ	2g	黄	スパゲッティ	8g		塩	0.1g	②	緑	キャベツ	20g	緑	きゅうり	15g		塩	0.2g	緑	にんじん	10g		塩	0.2g	③	緑	にんじん	10g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	黄	じゃがいも	25g	③	緑	パインアップル	15g	緑	コーン(冷)	5g		塩	0.2g		コンソメの素	0.1g		水	15g	④	緑	パインアップル缶詰	30g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>黄</td><td>中華めん(給)</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(給)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	黄	中華めん(給)	40g	小麦	黄	サラダ油(備用)	0.5g	赤	豚挽肉	25g	緑	たまねぎ	40g	緑	たけのこ(缶)	5g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	0.5g	緑	しょうが	0.5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	1g	赤	赤みそ	3g		トウバンジャン	0.3g		水	10g	黄	でんぷん	0.5g	②	赤	牛肉	25g	緑	もやし	50g	緑	コーン(冷)	10g	緑	ニラ	5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2g		料理酒	0.5g	③	緑	ブロッコリー(給)	30g		塩	0.3g	黄	いりごま(白)	0.9g	黄	砂糖	1.2g		こいロしょうゆ	2.3g	④	緑	プチトマト	2コ	⑤	赤	乾燥わかめ	0.7g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		中華スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>60g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>1袋</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="3">③</td><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>40g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	30g	卵		料理酒	0.9g	赤	鶏卵	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	10g	緑	青ねぎ	5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		うすロしょうゆ	4g		こいロしょうゆ	4g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.7g		水	35g	②	赤	とうふ(冷)	60g	赤	かつおぶし	1袋		こいロしょうゆ	1袋	緑	キャベツ	25g	③	緑	なす	15g	緑	しょうが	0.3g		こいロしょうゆ	2g	④	緑	りんご缶詰	40g
深皿	赤		牛肉	35g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑		たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄		サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ハヤシライス③	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	緑	ブロッコリー(給)	20g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
①	赤	オムレツ(給)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	緑	かぼちゃ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
②	黄	ぶどうゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	赤	豚肉	60g		小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	はいきムチ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	スパゲッティ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	緑	パインアップル	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		コンソメの素	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④	緑	パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	黄	中華めん(給)	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たけのこ(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トウバンジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	緑	ブロッコリー(給)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	いりごま(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④	緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	乾燥わかめ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	赤	牛肉	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	とうふ(冷)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	かつおぶし	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	③	緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④	緑	りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

スプーンなどは
つきません。

食育

私たちの中学校給食

衛生管理

中学校給食をつくっているのは、民間の調理事業者です。大きな調理場で衛生面に気をつけ、調理や盛り付けをしています。

〈調理前〉

吹き出し口

〈調理中〉

しっかり加熱し、安全でおいしい給食を目指して調理しています。

容器に盛り付けられた給食は、もう一度目で見、中身を確認してからふたを閉めています。

できあがったおかずなどは、真空冷却機ですぐに冷やし、衛生的にみなさんのもとに届くようにしています。10℃以下に冷やすことで、細菌の繁殖を防ぎ、安全を保つようにしています。

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込みが自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から20日まで
に手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、オレンジ色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類