

平成28年8・9月分

大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

献立の内容

主食（米飯）、主菜、副菜、汁もの、牛乳などを組み合わせて提供します。



「はし」や「スプーン」は、各自で準備しましょう。

ご飯にのせて食べることができます。

- 29
- ・酢豚
 - ・シューマイ
 - ・チンゲンサイとコーンの炒めもの
 - ・杏仁豆腐
 - ・わかめスープ



こいしちゃんがつきます。

- 30
- ・牛丼
 - ・揚げだし豆腐
 - ・かぼちゃの煮もの
 - ・もやしの酢のもの
 - ・オレンジジュース



- 31
- ・鯖の塩焼き
 - ・さつまいもとなすのてんぷら
 - ・切り干しだいこんの煮もの
 - ・小松菜とキャベツのおひたし
 - ・豚汁



トンカツソースがつきます。

- 1
- ・ささみフライ
 - ・スパゲッティソテー
 - ・野菜のごまだれかけ
 - ・巨峰



スプーンがあると便利です。

マヨネーズがつきます。

- 2
- ・中華丼
 - ・えび
 - ・揚げギョーザ
 - ・春雨サラダ
 - ・あつあつのピリ辛あんかけ



ご飯にのせて食べることができます。

- 5
- ・ささみの塩焼き
 - ・塩焼きそば
 - ・だいこんの酢のもの
 - ・みかん缶詰
 - ・みそ汁



- 6
- ・鶏肉の竜田揚げ
 - ・一口がんもとだいこんの煮もの
 - ・卵焼き
 - ・ほうれん草のおひたし



- 7
- ・ハヤシライス
 - ・フロccoliー
 - ・白身魚フライ
 - ・海そうサラダ
 - ・黄桃缶詰



トンカツソースがつきます。

- 8
- ・鶏肉のてり焼き
 - ・きんぴらごぼう
 - ・もやしときゅうりの酢のもの
 - ・さつまいものから揚げ



- 9
- ・かつ丼
 - ・一口とんかつ
 - ・ひじきの煮もの
 - ・キャベツの即席づけ
 - ・みそ汁



スプーンがあると便利です。

- 12
- ・鶏肉のカレー炒め
 - ・鯿フライ
 - ・かぼちゃのバター焼き
 - ・りんご缶詰
 - ・とうがんのスープ



トンカツソースがつきます。

- 13
- ・肉じゃが
 - ・ちくわのてんぷら
 - ・小松菜とじゃこのおひたし
 - ・フキトマト



- 14
- ・煮こみハンバーグ
 - ・ツナマカロニサラダ
 - ・ツナ
 - ・ゆでとうもろこし
 - ・キャベツのスープ



「筑前煮」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

- 15
- ・注目献立
 - ・鮭のから揚げ
 - ・野菜あんかけ
 - ・筑前煮
 - ・さといもの田楽
 - ・巨峰



トンカツソースがつきます。

- 16
- ・クリームシチュー
 - ・フロccoliー
 - ・ミンチカツ
 - ・キャベツのドレッシングあえ
 - ・オレンジ



スプーンがあると便利です。

ご飯に混ぜて食べることができます。

- 23
- ・注目献立
 - ・ミートピラフ
 - ・サーモンフライ
 - ・ベーコンと小松菜のソテー
 - ・白花豆のグラッセ
 - ・だいこんのスープ



ご飯に混ぜて食べることができます。

19
敬老の日

- 26
- ・鶏肉のごま揚げ
 - ・ちくわとじゃがいもの煮もの
 - ・キャベツのしょうがじょうゆあえ
 - ・りんご缶詰
 - ・みそ汁



- 27
- ・擬製豆腐
 - ・秋刀魚のおかか煮
 - ・豚肉とキャベツの炒めもの
 - ・小松菜とだいこんの即席づけ



マヨネーズがつきます。

- 28
- ・カレー丼
 - ・枝豆
 - ・鶏肉とさといもの煮もの
 - ・ごぼうサラダ
 - ・みかん缶詰



スプーンがあると便利です。

- 29
- ・豚肉のしょうが焼き
 - ・ししゃものから揚げ
 - ・さつまいもの甘煮
 - ・フロccoliーのごまあえ



22
秋分の日

- 30
- ・かやくご飯
 - ・糸よりの竜田揚げ
 - ・ちくわとピーマンの炒めもの
 - ・もやしの酢のもの
 - ・みそ汁

