

# 平成28年11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。

- 鯖のみぞ煮
- じゃがいもとだいこんの煮もの
- はくさいときゅうりの酢のもの
- りんご缶詰
- 苦野汁



注目献立

- かた焼きそば
- 揚げめん
- 野菜あん
- うずら卵
- 肉だんご
- みかん



- 鯖のチリソース煮
- 豚肉とチンゲンサイの炒めもの
- ごぼうサラダ
- 大芋いも
- とうふとわかめのスープ



スプーンがあると便利です。

- ビビンバ
- 肉炒め・ほうれん草
- ナムル
- 豚キムチ
- みかんのムース
- スープ



トングソースがつきます。

- さごしのおろしじょうゆかけ
- 筑前煮
- 揚げたこ焼き
- 小松菜とくさいのおひたし



ご飯にのせて食べることができます。

「さごしのおろしじょうゆかけ」は、「かるしょあ」の料理を参考にしたもので

2

- 木の葉丼
- ほうれん草とコーンのおひたし
- みかん
- はりはり汁



きざみのりがつきます。

3  
文化の日

- 鶏肉の竜田揚げ
- ちくわとこんにゃくの煮もの
- だいこんときゅうりの即席つけ
- きんぴらごぼう
- みそ汁



7

マヨネーズがつきます。

- 酢豚
- 春雨サラダ
- チンゲンサイとコーンの炒めもの
- シューマイ



8

スプーンを忘れないようにしましょう。

- ハヤシライス
- プロッコリー
- フライドポテト
- オムレツ
- みかん缶詰



9

こいロシょうゆがつきます。

- 白身魚フライ
- 赤平太とだいこんの煮もの
- かわおしとじゅこのいり煮
- 小松菜とくさいの即席つけ
- 焼きのり



11

- フライドチキン
- ウインナーと野菜の洋風煮
- 野菜のカレー炒め
- パインアップル缶詰
- スープ



14

- 鮭の塩焼き
- 豚じゃが
- 小松菜のおひたし
- 金時豆の煮もの
- かぼちゃのプリン



15

スプーンがあると便利です。

- 鶏肉のてり焼き
- 豚肉と野菜の炒めもの
- じゃがいもの煮こごし
- かぶの甘酢づけ
- みそ汁



16  
17

- 白身魚のから揚げ
- おろしそばん酢かけ
- あつあわせとさといもの煮もの
- はくさいときゅうりの即席つけ
- れんこんのきんぴら



スプーンを忘れないようにしましょう。

スプーンがあると便利です。

18

- カツカレーライス
- 一口とんかつ
- キャベツときゅうりのサラダ
- ほうれん草とコーンのパテ
- りんご



- 鯖のてり焼き
- 牛肉とだいこんの煮もの
- はくさいの酢のもの
- 野沢菜かつお



22

スプーンがあると便利です。

- 豚肉のカレー炒め
- サーモンフライ
- 粉ふきいも
- フロッコリーのごまあえ



25

- チキンライス
- コロッケ
- ツナと野菜の炒めもの
- カリフラワーのピクルス
- スープ



21

マヨネーズがつきます。

- タルタルソースがつきます。



23  
勤労感謝の日

スプーンがあると便利です。

- 鮭のから揚げ
- 野菜あんかけ
- 豚肉と野菜の炒めもの
- さつまいもの煮もの
- はくさいの即席つけ



29

トングソースがつきます。

- チキンクリームシチュー
- ほうれん草
- ハンバーグ
- スペaghettiソテー
- りんご



28

二飯にのせて食べることができます。

14日のかた焼きそばは、別配送の揚げめんを深皿にあけて、野菜あん・うずら卵をのせてめんをくずしながら食べましょう。  
かた焼きそば、は中学校給食で初めて出る料理です。

カレーライスやシチュー、汁ものなどの一部の具材を副食容器に入れて届けます。  
食べる時に各自で加えて食べましょう。

- 2日 はりはり汁  
(水菜)  
9日 ハヤシライス  
(プロッコリー)  
18日 カツカレーライス  
(一口とんかつ)  
30日 チキンクリームシチュー  
(ほうれん草)