

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。

ご飯にのせて食べることができます。

トンカツソースがつきます。

- ・さごしのおろし
しょうゆかけ
- ・筑前煮
- ・揚げたこ焼き
- ・小松菜とはくさいのおひたし



「さごしのおろしにしょうゆかけ」は、「かるいお」の料理を参考にしたものです。

- ・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
みず菜



まごみのがつきます。

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節麩づけ
- ・きんぴらごぼう
- ・みそ汁



- ・鯖のみそ煮
- ・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



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



スプーンを忘れないようにしましょう。

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



こいしゅうめがつきます。

- ・白身魚フライ
- ・赤平天とだいこんの煮もの
- ・かつおぶしとじゃこのいり煮
- ・小松菜とはくさいの節麩づけ
- ・焼きのり



- ・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



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



- ・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



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
- ・じゃがいもの煮ころがし
- ・かぶの甘酢づけ
- ・みそ汁



- ・白身魚のかから揚げ
- ・おろしほん酢かけ
- ・あつあげとさといもの煮もの
- ・はくさいときゅうりの節麩づけ
- ・れんこんのきんぴら



- ・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ピューレ
- ・りんご



ドレッシングがつきます。

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。

- ・鶏肉のチリソース煮
- ・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



マヨネーズがつきます。

- ・鮭のてり焼き
- ・牛肉とだいこんの煮もの
- ・はくさいの酢のもの
- ・野菜菜かつお



スプーンがあると便利です。

23 勤労感謝の日

タルタルソースがつきます。

- ・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



ご飯に混ぜて食べることができます。

- ・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



- ・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



ご飯にのせて食べることができます。

- ・鮭のかから揚げ
- ・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
- ・はくさいの節麩づけ



トンカツソースがつきます。

- ・チキンクリームシチュー
- ・ほうれん草
- ・ハンバーグ
- ・スパゲッティソーテ
- ・りんご



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す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
(フロッコリー)
- 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)