

平成26年11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
※こいししょうゆ、うすししょうゆは、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
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合がありますため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

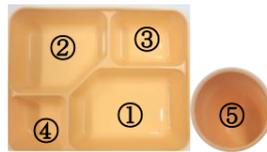
4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
豚肉のしゃぶしゃぶおろししょうゆかけ① まだらのから揚げ② さつまいもの甘煮③ きゅうりとわかめの酢のもの④ すまし汁⑤	煮こみハンバーグ① スペイン風オムレツ② キャベツと枝豆のサラダ③ みかん缶詰④	さごしの塩焼き① 三度豆のごまあえ① 肉じゃが② ひじきの炒め煮③ はくさいの柚子の香あえ④ みそ汁⑤	鶏肉のごま風味揚げ① カリフラワーの甘酢① 豚肉とごぼうの炒め煮② のりの佃煮④ りんご③	白身魚のパン粉焼き① そえ野菜① マカロニソテー② ごぼうのサラダ③ ほうれん草とコーンのソテー④	ビーフシチュー(深皿) 鮭の一口揚げ② ポイルブロッコリー② だいこんのピクルス④ りんご③	鶏肉とうずら卵の煮もの① 磯辺揚げ(ちくわ、れんこん)② 煮豆③ ブロッコリーのおひたし④	タンドリーチキン① 豚肉とてび豆の洋風煮② じゃがいものしょうゆバター焼き③ 小松菜のソテー④ オニオンスープ⑤	みそかつ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② 海そうサラダ③ はくさいとほうれん草のおひたし④	鮪の南蛮漬け① 筑前煮② れんこんのきんぴら③ パインアップル缶詰④
エネルギー 836kcal たんぱく質 37.0g 脂質 19.7g	エネルギー 809kcal たんぱく質 28.5g 脂質 25.8g	エネルギー 814kcal たんぱく質 36.1g 脂質 21.3g	エネルギー 855kcal たんぱく質 35.7g 脂質 24.0g	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.9g 脂質 20.8g	エネルギー 843kcal たんぱく質 33.0g 脂質 23.3g	エネルギー 827kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g	エネルギー 794kcal たんぱく質 38.3g 脂質 17.7g	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.8g	エネルギー 835kcal たんぱく質 34.8g 脂質 16.7g
赤 豚肉 60g 黄 醤油和風だし 2.5g 水 40g 黄 サラダ油(備用) 0.3g 緑 キャベツ 35g 緑 にんじん 8g 緑 ピーマン 5g 緑 しめじ 8g 黄 サラダ油(備用) 0.3g 塩 0.8g こしょう 0.01g 緑 だいこんおろし 40g 緑 みつば 1g こいししょうゆ 3g 料理酒 1g 緑 柚子果汁 4g 赤 まだら 50g 緑 にんにく 0.6g 料理酒 1.5g こいししょうゆ 2.5g 黄 でんぷん 7g 黄 油(菜種) 4g 黄 さつまいも 50g 黄 砂糖 5g こいししょうゆ 3g 水 20g 緑 きゅうり 25g 塩 0.3g 赤 乾燥わかめ 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g 酢 2.5g 黄 ふ(白玉) 1g 緑 青ねぎ 5g 塩 0.4g うすししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	赤 ハンバーグ 60g 緑 たまねぎ 15g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 10g 緑 しめじ 8g 黄 サラダ油(備用) 0.8g ケチャップ 5g ウスターソース 2g コンソメの素 0.7g 水 20g 赤 鶏卵 30g 赤 牛乳 2g 塩 0.2g 赤 ベーコン 10g 緑 ピーマン 10g 黄 オリーブ油 3g 塩 0.3g こしょう 0.01g 緑 キャベツ 30g 塩 0.1g 緑 わき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.6g 塩 0.2g うすししょうゆ 0.2g 緑 みかん缶詰 46g	赤 さごし 60g 塩 0.6g 緑 三度豆(冷) 30g 塩 0.3g 黄 練りごま 0.4g 黄 砂糖 0.4g こいししょうゆ 1.2g 黄 いりごま(白) 0.5g 赤 牛肉 30g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 糸こんにゃく 15g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 1.5g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.5g 水 25g 赤 ひじき 3g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(備用) 0.4g 黄 砂糖 0.6g こいししょうゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.2g 水 15g 緑 はくさい 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g 塩 0.2g 酢 0.6g 緑 柚子果汁 0.4g 緑 えのきたけ 10g 緑 だいこん菜(餡) 1g 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	赤 鶏肉 70g 塩 0.6g こしょう 0.01g 黄 小麦粉(薄力) 4g 黄 でんぷん 10g 黄 いりごま(白) 2g 黄 すりごま(白) 2g 黄 油(菜種) 7g 緑 カリフラワー 25g 酢 0.3g 黄 砂糖 0.8g 酢 0.6g 塩 0.2g うすししょうゆ 0.2g 赤 豚肉 25g 緑 しょうが 1g 緑 ごぼう 25g こんやく 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 黄 砂糖 1g みりん 0.7g 料理酒 0.5g うすししょうゆ 2.3g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 赤 かつおぶし 0.6g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 きざみのり 2g 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g みりん 3g こいししょうゆ 3g 水 20g 緑 りんご 1/4コ	赤 白身魚 70g 塩 0.3g 料理用油(白) 2.1g うすししょうゆ 1.2g 黄 サラダ油(備用) 0.2g 黄 パン粉 12g 黄 サラダ油(備用) 1g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(餡) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 塩 0.4g こしょう 0.05g ローレル 0.02g とろろ(味噌) 15g 水 150g 黄 マカロニ(ゆ) 12g 塩 0.1g 赤 豚肉 20g 緑 たまねぎ 25g 緑 赤パプリカ 10g 緑 しめじ 10g 黄 オリーブ油 0.6g 塩 0.5g こしょう 0.01g カレー粉 0.1g 料理用油(白) 0.3g 緑 ごぼう 35g うすししょうゆ 1.5g 酢 0.2g 黄 マヨネーズ 1袋 緑 ほうれん草 25g 塩 0.2g 緑 コーン(冷) 8g 黄 サラダ油(備用) 0.2g 塩 0.1g こしょう 0.01g こいししょうゆ 0.1g	赤 牛肉 50g 緑 しょうが 1g 醤油和風だし 2.5g 水 40g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 緑 グリンピース(餡) 5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 塩 0.4g こしょう 0.05g ローレル 0.02g とろろ(味噌) 15g 水 150g 赤 鮭(角) 30g 緑 しょうが 0.3g こいししょうゆ 1.5g 黄 でんぷん 3g 黄 油(菜種) 3g 緑 フロッキー(餡) 30g 塩 0.3g 緑 だいこん 30g 黄 砂糖 1.3g 塩 0.4g 酢 1.8g ワインビネガー 0.6g うすししょうゆ 0.2g 緑 りんご 1/4コ	赤 鶏肉 40g 料理酒 1.2g 赤 うずら卵(餡) 23g 黄 さつまいも(冷) 20g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 15g 黄 砂糖 0.5g みりん 1g 塩 0.2g うすししょうゆ 2.3g こいししょうゆ 2.3g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 赤 ちくわ(小) 30g 黄 小麦粉(薄力) 6g 塩 0.3g 赤 青のり 0.15g 黄 油(菜種) 6g 緑 れんこん 15g 黄 小麦粉(薄力) 3g 塩 0.1g 赤 青のり 0.1g 黄 油(菜種) 2g 赤 大豆煮 25g こんやく 10g 赤 切りこんぶ(餡) 0.3g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.8g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 フロッキー(餡) 35g 塩 0.4g 黄 砂糖 0.5g こいししょうゆ 1.5g	赤 鶏肉 90g 塩 0.6g こしょう 0.02g ガーリック 0.02g カレー粉 0.4g 赤 小麦粉(薄力) 18g ケチャップ 8g 赤 豚肉 15g 赤 てび豆 9g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 20g 緑 しめじ 10g 黄 サラダ油(備用) 0.8g 料理用油(白) 0.5g ケチャップ 4g 黄 砂糖 0.3g 塩 0.3g こしょう 0.02g ローレル 0.02g マヨネーズ 4g ウスターソース 2g スープ(缶) 15g 黄 じゃがいも 65g 塩 0.3g こいししょうゆ 0.8g 黄 バター 2g 緑 小松菜 35g 塩 0.3g 黄 サラダ油(備用) 0.2g 塩 0.15g こいししょうゆ 0.8g 緑 パセリ 30g 緑 たまねぎ 30g 緑 パセリ 0.5g 塩 0.3g こしょう(白) 0.02g コンソメの素 1.8g 水 150g	赤 一ロトンカツ 60g 黄 油(菜種) 6g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黄 砂糖 1.5g みりん 1.5g 水 10g 赤 赤平天 30g 黄 じゃがいも 35g 緑 にんじん 15g 緑 たけのこ(缶) 20g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.5g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 赤 ミックス海そう 5g 緑 キャベツ 20g 塩 0.2g 黄 砂糖 1g 酢 2.5g こいししょうゆ 1.5g 黄 ごま油 0.5g 緑 はくさい 40g 塩 0.4g 緑 ほうれん草 20g 塩 0.2g 黄 砂糖 1g こいししょうゆ 3g	赤 鮪 50g 料理酒 1.2g こいししょうゆ 1.2g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 5g 緑 たまねぎ 20g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(備用) 0.2g 黄 砂糖 4g こいししょうゆ 8g みりん 8g 料理酒 6g 酢 2.5g 水 3g 赤 鶏肉 30g つなこんにゃく 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 緑 わき枝豆(冷) 5g 黄 サラダ油(備用) 1g 黄 砂糖 1.8g みりん 1g こいししょうゆ 6g 赤 だしこんぶ 0.08g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g 緑 れんこん 40g 黄 サラダ油(備用) 0.3g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.5g こいししょうゆ 1.5g 緑 パプリカ(餡) 38g

「豚肉のしゃぶしゃぶおろししょうゆかけ」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしお」の料理を参考にしたものです。



今日の主菜はビーフシチューです。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。「ビーフシチュー」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしお」の料理を参考にしたものです。

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



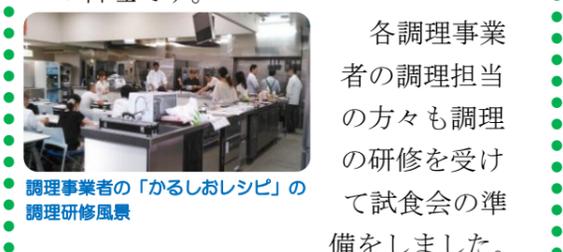
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
チキンカツカレーライス(深皿) チキンカツ① ブロッコリーのチーズ焼き① キャベツのピクルス④ みかん③	牛肉の焼肉風ソースかけ① あつあげと野菜の煮もの② さつまいものごまみっかけ③ おおさかしろなのじゃこ炒め④	酢豚① 赤魚の中華焼き② 粉ふきいも② チンゲンサイの中華あえ④ りんご③ 中華スープ⑤	鮭の和風ソースかけ① 鶏肉とさといもの煮もの② ほうれん草のおひたし③ 牛ひじきそばろ④	マーボー丼① 鶏肉のチリソース② チンゲンサイの炒めもの③ 茎わかめときゅうりのサラダ④ 中華スープ⑤	鰯のてんぷら① 牛肉のごまだれ炒め② 小松菜の煮びたし③ ピリ辛こんにやく④	ハヤシライス(深皿) マーマレードチキン② ポイルブロッコリー② キャベツとコーンのソテー③ ミニフィッシュ④	豚肉のしょうが焼き① 高野豆腐の煮もの② 水菜のごまあえ③ 切り干しだいこんの甘酢④
エネルギー 883kcal たんぱく質 32.5g 脂質 29.5g	エネルギー 813kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.5g	エネルギー 858kcal たんぱく質 35.6g 脂質 19.4g	エネルギー 827kcal たんぱく質 38.4g 脂質 20.9g	エネルギー 803kcal たんぱく質 32.8g 脂質 22.7g	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.7g 脂質 30.1g	エネルギー 851kcal たんぱく質 37.2g 脂質 23.8g	エネルギー 828kcal たんぱく質 37.4g 脂質 25.1g
赤 チキンカツ 50g 黄 油(菜種) 5g 赤 豚肉 25g 料理用油(白) 0.5g 黄 ジャガイモ 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 トマト(缶) 10g 緑 グリンピース(缶) 5g 緑 セロリー 3g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 塩 0.3g ローレル 0.01g 黄 ナレールの葉 14g 水 100g 緑 ブロッコリー(缶) 30g 塩 0.3g 赤 チーズ(調味) 10g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g うすろしよゆ 0.2g 緑 みかん 1/2コ	赤 牛肉 50g 黄 サラダ油(徳用) 0.2g 料理酒 1g 塩 0.3g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(徳用) 0.2g 緑 たまねぎ 40g 緑 たけのこ(缶) 15g 緑 にんにく 0.2g 緑 しょうが 1g 緑 りんごピューレ 4g 料理酒 1.1g 黄 砂糖 1g 赤 赤みそ 1.2g こいしよゆ 1.8g 黄 オースターズ 1.5g 水 5g 赤 あつあげ(缶) 20g 赤 鶏肉 15g こんにやく(缶) 20g 緑 だいこん 40g 緑 ごぼう 15g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 黄 砂糖 1g 塩 0.2g うすろしよゆ 2.5g こいしよゆ 3.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 黄 さつまいも 45g 黄 砂糖 5g 塩 0.5g こいしよゆ 3g 水 5g 黄 いりごま(白) 1.5g 赤 ちりめんじゃこ 2g 緑 おおさかしろな 30g 塩 0.3g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 0.4g みりん 0.5g こいしよゆ 1.2g	赤 豚肉(角) 45g 緑 しょうが 0.8g 料理酒 1.2g こいしよゆ 1.5g 黄 でんぷん 6g 黄 油(菜種) 4g 緑 たまねぎ 40g 緑 ピーマン 20g 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ油(徳用) 2g 黄 砂糖 7g 酢 7g こいしよゆ 7g ケチャップ 6.5g 黄 でんぷん 15g 水 15g 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g みりん 1g こいしよゆ 2.5g トウバンジャン 0.1g 黄 サラダ油(徳用) 1.5g 黄 ジャガイモ 40g 塩 0.5g こしょう 0.01g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1g こいしよゆ 2.3g 黄 ごま油 0.3g 緑 りんご 1/4コ 緑 もやし 20g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.02g うすろしよゆ 1.5g 黄 中華スープの葉 0.8g 水 150g	赤 鮭 60g 塩 0.3g 料理酒 1.5g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 6g 緑 たまねぎ 30g 緑 もやし 20g 緑 えのきたけ 10g 黄 砂糖 1.5g みりん 2g こいしよゆ 4.5g 料理酒 5g 水 10g 赤 鶏肉 25g 黄 さといも(冷) 30g 緑 にんじん 15g 緑 れんこん 20g 黄 砂糖 1g 塩 0.3g うすろしよゆ 2g こいしよゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 ほうれん草 35g 塩 0.1g 黄 砂糖 0.3g 水 5g 赤 牛挽肉 15g 料理酒 0.5g 緑 しそ 0.3g 赤 ひじき 1g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 1g 塩 0.1g うすろしよゆ 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g	赤 豚挽肉 20g 赤 牛挽肉 15g 赤 とうふ(冷) 50g 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(徳用) 0.5g トウバンジャン 1g 料理酒 1g こいしよゆ 3g 赤 赤みそ 4g 黄 でんぷん 2g 水 15g 赤 鶏肉 40g 料理酒 1.2g こいしよゆ 1.2g 黄 でんぷん 7g 黄 油(菜種) 5g 緑 白ねぎ 15g 緑 ピーマン 8g 緑 にんにく 0.2g 緑 しょうが 0.3g 黄 サラダ油(徳用) 0.2g ケチャップ 12g トウバンジャン 0.2g 酢 0.3g 黄 でんぷん 1g 緑 チンゲンサイ 35g 緑 コーン(冷) 8g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g うすろしよゆ 0.6g 赤 茎わかめ 5g 緑 キャベツ 30g 黄 砂糖 0.3g 酢 0.6g こしょう 0.02g うすろしよゆ 1.5g 緑 もやし 20g 緑 ニラ 5g 塩 0.5g こしょう 0.02g うすろしよゆ 1.5g 黄 中華スープの葉 0.8g 水 150g	赤 鰯 50g 塩 0.4g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 油(菜種) 8g 赤 牛肉 45g 緑 白ねぎ 15g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 1g 黄 練りごま 2g 料理酒 1g 黄 砂糖 0.5g みりん 0.8g こいしよゆ 4g 緑 小松菜 35g 塩 0.2g 赤 うすあげ 8g 黄 砂糖 0.3g みりん 0.5g こいしよゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.1g 水 5g こんにやく 45g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 黄 砂糖 2g こいしよゆ 5g 黄 砂糖 1.2g こいしよゆ 0.02g 黄 ミニフィッシュ 1袋	赤 牛肉 50g 料理用油(白) 0.7g 黄 ジャガイモ 30g 緑 たまねぎ 35g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 5g 緑 セロリー 3g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g ローレル 0.01g こしょう 0.02g 黄 ハヤシルウ 15g 水 150g 赤 鶏肉 40g 塩 0.3g こしょう 0.02g 緑 マーマレード 6g こいしよゆ 5g 料理用油(白) 3g 緑 にんにく 0.3g 水 2g 緑 ブロッコリー(缶) 25g 塩 0.3g 緑 キャベツ 30g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 コンソメの葉 0.2g 赤 ミニフィッシュ 1袋	赤 豚肉 70g 黄 サラダ油(徳用) 2g 緑 たまねぎ 35g 緑 赤パプリカ 8g 黄 サラダ油(徳用) 1g 緑 しょうが 2g 黄 砂糖 1g 料理酒 3g みりん 2g こいしよゆ 5g 黄 サラダ油(徳用) 1g 赤 高野豆腐 15g 緑 にんじん 25g 緑 干しいたけ 1g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 3g うすろしよゆ 4g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 水菜 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g こいしよゆ 0.8g 黄 すりごま(白) 0.5g 緑 切り干しだいこん 5g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g 酢 2g

わたしたちの中学校給食 試食会開催

この夏、各区役所のご協力をいただき、中学校給食の試食会が実施されました。11月分の中学校給食にはこの試食会で評判のよかった「豚肉のしゃぶしゃぶおろしじょうゆかけ」、「ビーフシチュー」、「鶏肉のチリソース」の3つの料理が登場しています。



試食会の料理は、独立行政法人国立循環器研究センターの「かるしおレシピ」を参考にしたものです。「かるしおレシピ」とは、栄養管理室の竹田調理師長が研究された「だし」を使い、素材の旨みを引き出した塩分控えめの料理です。



調理事業者の「かるしおレシピ」の調理研修風景

各調理事業者の調理担当の方々も調理の研修を受けて試食会の準備をしました。

試食会にご参加いただき、ありがとうございました。今月分以降、参考にした料理が登場します。



マーボー丼の具は、米飯にのせて食べることができます。スプーンがあると便利です。「鶏肉のチリソース」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしお」の料理を参考にしたものです。

専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう 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

選択制給食のみなさまへ
 中学校給食は、一度申込み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18日までに
 お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、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。