

平成 27 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。

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用

…アレルゲン(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せて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。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。

☆ …冷凍の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会

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。

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)									
さごしの変わり揚げ①		豚肉のしゃぶしゃぶおろしじょうゆかけ①		マーボー丼(深皿)	鯵の柚子しょうゆかけ①										
きんぴらごぼう③		かぼちゃのそぼろ煮②		揚げシューマイ②	干しづいきの炒め煮②										
きゅうりとわかめの酢のもの④		ちくわのてんぷら③		オクラの炒めもの②	プロッコリーのおひたし③										
豚肉とじやがいものみそ汁⑤		昆布の佃煮④		中華サラダ③	金時豆の煮もの④										
【13日(月)】 		【14日(火)】 「豚肉のしゃぶしゃぶおろしじょうゆかけ」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。 		【15日(水)】 「マーボー丼」は、保温食缶で届きます。米飯の上にかけて食べましょう。 スプーンがあると便利です。 											
エネルギー 855 kcal		エネルギー 806 kcal		エネルギー 832 kcal		エネルギー 825 kcal									
たんぱく質 32.8 g		たんぱく質 34.1 g		たんぱく質 28.4 g		たんぱく質 33.3 g									
脂 質 24.2 g		脂 質 20.8 g		脂 質 26.1 g		脂 質 23.1 g									
赤 さごし 60g 小麦 こいのしゅう 3g 料理酒 3g 赤 ひじき 0.7g 黄 いりごま(白) 0.5g 黄 小麦粉(薄力) 14g 黄 油(菜種) 6g ★		赤 豚肉 60g 小麦 さつ葉和風だし 2.5g 水 40g 黄 サラダ油(醸製) 0.3g 塩 0.3g こしょう 0.02g 緑 キャベツ 35g 緑 にんじん 8g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸製) 0.3g 緑 ごぼう(根茎) 40g こいのしゅう 3.5g 料理酒 1g 緑 胡麻(果汁) 4g 水 5g ★		赤 豚挽肉 20g 赤 牛挽肉 15g 赤 とうふ 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(醸製) 0.5g 赤 トウバンジャン 0.4g 料理酒 1.2g こいのしゅう 3.2g 赤 赤みそ 5.5g 黄 でんぶん 2.5g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(醸製) 0.5g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g 料理酒 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ★		赤 鮭 50g 塩 0.2g 料理酒 1g 黄 でんぶん 10g 黄 油(菜種) 5g 緑 白ねぎ 20g 黄 サラダ油(醸製) 0.3g みりん 3g 料理酒 2g こいのしゅう 1.2g 緑 柚子(果汁) 1.2g 水 6g ★		赤 きゅうり 25g 赤 鶏挽肉 15g 緑 しょうが 2g 黄 砂糖 3g 赤 乾燥わかめ 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g 酢 2.5g ★		赤 シューマイ 48g 黄 油(菜種) 4g 緑 オクラ 30g 黄 サラダ油(醸製) 0.2g 赤 けずりぶし 0.5g 塩 0.1g 水 20g 赤 ちくわ(小) 20g 黄 小麦粉(薄力) 5g 緑 キャベツ 30g 緑 だいこん(根) 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 くわ(冷) 50g 赤 鶏挽肉 15g 水 40g 赤 うすあげ 15g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(醸製) 0.5g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g こいのしゅう 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 緑 キャベツ 35g 緑 赤パプリカ 8g 黄 サラダ油(醸製) 0.5g 黄 砂糖 1g 酢 2.5g こいのしゅう 2g 黄 ラー油 0.1g 水 15g ★		赤 切り昆布 3g 黄 砂糖 1g こいのしゅう 3.5g みりん 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g 水 10g ④ 緑 プチトマト 2コ ★	

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻

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

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

食育

わたしたちの中学校給食 衛生管理

調理事業者での「衛生管理」を紹介します。



調理場の手洗い場には自動の水洗蛇口と乾燥機、個人用の爪ブラシが準備されています。指の間、手の甲、腕などしっかりと時間をかけて洗います。



吹き出し口

すっぽりと頭や首まで覆う帽子やマスク、ゴーグル、清潔な白衣やエプロンを着用し、盛り付け作業をします。



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16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。