

平成 2 7 年 7 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



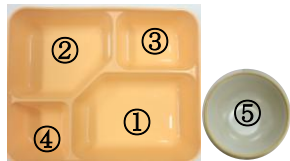
米飯 220g、牛乳 200ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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  
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、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。  
☆ …冷凍の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局

1 日(水)			2 日(木)			3 日(金)			6 日(月)			7 日(火)			8 日(水)			9 日(木)			1 0 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ポークハヤシライス(深皿) えびとキャベツのソテー① グリーンアスパラガスのサラダ④ アンデスメロン②			鶏肉のレモンじょうゆかけ① 一口がんもと野菜の煮もの② ゴーヤのツナ炒め③ おかか菜っ葉④			揚げ赤魚のおろしじょうゆかけ① 千草焼き② こんにゃくの煮もの③ キャベツのおひたし④ とうがんのカレー汁⑤			マーマレードチキン① なすのカレーソテー② 粉ふきいも③ アーモンドフィッシュ④ トマトスープ⑤			豚肉のから揚げ① 中華煮② 茎わかめときゅうりのサラダ③ もやしの炒めもの④			夏野菜のカレーライス (深皿) ウインナーのソテー① きゅうりのピクルス④ オレンジ②			鮭の野菜ドレッシングかけ① イタリアンスパゲッティ② ブロッコリーのごまソースあえ③ うずら豆のグラッセ④			鶏肉の甘辛丼① れんこんの磯辺揚げ② あつあげのみそだれかけ③ ちくわとピーマンの炒めもの④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
【1 日(水)】 今月の「ポークハヤシライス」は、豚肉を主材にしたものです。 スプーンがあると便利です。												「とうがん」は、漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。切らずにそのまま冷暗所で保管すれば、冬まで保存できることから、この名前がつけられたそうです。												【3 日(金)】 						【7 日(火)】 						野菜は種類によって食べる部分に違いがあります。茎の部分を食べるグリーンアスパラガスや葉の部分を食べるレタスなどがあります。きゅうりは実の部分を食べる野菜です。						【9 日(木)】 うずら豆は、鳥の「うすら」の模様に似た豆です。 						小麦粉の替わりに上新粉をつけて揚げた鮭に、手づくりドレッシングをかけています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 8 1 6 kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 1 . 4 g			エネルギー 8 5 0 kcal たんぱく質 3 7 . 3 g 脂 質 2 4 . 6 g			エネルギー 8 6 4 kcal たんぱく質 3 6 . 7 g 脂 質 2 7 . 0 g			エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく質 3 6 . 8 g 脂 質 1 9 . 4 g			エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 3 4 . 7 g 脂 質 2 2 . 2 g			エネルギー 7 9 5 kcal たんぱく質 3 0 . 0 g 脂 質 2 3 . 1 g			エネルギー 8 7 1 kcal たんぱく質 3 7 . 1 g 脂 質 2 3 . 3 g			エネルギー 7 9 6 kcal たんぱく質 3 7 . 4 g 脂 質 1 9 . 5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライスの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			深皿	赤	豚肉	50g	☆		料理用油(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		トマトピューレ	4g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		ローレル	0.01g		ハヤシライスの素	15g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レモン(果汁)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	80g	☆	緑	しょうが	1g		料理用油(白)	2g		塩	0.5g		こしょう	0.03g	黄	でんぶん	10g	黄	油(菜種)	8g	緑	レモン(果汁)	6g	黄	砂糖	0.7g		こいロしょうゆ	2g		料理酒	1.8g	黄	でんぶん	0.5g		水	10g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>赤魚</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>わかめ(備用)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂煎)</td><td>0.5g</td></tr></table>			①	赤	赤魚	70g	卵		料理酒	2g		塩	0.5g	黄	でんぶん	12g	黄	油(菜種)	7g	緑	わかめ(備用)	20g		みりん	1.8g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	鶏卵	25g	赤	鶏挽肉	20g	赤	とうふ	15g	緑	みつば	2g	黄	サラダ油(備用)	0.6g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>緑</td><td>マーマレード</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(ゆ)</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>1g</td></tr></table>			②	赤	鶏肉	80g	☆		塩	0.3g		こしょう	0.03g	緑	マーマレード	10g	緑	にんにく	0.5g		こいロしょうゆ	3.5g		料理用油(白)	1.5g	黄	マカロニ(ゆ)	12g		塩	0.3g	黄	サラダ油(備用)	0.1g	赤	牛挽肉	10g	緑	なす	45g	緑	にんじん	12g	黄	オリーブ油	2g		塩	0.8g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	0.4g		カレー粉	1g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>オースターソース</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr></table>			②	赤	豚肉	60g	☆		料理酒	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぶん	8g	黄	油(菜種)	8g	赤	鶏肉	15g	赤	あつあげ(冷)	30g	緑	にんじん	10g	緑	たまねぎ	25g	緑	チンゲンサイ	30g	緑	たけのこ(缶)	15g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	3g		オースターソース	1.2g		水	25g	<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>カレー味の素</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr></table>			深皿	赤	鶏肉	50g	☆		料理用油(白)	0.5g	緑	かぼちゃ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	なす	25g	緑	ピーマン	5g	緑	セロリー	3g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		ローレル	0.01g		カレー味の素	14g		水	100g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>70g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>上新粉</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1g</td></tr></table>			①	赤	鮭	70g	☆		塩	0.2g		こしょう(白)	0.02g	黄	上新粉	12g	黄	油(菜種)	6g	緑	たまねぎ	20g	緑	赤パプリカ	10g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	黄	砂糖	1.7g		塩	0.7g		りんご酢	4.5g		料理用油(白)	2.5g	黄	サラダ油(備用)	1g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>0.6g</td></tr></table>			②	黄	スパゲッティ	12g	☆		塩	0.1g	赤	ハム	15g	緑	にんじん	15g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		ケチャップ	7g		トマトピューレ	3g		ウスターソース	0.6g	<table><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>35g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table>			③	緑	ブロッコリー(缶)	35g	☆		塩	0.4g	黄	砂糖	0.8g		酢	0.5g		こいロしょうゆ	1.8g	黄	練りごま(白)	0.5g	黄	すりごま(白)	0.5g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	3g		塩	0.1g		料理用油(白)	0.5g	黄	バター	0.2g		コンソメの素	0.1g		水	20g	<table><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>アンデスメロン</td><td>1/4個</td><td rowspan="10">☆</td></tr></table>			④	緑	アンデスメロン	1/4個	☆	<table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr></table>			③	赤	鶏肉	70g	☆		料理酒	2.1g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	10g	緑	グリーンピース(缶)	3g	黄	砂糖	2g		みりん	3g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	3.5g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr></table>			②	緑	れんこん	40g	☆	黄	小麦粉(薄力)	4g		塩	0.2g	赤	青のり	0.2g	黄	油(菜種)	4g	赤	あつあげ(冷)	30g	赤	豚挽肉	10g	黄	砂糖	0.3g		みりん	0.6g	赤	赤みそ	2.5g	赤	けずりぶし	0.1g		水	5g	<table><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(白玉)</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			④	赤	ちくわ	15g	☆	緑	ピーマン	15g	緑	キャベツ	20g	黄	サラダ油(備用)	0.3g		砂糖	0.2g		みりん	0.3g		こいロしょうゆ	0.6g	黄	ふ(白玉)	2g	赤	乾燥わかめ	1g		塩	0.5g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g
深皿	赤	豚肉		50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		料理用油(白)		0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	じゃがいも		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	たまねぎ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	セロリー		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		トマトピューレ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		ケチャップ		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ハヤシライスの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①	赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理用油(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	レモン(果汁)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①	赤	赤魚	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	わかめ(備用)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	サラダ油(備用)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	マーマレード	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理用油(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	マカロニ(ゆ)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(備用)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	なす	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	にんじん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	オリーブ油	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	カレー粉	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	赤	豚肉	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	オースターソース	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
深皿	赤	鶏肉	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	なす	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	カレー味の素	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①	赤	鮭	70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	上新粉	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	りんご酢	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理用油(白)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	サラダ油(備用)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	黄	スパゲッティ	12g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		トマトピューレ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ウスターソース	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
③	緑	ブロッコリー(缶)	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		酢	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	練りごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	すりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	バター	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	コンソメの素	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
④	緑	アンデスメロン	1/4個	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	③	赤	鶏肉		70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			料理酒		2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	たまねぎ		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	にんじん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	グリーンピース(缶)		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	砂糖		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			みりん		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			うすロしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			こいロしょうゆ		3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤		けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	緑	れんこん	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	赤みそ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
④	赤	ちくわ	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	ふ(白玉)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

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

1 3 日(月)		1 4 日(火)		1 5 日(水)		1 6 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
さごしの変わり揚げ① きんぴらごぼう③ きゅうりとわかめの酢のもの④ 豚肉とじゃがいものみそ汁⑤		豚肉のしゃぶしゃぶおろししょうゆかけ① かぼちゃのそぼろ煮② ちくわのてんぷら③ 昆布の佃煮④		マーボー丼(深皿) 揚げシューマイ② オクラの炒めもの② 中華サラダ③ プチトマト④		鰯の柚子しょうゆかけ① 干しずいきの炒め煮② ブロッコリーのおひたし③ 金時豆の煮もの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
【1 3 日(月)】  豚肉とじゃがいものみそ汁は、具だくさんの汁ものです。		【1 4 日(火)】  「豚肉のしゃぶしゃぶおろししょうゆかけ」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。		【1 5 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 8 5 5 kcal たんぱく質 3 2 . 8 g 脂 質 2 4 . 2 g		エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 2 0 . 8 g		エネルギー 8 3 2 kcal たんぱく質 2 8 . 4 g 脂 質 2 6 . 1 g		エネルギー 8 2 5 kcal たんぱく質 3 3 . 3 g 脂 質 2 3 . 1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>14g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td><td rowspan="7">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>一歳とうがらし</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>25g</td><td rowspan="7">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="9">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>12g</td><td rowspan="9">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん(葉)</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	さごし	60g	小麦		こいロしょうゆ	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	③	緑	ごぼう	25g	★	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	3g		料理酒	3g	黄	サラダ油(徳栄)	1g		一歳とうがらし	0.01g	④	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	⑤	赤	豚肉	12g	★	黄	じゃがいも	30g	緑	キャベツ	30g	緑	だいこん(葉)	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	<table><tr><td rowspan="14">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="14">小麦 乳 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>養和風だし</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かに(おろし)</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>緑</td><td>かぼちゃ(肉)</td><td>50g</td><td rowspan="7">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td rowspan="4">えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>20g</td><td rowspan="4">えび かに 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>赤</td><td>切り昆布</td><td>3g</td><td rowspan="7">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	小麦 乳 えび かに		養和風だし	2.5g		水	40g	黄	サラダ油(徳栄)	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(徳栄)	0.3g	緑	かに(おろし)	40g		こいロしょうゆ	3.5g		料理酒	1g	緑	柚子(果汁)	4g		水	5g	②	緑	かぼちゃ(肉)	50g	★	赤	鶏挽肉	15g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	3g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぶん	1g	③	赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	20g	赤	ちくわ(小)	20g	えび かに 小麦	黄	小麦粉(薄力)	5g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	3g	④	赤	切り昆布	3g	★	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	3.5g		みりん	1.5g	黄	いりごま(白)	0.5g		水	10g	<table><tr><td rowspan="14">深皿</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>20g</td><td rowspan="14">★ 小麦 卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="2">②</td><td>赤</td><td>シューマイ</td><td>48g</td><td rowspan="2">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>緑</td><td>オクラ</td><td>30g</td><td rowspan="4">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td rowspan="7">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr></table>		深皿	赤	豚挽肉	20g	★ 小麦 卵 乳 小麦	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(徳栄)	0.5g		トウバンジャン	0.4g		料理酒	1.2g		こいロしょうゆ	3.2g	赤	赤みそ	5.5g	黄	でんぶん	2.5g		水	40g	②	赤	シューマイ	48g	卵 乳 小麦	黄	油(菜種)	4g	②	緑	オクラ	30g	★	黄	サラダ油(徳栄)	0.2g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	0.4g	③	緑	キャベツ	35g	★	緑	赤パプリカ	8g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	黄	砂糖	1g		酢	2.5g		こいロしょうゆ	2g	黄	ラー油	0.1g	④	緑	プチトマト	2コ	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鰯</td><td>50g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>6g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>干しずいき</td><td>3g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td><td rowspan="4">えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="3">③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td rowspan="3">★</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td></tr><tr><td rowspan="3">④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td><td rowspan="3">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>		①	赤	鰯	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(徳栄)	0.3g		みりん	3g		料理酒	2g		うすロしょうゆ	1.2g	緑	柚子(果汁)	1.2g		水	6g	②	緑	干しずいき	3g	★	赤	豚肉	15g	赤	うすあげ	15g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	②	赤	けずりぶし	0.4g	えび		水	25g	緑	ブロッコリー(缶)	35g		塩	0.4g	③	黄	砂糖	0.5g	★		こいロしょうゆ	1.5g	赤	金時豆	6g	④	黄	砂糖	2.5g	★		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g			水	15g
①	赤		さごし	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			こいロしょうゆ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	緑	ごぼう	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		一歳とうがらし	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	⑤	赤	豚肉		12g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑		キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑		だいこん(葉)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
①	赤	豚肉	60g	小麦 乳 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		養和風だし	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	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(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	かに(おろし)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	柚子(果汁)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	緑	かぼちゃ(肉)	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	ちくわ(小)	20g		えび かに 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	赤	切り昆布	3g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	深皿	赤	豚挽肉		20g	★ 小麦 卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トウバンジャン	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤		赤みそ	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄		でんぶん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	赤	シューマイ	48g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	緑	オクラ	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	サラダ油(徳栄)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	緑	キャベツ	35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	赤パプリカ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	ラー油	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
①	赤	鰯	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(徳栄)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	柚子(果汁)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	緑	干しずいき	3g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	うすあげ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	赤	けずりぶし	0.4g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	ブロッコリー(缶)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
③	黄	砂糖	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	黄	砂糖	2.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

## 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



調理場で作業を行う人は全て、「エアシャワー」という三方から風が吹き出してほこりなどを飛ばす場所を通ります。

さらに、粘着ローラーなどで、ほこりなどを取ります。特に後ろ側はお互いに協力し合います。

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。