

平成27年8・9月分 大阪市中学校給食献立表



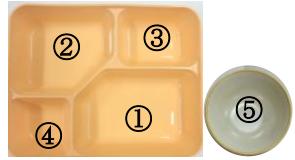
米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用
アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルゲンの「卵」表記は、食用卵鳥です。(魚卵等は含みません)
・揚げ物の油(菜種油)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

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》

建立內容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

大坂市教育委員会事務局
06-6208-9158

11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
みそカツ① ちくわと野菜の煮もの② キャベツのごま酢あえ③ プチトマト④ すまし汁⑤	鶏肉のチリソースかけ① れんこんと枝豆の炒めもの③ チングンサイのナムル④ とうがんの五目スープ⑤	鯖のみそ煮① ごぼうぞえ① 豚肉とじやがいもの炒め煮② ピリ辛こんにゃく③ 三度豆のおひたし④	ポークカレーライス(深皿) 白身魚フライ① きゅうりとわかめのサラダ③ プチトマト④	チキンカツのトマトソースかけ① ハムと野菜のカレーソテー② キャベツのピクルス③ 白花豆のグラッセ④	赤魚のおろしじょうゆかけ① 豚肉と野菜の揚げ煮② れんこんのきんぴら③ オクラのおひたし④ みそ汁⑤	ポークチャップ① 鶏肉のマヨネーズ焼き② グリーンアスパラガスのソテー② きゅうりと茎わかめのサラダ③ りんご缶詰④	さごしの塩焼き① 筑前煮② さといもの煮もの③ 巨峰④ みそ汁⑤	油淋鶏① マー婆ーなす② チングンサイのあえもの③ アーモンドフィッシュ④ 中華スープ⑤	すき焼き煮① 厚焼き卵② プロッコリーのおかかあえ③ さつまいもの甘煮④	サーモンフライ① ワインと一緒に野菜のケチャップ煮② きゅうりのサラダ③ 焼きグリーンアスパラガス④ カレースープ⑤
【14日(月)】 	【15日(火)】 	【16日(水)】 	【18日(金)】 	【25日(金)】 ～月見の行事献立～ 	【28日(月)】 夏が旬のなすは、水分が多く、それを食べると体の中から冷やしてくれる働きがあります。 	【30日(水)】 「油淋鶏」は、『かるし』おの料理を参考にしたものです。 				
エネルギー 791kcal たんぱく質 26.9g 脂 質 22.6g	エネルギー 843kcal たんぱく質 33.4g 脂 質 23.7g	エネルギー 834kcal たんぱく質 35.6g 脂 質 20.7g	エネルギー 864kcal たんぱく質 33.6g 脂 質 26.7g	エネルギー 816kcal たんぱく質 29.1g 脂 質 24.0g	エネルギー 827kcal たんぱく質 36.8g 脂 質 17.9g	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.6g 脂 質 22.1g	エネルギー 793kcal たんぱく質 36.7g 脂 質 17.5g	エネルギー 802kcal たんぱく質 36.0g 脂 質 22.5g	エネルギー 834kcal たんぱく質 35.4g 脂 質 23.0g	エネルギー 858kcal たんぱく質 26.5g 脂 質 28.2g
赤 -とんかつ 60g 小麦 黒 油(菜種) 6g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黒 砂糖 1.5g 赤 みりん 1.5g 水 10g	赤 鮭 70g 小麦 黒 料理酒 2.1g 赤 しょうが 2.1g 黒 でんぶん 12g 黒 油(菜種) 9g 赤 白ねぎ 25g 赤 ピーマン 15g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 にんにく 0.4g 赤 しょうが 0.5g 赤 タマネギ 30g 赤 みりん 1g 赤 たまねぎ 40g 赤 にんじん 15g 赤 ガラシースープ 5g 赤 セロリー 3g 赤 ごぼう 35g 赤 砂糖 0.6g 赤 タマネギ 0.4g 赤 ケチャップ 20g 赤 みりん 3.2g 赤 トマト(缶) 0.01g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 0.3g 赤 水 100g 赤 豚肉 30g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 0.02g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.05g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.2g 赤 チングンサイ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 1g 赤 塩 0.1g 赤 酢 1g 赤 けじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.5g 赤 ひらごま(白) 0.3g 赤 豚肉 15g 赤 とうがん 35g 赤 たまねぎ 20g 赤 ピーマン 10g 赤 にんじん 10g 赤 ニラ 5g 赤 塩 0.5g 赤 けじらじょゆ 0.02g 赤 ごま油 0.6g 赤 けずりぶし 0.7g 赤 水 20g 赤 たけのこ(缶) 15g 赤 乾燥わかめ 0.5g 赤 塩 0.4g 赤 けじらじょゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 赤 水 150g	赤 鯖 60g 小麦 黒 料理酒 2.1g 赤 しょうが 1g 黒 砂糖 3.5g 赤 じやがいも 30g 赤 たまねぎ 40g 赤 にんじん 15g 赤 ガラシースープ 5g 赤 セロリー 3g 赤 ごぼう 35g 赤 砂糖 0.5g 赤 タマネギ 0.4g 赤 ケチャップ 20g 赤 みりん 3.2g 赤 塩 0.3g 赤 ローレル 0.01g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 14g 赤 水 100g 赤 豚肉 30g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 0.02g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.05g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.2g 赤 チングンサイ 35g 赤 塩 0.4g 赤 砂糖 0.5g 赤 塩 0.1g 赤 酢 1g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 2コ	赤 赤魚 50g 小麦 黒 料理酒 0.8g 赤 塩 0.4g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 1.5g 赤 こじらじょゆ 2.5g 赤 ケチャップ 10g 赤 ウスターーソース 0.3g 赤 オリーブ油 0.4g 赤 ハム 20g 赤 塩 0.3g 赤 もやし 40g 赤 油(菜種) 5g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 25g 赤 ハム(缶) 20g 赤 ウスターーソース 2.5g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 千しいたけ 1g 赤 ハム(缶) 0.5g 赤 塩 0.3g 赤 けずりぶし 0.5g 赤 ごま油 0.2g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.2g 赤 こじらじょゆ 12g 赤 でんぶん 10g 赤 もやし 40g 赤 油(菜種) 5g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 20g 赤 ハム(缶) 15g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 千しいたけ 1g 赤 ハム(缶) 0.3g 赤 塩 0.3g 赤 けずりぶし 3.5g 赤 ごま油 0.5g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 60g 小麦 赤 たまねぎ 7g 赤 みりん 7g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.02g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.9g 赤 チングンサイ 40g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 15g 赤 とうがん 35g 赤 たまねぎ 35g 赤 ピーマン 10g 赤 にんじん 10g 赤 ニラ 5g 赤 塩 0.6g 赤 けじらじょゆ 5g 赤 ごま油 0.2g 赤 パパー 0.5g 赤 水 25g 赤 オクラ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.3g 赤 塩 0.1g 赤 さといも 30g 赤 青ねぎ 5g 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 赤 水 150g	赤 豚肉 50g 小麦 黒 料理酒 0.8g 赤 塩 0.4g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.5g 赤 こじらじょゆ 2.5g 赤 ケチャップ 10g 赤 ウスターーソース 0.3g 赤 オリーブ油 0.4g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.2g 赤 こじらじょゆ 12g 赤 でんぶん 10g 赤 もやし 40g 赤 油(菜種) 5g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 20g 赤 ハム(缶) 10g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 千しいたけ 1g 赤 ハム(缶) 0.3g 赤 塩 0.3g 赤 けずりぶし 9g 赤 ごま油 0.5g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 60g 小麦 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 7g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.02g 赤 カレー粉 0.7g 赤 けじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.9g 赤 チングンサイ 40g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 15g 赤 とうがん 35g 赤 たまねぎ 35g 赤 ピーマン 10g 赤 にんじん 10g 赤 ニラ 5g 赤 塩 0.6g 赤 けじらじょゆ 5g 赤 ごま油 0.2g 赤 パパー 0.5g 赤 水 25g 赤 オクラ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.3g 赤 塩 0.1g 赤 さといも 30g 赤 青ねぎ 5g 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 赤 水 150g	赤 さごしの塩焼き① 黒 鶏肉のマヨネーズ焼き② 赤 グリーンアスパラガスのソテー② 赤 きゅうりと茎わかめのサラダ③ 赤 オクラのおひたし④ 赤 みそ汁⑤	赤 マー婆ーなす② 黒 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 油淋鶏① 黒 マー婆ーなす② 赤 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 すき焼き煮① 黒 厚焼き卵② 赤 プロッコリーのおかかあえ③ 赤 さつまいもの甘煮④	赤 サーモンフライ① 黒 ウィンナーと野菜のケチャップ煮② 赤 きゅうりのサラダ③ 赤 焼きグリーンアスパラガス④ 赤 カレースープ⑤	
赤 -とんかつ 60g 小麦 黒 油(菜種) 6g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黒 砂糖 1.5g 赤 みりん 1.5g 水 10g	赤 鮭 70g 小麦 黒 料理酒 2.1g 赤 しょうが 1g 黒 砂糖 3.5g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 1g 赤 たまねぎ 40g 赤 にんじん 15g 赤 ガラシースープ 5g 赤 セロリー 3g 赤 ごぼう 35g 赤 砂糖 0.5g 赤 タマネギ 0.4g 赤 ケチャップ 20g 赤 みりん 3.2g 赤 塩 0.3g 赤 ローレル 0.01g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 14g 赤 水 100g 赤 豚肉 30g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 0.02g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.05g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.2g 赤 チングンサイ 35g 赤 塩 0.4g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 2コ	赤 赤魚 50g 小麦 黒 料理酒 0.8g 赤 塩 0.4g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.5g 赤 こじらじょゆ 2.5g 赤 ケチャップ 10g 赤 ウスターーソース 0.3g 赤 オリーブ油 0.4g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.2g 赤 こじらじょゆ 12g 赤 でんぶん 10g 赤 もやし 40g 赤 油(菜種) 5g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 20g 赤 ハム(缶) 10g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 千しいたけ 1g 赤 ハム(缶) 0.3g 赤 塩 0.3g 赤 けずりぶし 9g 赤 ごま油 0.5g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 60g 小麦 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 7g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.02g 赤 カレー粉 0.7g 赤 けじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.9g 赤 チングンサイ 40g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 15g 赤 とうがん 35g 赤 たまねぎ 35g 赤 ピーマン 10g 赤 にんじん 10g 赤 ニラ 5g 赤 塩 0.6g 赤 けじらじょゆ 5g 赤 ごま油 0.2g 赤 パパー 0.5g 赤 水 25g 赤 オクラ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.3g 赤 塩 0.1g 赤 さといも 30g 赤 青ねぎ 5g 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 赤 水 150g	赤 さごしの塩焼き① 黒 鶏肉のマヨネーズ焼き② 赤 グリーンアスパラガスのソテー② 赤 きゅうりと茎わかめのサラダ③ 赤 オクラのおひたし④ 赤 みそ汁⑤	赤 マー婆ーなす② 黒 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 油淋鶏① 黒 マー婆ーなす② 赤 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 すき焼き煮① 黒 厚焼き卵② 赤 プロッコリーのおかかあえ③ 赤 さつまいもの甘煮④	赤 サーモンフライ① 黒 ウィンナーと野菜のケチャップ煮② 赤 きゅうりのサラダ③ 赤 焼きグリーンアスパラガス④ 赤 カレースープ⑤			
赤 -とんかつ 60g 小麦 黒 油(菜種) 6g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黒 砂糖 1.5g 赤 みりん 1.5g 水 10g	赤 鮭 70g 小麦 黒 料理酒 2.1g 赤 しょうが 1g 黒 砂糖 3.5g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 1g 赤 たまねぎ 40g 赤 にんじん 15g 赤 ガラシースープ 5g 赤 セロリー 3g 赤 ごぼう 35g 赤 砂糖 0.5g 赤 タマネギ 0.4g 赤 ケチャップ 20g 赤 みりん 3.2g 赤 塩 0.3g 赤 ローレル 0.01g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 14g 赤 水 100g 赤 豚肉 30g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 0.02g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.05g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.2g 赤 チングンサイ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 2コ	赤 赤魚 50g 小麦 黒 料理酒 0.8g 赤 塩 0.4g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.5g 赤 こじらじょゆ 2.5g 赤 ケチャップ 10g 赤 ウスターーソース 0.3g 赤 オリーブ油 0.4g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.2g 赤 こじらじょゆ 12g 赤 でんぶん 10g 赤 もやし 40g 赤 油(菜種) 5g 赤 たまねぎ 30g 赤 にんじん 20g 赤 ハム(缶) 10g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 千しいたけ 1g 赤 ハム(缶) 0.3g 赤 塩 0.3g 赤 けずりぶし 9g 赤 ごま油 0.5g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 60g 小麦 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 7g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.02g 赤 カレー粉 0.7g 赤 けじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.9g 赤 チングンサイ 40g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 15g 赤 とうがん 35g 赤 たまねぎ 35g 赤 ピーマン 10g 赤 にんじん 10g 赤 ニラ 5g 赤 塩 0.6g 赤 けじらじょゆ 5g 赤 ごま油 0.2g 赤 パパー 0.5g 赤 水 25g 赤 オクラ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.3g 赤 塩 0.1g 赤 さといも 30g 赤 青ねぎ 5g 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 赤 水 150g	赤 さごしの塩焼き① 黒 鶏肉のマヨネーズ焼き② 赤 グリーンアスパラガスのソテー② 赤 きゅうりと茎わかめのサラダ③ 赤 オクラのおひたし④ 赤 みそ汁⑤	赤 マー婆ーなす② 黒 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 油淋鶏① 黒 マー婆ーなす② 赤 チングンサイのあえもの③ 赤 アーモンドフィッシュ④ 赤 中華スープ⑤	赤 すき焼き煮① 黒 厚焼き卵② 赤 プロッコリーのおかかあえ③ 赤 さつまいもの甘煮④	赤 サーモンフライ① 黒 ウィンナーと野菜のケチャップ煮② 赤 きゅうりのサラダ③ 赤 焼きグリーンアスパラガス④ 赤 カレースープ⑤			
赤 -とんかつ 60g 小麦 黒 油(菜種) 6g 赤 赤みそ 2g 赤 八丁みそ 1.5g 黒 砂糖 1.5g 赤 みりん 1.5g 水 10g	赤 鮭 70g 小麦 黒 料理酒 2.1g 赤 しょうが 1g 黒 砂糖 3.5g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 1g 赤 たまねぎ 40g 赤 にんじん 15g 赤 ガラシースープ 5g 赤 セロリー 3g 赤 ごぼう 35g 赤 砂糖 0.5g 赤 タマネギ 0.4g 赤 ケチャップ 20g 赤 みりん 3.2g 赤 塩 0.3g 赤 ローレル 0.01g 赤 赤みそ 2.5g 赤 けずりぶし 14g 赤 水 100g 赤 豚肉 30g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 30g 赤 みりん 0.02g 赤 きゅうり 40g 赤 塩 0.4g 赤 こしょう 0.05g 赤 カレー粉 0.7g 赤 こじらじょゆ 1g 赤 ごま油 0.2g 赤 チングンサイ 35g 赤 塩 0.3g 赤 砂糖 0.5g 赤 みりん 1.3g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ワインビネガー 0.7g 赤 塩 0.2g 赤 けじらじょゆ 2.7g 赤 ごま油 0.3g 赤 ピーマン 2コ	赤 赤魚 50g 小麦 黒 料理酒 0.8g 赤 塩 0.4g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.5g 赤 こじらじょゆ 2.5g 赤 ケチャップ 10g 赤 ウスターーソース 0.3g 赤 オリーブ油 0.4g 赤 豚肉 40g 赤 じやがいも 50g 赤 たまねぎ 40g 赤 みりん 1.2g 赤 こじらじ								

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

選択肢の

みなさまへ
8・9月分について、あわせてひと月分としての申込になります。
(停止についても同様です)
中学校給食は、一度申込(停止)すると申込(停止)が自動継続されます。

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。

8・9月分の給食申込（停止）
期間：7月5日～7月30日

