



「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

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)
さごしの変わり揚げ① 高野どうふの煮もの② だいこんのそぼろ煮③ れんこんの炒めもの④ すまし汁⑤	ささみフライ① 豚肉のケチャップ煮② さつまいものレモン風味煮③ パイナップル缶詰④	豚肉とキャベツのみそ炒め① いかてんぷら② はくさいのごま酢あえ③ のりの佃煮④ すまし汁⑤	まだらのから揚げ① 豚肉とれんこんの炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ 小松菜のごまあえ④	クリームシチュー⑤ ブロッコリー④ サーモンフライ① キャベツのピクルス③ りんご②	きつね丼① じゃがいもとちくわの煮もの② はくさいの酢のもの③ はりはり汁⑤ 水菜④	【冬至の行事献立】 鯛のてり焼き① 筑前煮② かぼちゃの煮もの③ かぶの柚子の香あえ④	ローストチキン① ポイルブロッコリー① スパゲッティソテー② フライドポテト③ みかん缶詰④
【14日(月)】高野どうふ 「高野どうふ」は、どうふを凍結乾燥させた保存食です。中学校給食では「含め煮」にしたり、粉状のものを「いり煮」にしたりします。カルシウムなどが多い食品です。		【16日(水)】はくさい 「はくさい」は、冬が旬の葉野菜です。ビタミンCが多い野菜ですが、煮ることで外に出てしまわず、煮汁と一緒に食べましょう。		【18日(金)】クリームシチュー 食べるときに、副食容器に入った「ポイルブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンがあると便利です。		はりはり汁 近畿地方(特に大阪)でよく食べられていた料理です。料理の名前は、水菜の「ジャキジャキ」とした繊維質の食感からきた表現のようです。	
エネルギー 851kcal たんぱく質 35.9g 脂質 25.2g	エネルギー 863kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.7g	エネルギー 842kcal たんぱく質 32.4g 脂質 28.1g	エネルギー 787kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.7g	エネルギー 870kcal たんぱく質 31.3g 脂質 25.0g	エネルギー 843kcal たんぱく質 34.0g 脂質 24.0g	エネルギー 798kcal たんぱく質 33.0g 脂質 19.3g	エネルギー 808kcal たんぱく質 33.1g 脂質 19.8g
① 赤 さごし 60g 黄 こいししょうゆ 3g 黄 料理酒 3g 赤 ひじき 0.7g 黄 いりごま(白) 0.5g 黄 小麦粉(薄力) 14g 黄 油(菜種) 6g 赤 高野どうふ 8g 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 1g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 2.5g 黄 うすだししょうゆ 3.5g 赤 だしこんぶ 0.5g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g ② 緑 だいこん 50g 赤 鶏挽肉 15g 緑 しょうが 1g 黄 砂糖 1.5g 黄 うすだししょうゆ 1g 黄 こいししょうゆ 1g 黄 でんぷん 0.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 緑 れんこん 30g 黄 サラダ油(徳用) 0.3g 黄 こいししょうゆ 0.8g ④ 緑 はくさい 40g 黄 塩 0.4g 黄 うすだししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鶏肉(ささ身) 40g 黄 料理用油(白) 1.5g 黄 塩 0.4g 黄 オールスパイス 0.05g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 パン粉 14g 黄 油(菜種) 6g 黄 トンカツソース 1袋 ② 赤 豚肉 20g 緑 キャベツ 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 8g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 1g 黄 塩 0.2g 黄 こしょう 0.02g 黄 ケチャップ 10g 黄 コンソメの素 0.5g 黄 こいししょうゆ 1g 黄 でんぷん 1g 黄 さつまいも 40g 黄 砂糖 1g 黄 バター 1g 黄 レモン果汁 1g 水 20g ④ 緑 ぶつめがね 38g	① 赤 豚肉 50g 緑 にんじん 20g 緑 キャベツ 40g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 1g 黄 砂糖 4.5g 黄 こいししょうゆ 1g 赤 赤みそ 4.5g 料理酒 2g ② 赤 いかてんぷら 40g 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 はくさい 40g 黄 塩 0.4g 黄 酢 1.3g 黄 うすだししょうゆ 1.3g 黄 いりごま(白) 0.4g 赤 かつおぶし 0.6g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 きざみのり 2g 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g 黄 みりん 3g 黄 こいししょうゆ 3g 水 20g ④ 緑 だいこん 20g 緑 えのきたけ 10g 赤 乾燥わかめ 1g 黄 塩 0.4g 黄 うすだししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 まだら 50g 黄 塩 0.2g 黄 こしょう 0.02g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 7.5g 緑 かに(ゆで身) 30g 黄 こいししょうゆ 2g 緑 柚子果汁 0.6g ② 赤 豚肉 35g 緑 れんこん 40g 緑 にんじん 10g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 0.8g 黄 こいししょうゆ 2g ③ 黄 じゃがいも 50g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいししょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 小松菜 40g 黄 塩 0.3g 黄 こいししょうゆ 2g 黄 いりごま(白) 0.3g	① 赤 鶏肉 30g 黄 料理用油(白) 0.7g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 緑 しめじ 10g ⑤ 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 塩 0.3g 黄 こしょう(白) 0.02g 黄 小麦粉(薄力) 15g 赤 牛乳 20g 水 130g ④ 緑 フォッコー(備) 30g 黄 塩 0.3g ① 赤 サーマンフライ 50g 黄 油(菜種) 8g ② 緑 キャベツ 40g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ③ 黄 ワインビネガー 0.8g 黄 塩 0.2g 黄 うすだししょうゆ 0.2g ② 緑 りんご 1/4コ	① 赤 うすあげ 12g 黄 砂糖 1g 黄 うすだししょうゆ 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ① 赤 鶏卵 50g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 10g 緑 青ねぎ 7g 黄 砂糖 3g 黄 みりん 1g 黄 うすだししょうゆ 4g 黄 こいししょうゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.8g 水 35g ② 黄 じゃがいも 30g 赤 ちくわ(小) 20g 黄 つなこんにやく 20g 緑 ごぼう 20g ② 緑 わき枝豆(冷) 5g 黄 サラダ油(徳用) 1g 黄 砂糖 1.8g 黄 みりん 1g 黄 こいししょうゆ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g ③ 緑 はくさい 35g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.1g 黄 酢 3g ⑤ 赤 牛肉 30g 黄 塩 0.3g 黄 うすだししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g ④ 緑 水菜 35g 黄 塩 0.3g	① 赤 鯛 50g 黄 料理酒 2g 黄 塩 0.2g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 3g 黄 こいししょうゆ 4g 緑 しょうが 1g 黄 でんぷん 0.4g ② 赤 鶏肉 30g 緑 れんこん 30g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g ② 黄 サラダ油(徳用) 0.8g 黄 砂糖 1.8g 黄 みりん 1g 黄 こいししょうゆ 4.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g ③ 緑 かぼちゃ(冷) 50g 黄 砂糖 2g 黄 うすだししょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 かぶ 35g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.1g 黄 酢 3g 緑 柚子果汁 0.8g	① 赤 鶏肉 80g 黄 料理用油(白) 2.4g 黄 塩 0.7g 黄 こしょう(糖粉) 0.04g 黄 ガーリック 0.03g 黄 オリーブ油 0.6g ① 緑 フォッコー(備) 30g 黄 塩 0.3g ② 黄 スパゲッティ 10g 黄 塩 0.1g 黄 サラダ油(徳用) 0.4g 赤 ベーコン 8g ② 緑 たまねぎ 40g ② 緑 にんじん 15g ② 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 1g 黄 塩 0.3g 黄 こしょう 0.02g 黄 ケチャップ 8g 黄 クスターソース 1.5g ③ 黄 じゃがいも 50g 黄 油(菜種) 2.5g 黄 塩 0.2g ④ 緑 みかん缶詰 46g

行事献立

12月22日(火)

冬至

「冬至」とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。
 冬至には、風邪をひかないようにと、「かぼちゃの料理」や「あずきがゆ」を食べたり、柚子湯に入ったりします。

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込みと申込みが自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までにお手続きをさせ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。

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