

19 (木)	あげぎョーザ 鶏肉ととうがんの中華煮 和なし (カット缶)	●あげぎョーザ 赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●鶏肉ととうがんの中華煮 赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 緑 とうがん 49 緑 たまねぎ 42 緑 たけのこ (水煮) 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ (冷) 14	緑 しいたけ (乾) 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.28 塩 0.7 こしょう 0.028 こいくちしょうゆ 3.08 中華スープの素 0.28 黄 じゃがいもでん粉 1.4 水 46.2 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58
	エネルギー 885kcal たんぱく質 36.6g 脂質 30.1g 糖質 109.4g		
20 (金)	他人丼 ささみと野菜のいためもの オクラの甘酢あえ	●他人丼 赤 牛肉 32.5 料理酒 1.04 赤 鶏卵 (液卵) 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	●ささみと野菜のいためもの 赤 ささみ (油漬け) 7 緑 キャベツ 28 緑 ビーマン 14 黄 綿実油 0.42 塩 0.28 こしょう 0.014 うすくちしょうゆ 0.7 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26
ごはん 牛乳			
除去食 (卵)			
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 糖質 99.2g		
24 (火)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそば	●さごしのおろししょうゆかけ 赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし (冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 ●含め煮 黄 じゃがいも 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3	塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●牛ひじきそば 赤 牛ひき肉 14 緑 しそ 0.42 黄 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2.1
ごはん 牛乳			
	エネルギー 773kcal たんぱく質 34.8g 脂質 22.5g 糖質 100.6g		
25 (水)	オイスターソース焼きそば もやしのしょうがづけ ぶどう (巨峰)	●オイスターソース焼きそば 赤 豚肉 47.3 料理酒 1.42 黄 中華めん 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 キャベツ 47.3 緑 たまねぎ 47.3 緑 にんじん 13.5 緑 にら 6.8 緑 しょうが 0.68 緑 にんにく 0.68 黄 綿実油 1.08	塩 0.14 こしょう 0.041 こいくちしょうゆ 4.1 テンメンジャン 2.7 オイスターソース 1.4 ●もやしのしょうがづけ 緑 ブラックマッパもやし 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●ぶどう (巨峰) 緑 ぶどう (巨峰) 42.5
ミニコッパン 牛乳			
	エネルギー 643kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.8g 糖質 77.4g		
26 (木)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	●ヤンニョムチキン 赤 鶏肉 6.5 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 料理酒 1.95 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 9.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.44 ケチャップ 5.8 コチジャン 1.11 水 3.6 ●とうふのスープ 赤 豚肉 13 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 39	緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●切干しだいこんのナムル 緑 きゅうり 10 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2 黄 ごま油 0.3 黄 いりごま (白) 0.3
ごはん 牛乳			
	エネルギー 858kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.6g 糖質 111.7g		
27 (金)	カレーマカロニグラタン トマトスープ みかん (缶)	●カレーマカロニグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (米粉) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 カレー粉 0.39 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 (米粉) 0.65	●トマトスープ 赤 鶏肉 32.5 ワイン (白) 1.04 緑 キャベツ 45.5 緑 トマト (缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターソース 2.6 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57
コッパン 牛乳			
いちご ジャム			
	エネルギー 785kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.3g 糖質 103.4g		

30 (月)	鶏肉のてり焼き かぼちゃのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 65 料理酒 1.95 黄 砂糖 1.3 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 2.21 ●かぼちゃのみそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな (冷) 19.5 赤 赤みそ 14.3	赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 緑 ビーマン 6.5 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.3
ごはん 牛乳			
	エネルギー 719kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.4g 糖質 102.4g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

・コッパン（ジャムやバター等がつきます）

・ミニコッパン

・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがあある人、簡単に済ませることがあある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



大阪市食育推進キャラクター
たべやん

学校給食の献立を LINE で配信しています！



二次元コードから「大阪市 LINE
公式アカウント」のお友だち
登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ➡学校給食
献立受信設定」で通われている学校のブロック
を選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター たべやん