

平成 2 8 年 4 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表

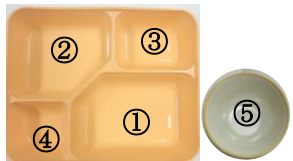
米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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  
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)  
・揚げものの油(菜種)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。  
※アレルギー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。

大阪市教育局

1 1 日(月)			1 2 日(火)			1 3 日(水)			1 4 日(木)			1 5 日(金)			1 8 日(月)			1 9 日(火)			2 0 日(水)		
カツカレーライス(深皿) 一口カツ① 枝豆④ キャベツのピクルス③ フルーツミックス②			さごしの塩焼き① あつあげとじゃがいもの煮もの② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛ひじきそばろ④			鶏肉の竜田揚げ① いかと野菜の炒めもの② 若竹煮③ きゅうりの酢のもの④ みそ汁⑤			豚肉のおろししょうゆ焼き① 赤平天とこんにゃくの煮もの② おおさかしろなの炒めもの③ キャベツの甘酢あえ④			鶏肉のピリ辛焼き① 中華煮⑤ いかてんぷら③ チンゲンサイの炒めもの④ デコボン②			豚肉の甘辛炒め① ちくわの磯辺揚げ② 卵焼き③ 小松菜のおひたし④ すまし汁⑤			鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② 揚げポテトもち③ ほうれん草のおひたし④			ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚のから揚げ① レタスとコーンのサラダ③ 清見オレンジ②		
【1 1 日(月)】 カツカレーライス 「カツカレーライス」は、専用の皿に 米飯を移し、カレーウをかけ、副食 容器に入った「ボイル枝豆」をちらし、 一口カツをのせて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。						【1 4 日(木)】 キャベツ 春が旬の春キャベツは葉の巻き具合が ゆるく、軽く感じます。キャベツには、 消化を助けるビタミンUという栄養素が 多く含まれています。						【1 5 日(金)】 デコボン デコボンは、「清見オレンジ」と「ボンカ ン」を交配させた柑橘です。形は「デコ」 があらわれ、ふぞろいです。						【2 0 日(水)】 ビーフシチュー 食べるときに、副食容器に入った 「ボイルブロッコリー」を入れて 食べましょう。 スプーンがあると便利です。					
エネルギー 8 6 1 kcal たんぱく質 2 5 . 6 g 脂 質 2 6 . 7 g			エネルギー 7 7 9 kcal たんぱく質 3 3 . 6 g 脂 質 2 0 . 0 g			エネルギー 8 3 7 kcal たんぱく質 3 5 . 1 g 脂 質 2 4 . 3 g			エネルギー 7 8 7 kcal たんぱく質 3 0 . 5 g 脂 質 2 3 . 4 g			エネルギー 8 0 7 kcal たんぱく質 3 4 . 2 g 脂 質 2 4 . 6 g			エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 3 6 . 3 g 脂 質 2 6 . 0 g			エネルギー 7 3 6 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 1 9 . 9 g			エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく質 3 0 . 8 g 脂 質 2 4 . 2 g		
①   																							

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

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当  
06-6208-9158  
お子様の通われる中学校

食育

わたしたちの中学校給食

2 1 日(木)			2 2 日(金)			2 5 日(月)			2 6 日(火)			2 7 日(水)			2 8 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏肉のてり焼き① 豚肉とじゃがいもの煮もの② 切り干しだいこんの炒め煮③ 三度豆のごまあえ④			赤魚の中華焼き① 揚げギョーザ② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ 茎わかめときゅうりの酢のもの④ 五目スープ⑤			鶏肉のカレー風味焼き① 牛肉と野菜のケチャップソテー② ブロッコリーのサラダ③ パインアップル缶詰④ スープ⑤			糸よりのてんぷら① 豚肉と根菜の炒め煮② キャベツのごまあえ③ のりの佃煮④			ポークハヤシライス(深皿) グリーンアスパラガス④ コロッケ① もやしとコーンのソテー③ オレンジ②			牛肉の甘辛煮① れんこんの若草揚げ② 大豆とひじきの煮もの③ ブロッコリーのおかかあえ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
【2 2 日(金)】 五目スープ 「五目スープ」は、たくさんの具材に入ったスープです。今回は、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじんの5食品を使った中華風のスープです。												【2 6 日(火)】 糸より 糸よりは、白身の魚であっさりとした味をしています。紅色の体にある6本の黄色の縦じまが、泳ぐときに金の糸を「よる」ように見えます。												【2 7 日(水)】 ポークハヤシライス 豚肉を主材にした「ハヤシライス」です。食べるときに副食容器に入った「ポイルグリーンアスパラガス」をちらして食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 3 6 . 3 g 脂 質 1 6 . 3 g			エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 2 2 . 1 g			エネルギー 8 2 0 kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 5 . 4 g			エネルギー 7 7 6 kcal たんぱく質 3 1 . 5 g 脂 質 2 0 . 6 g			エネルギー 8 5 7 kcal たんぱく質 2 4 . 9 g 脂 質 2 6 . 9 g			エネルギー 8 1 2 kcal たんぱく質 3 1 . 0 g 脂 質 2 3 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.4g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	緑	白ねぎ	30g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g	黄	砂糖	1.4g		みりん	4.2g		こいロしようゆ	4.2g		さんしょう	0.07g	黄	でんぷん	0.4g	<table><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</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>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr></table>			②	赤	鶏肉	20g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	15g	緑	むき枝豆(冷)	10g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		うすロしようゆ	2.5g		こいロしようゆ	2.5g	<table><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr></table>			③	赤	けずりぶし	2.3g		水	20g	緑	切り干しだいこん	6g	赤	ちくわ	15g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.5g		うすロしようゆ	1g		こいロしようゆ	1.2g	赤	けずりぶし	0.5g	<table><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr></table>			④	緑	三度豆(冷)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.9g		こいロしようゆ	1g	黄	いりごま(白)	0.3g	<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>黄</td><td></td><td></td></tr></table>			⑤	黄			<table><tr><td rowspan="10">⑥</td><td>黄</td><td></td><td></td></tr></table>			⑥	黄																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	鶏肉		70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	白ねぎ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(濃菜)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖		1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん		4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいロしようゆ		4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さんしょう		0.07g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	でんぷん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	切り干しだいこん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	三度豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	⑤	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		⑥	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="2">②</td><td>赤</td><td>肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="6">③</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.2g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしようゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	サラダ油(濃菜)	1.5g	②	赤	肉ギョーザ	40g	黄	油(菜種)	4g	③	緑	チンゲンサイ	25g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしようゆ	0.8g	④	赤	茎わかめ	5g	緑	きゅうり	25g		塩	0.3g	黄	砂糖	1.3g		酢	2.2g	⑤		こいロしようゆ	1.2g	赤	鶏肉	15g	緑	たまねぎ	30g	緑	キャベツ	30g	緑	もやし	15g	緑	にんじん	10g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		中華スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">⑥</td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			⑥	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			①	赤	赤魚		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					料理酒		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				こいロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄				サラダ油(濃菜)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②				赤	肉ギョーザ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄			油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑	チンゲンサイ		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	赤	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	きゅうり	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		酢	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑤		こいロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑥	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</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>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(固)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>パプリカ缶詰</td><td>38g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			①	赤	鶏肉	80g		料理用油(白)	2.4g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		カレー粉	0.2g		スープ(缶)	0.8g	②	赤	牛肉	15g	緑	キャベツ	45g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	5g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		ケチャップ	6g		ウスターソース	1g	③	緑	ブロッコリー(固)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		酢	0.4g		塩	0.1g		うすロしようゆ	0.1g	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g	④	緑	パプリカ缶詰	38g	赤	ベーコン	5g	黄	じゃがいも	20g	緑	たまねぎ	30g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		うすロしようゆ	0.6g		コンソメの素	1.8g		水	150g				<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑥</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑦</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑧</td><td>赤</td><td>かつおぶし(脂付)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			⑤	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	4g	黄	油(菜種)	7g	⑥	赤	豚肉	30g	緑	ごぼう	25g	緑	れんこん	25g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		うすロしようゆ	2g		こいロしようゆ	2g	⑦	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	1.1g		こいロしようゆ	1.2g	黄	いりごま(白)	0.4g	⑧	赤	かつおぶし(脂付)	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		みりん	3g		こいロしようゆ	3g		水	20g							<table><tr><td rowspan="10">⑨</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</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(濃菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</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>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="3">⑩</td><td></td><td>ハヤシライス用の素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンアスパラガス</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="2">⑪</td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td rowspan="6">⑫</td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.3g</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 rowspan="2">⑬</td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			⑨	赤	豚肉	30g		料理用油(白)	0.5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		ローレル	0.01g	⑩		ハヤシライス用の素	15g		水	150g	緑	グリーンアスパラガス	30g	⑪		塩	0.2g	黄	野菜コロッケ	50g	⑫	黄	油(菜種)	8g	緑	もやし	35g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	⑬		うすロしようゆ	0.2g	緑	オレンジ	1/4コ				<table><tr><td rowspan="10">⑭</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="3">⑮</td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑯</td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>抹茶</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑰</td><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(固)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table>			⑭	赤	牛肉	60g	緑	しょうが	1g		料理酒	1.8g		糸こんにゃく	15g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	2g		うすロしようゆ	3g	⑮		こいロしようゆ	3g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	⑯	緑	れんこん	40g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	1.5g	緑	抹茶	0.8g	黄	油(菜種)	5g	⑰	赤	大豆煮	15g	赤	ひじき	3g	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		こいロしようゆ	4g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	ブロッコリー(固)	30g		塩	0.3g
	①	赤	鶏肉		80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			料理用油(白)		2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			カレー粉		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			スープ(缶)		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		②	赤		牛肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			緑		キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑			にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑			ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しめじ		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	サラダ油(濃菜)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こしょう		0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ケチャップ		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ウスターソース		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	緑	ブロッコリー(固)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		酢	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	パプリカ缶詰	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		コンソメの素	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑤	赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぷん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	⑥	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑		三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		サラダ油(濃菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑦	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑧	赤	かつおぶし(脂付)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑨	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑩		ハヤシライス用の素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	グリーンアスパラガス	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑪		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	野菜コロッケ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑫	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑬		うすロしようゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑭	赤	牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑮		こいロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑯	緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	抹茶	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑰	赤	大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	ひじき	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(濃菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしようゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	ブロッコリー(固)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

〇〇日(△)

豚肉のりんごソースグリル①  
ポイルキャベツ①  
いんげん・じゃがいもの炒めもの②  
ごぼうのサラダ③  
ミニフィッシュ④

キャベツは、消化を助けるビタミンUが多く含まれています。

献立名を表記しています。後ろの①、②、③、④、⑤は、副食用容器のどの部分に入っているかを表記しています。

食育トピックス等を表記しています。

その日の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質(米飯と牛乳を含む)量を表記しています。

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

食物アレルギーに関することを表記しています。

は、7大アレルゲン(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)を含む食品を使用していることを示しています。

は、7大アレルゲン(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していることを示しています。(コンタミネーション)

は、7大アレルゲンを含む食品(上段)、及び同じ設備で製造した食品(下段)を示しています。

☆…冷凍や水煮の食品を使用する可能性がある場合に表記しています。

食品を3色食品群で、表記しています。


赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、魚、豆、海そう類  
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

新1年生のみなさまへ

献立表を確認いただき、食物アレルギー等で食べることができない場合は、必ず3月中の早い時期に進学先の中学校に、ご相談ください。

選択給食のみなさまへ

4月以降の給食の申込みには手続きが必要です。手続き等については、献立表と一緒に配付させていただいた文書を参照ください。



赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 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