





「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  
 お子様の通われる中学校  
 ◇ 給食実施日等

13日(火)	14日(水)	15日(木) <b>注目</b>	16日(金)	20日(火)	21日(水)	23日(金) <b>注目</b>	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
肉じゃが① ちくわのてんぷら② 小松菜とじゃこのおひたし③ プチトマト④	煮こみハンバーグ① ツナマカロニサラダ② ツナ④ ゆでとうもろこし③ キャベツのスープ⑤	【月見の行事献立】 鮭のから揚げ野菜あんかけ① 筑前煮② さといもの田楽③ 巨峰④	クリームシチュー⑤ ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②	豚肉のケチャップ炒め① 白身魚のムニエル② じゃがいもとブロッコリーのコンソメ③ パイナップル缶詰④	鯖のみそづけ焼き① かぼちやのそぼろ煮② ほうれん草とにんじんのおひたし③ こんにやくの甘辛煮④ すまし汁⑤ おはぎ(別)	ミートピラフ① サーモンフライ② ベーコンと小松菜のソテー③ 白花豆のグラッセ④ だいこんのスープ⑤	鶏肉のごま揚げ① ちくわとじゃがいもの煮もの② キャベツのしょうがじょうゆあえ③ りんご缶詰④ みそ汁⑤	擬製どうふ① 秋刀魚のおかか煮② 豚肉とキャベツの炒めもの③ 小松菜とだいこんの即席揚げ④	カレー丼(深皿) 枝豆④ 鶏肉とさといもの煮もの① ごぼうサラダ② みかん缶詰③	豚肉のしょうが焼き① ししゃものから揚げ② さつまいもの甘煮③ ブロッコリーのごまあえ④	かやくご飯① 糸よりの竜田揚げ② ちくわとピーマンの炒めもの③ もやしの酢のもの④ みそ汁⑤
【14日(水)】 ツナマカロニサラダ 「ツナマカロニサラダ」は、食べる時にいった「ツナ」をマカロニサラダに入れて食べましょう。	【15日(木)】 月見の行事献立 「筑前煮」は、『かるしお』の料理を参考にしました。	【23日(金)】 ミートピラフ 今回初めて洋風の混ぜご飯の「ミートピラフ」が給食に登場します。副食容器に入った具材を、主食容器に入ったご飯にしっかり混ぜて食べましょう。	【27日(火)】 擬製どうふ 「擬製どうふ」とは、精進料理の1つで、どうふを使った料理のことです。一度くずしたどうふを、もとの形にまねて作る場所からこのような名前がつけられたそうです。	【28日(水)】 カレー丼 「カレー丼」は、専用の深皿に主食容器に入ったご飯を移し、食缶で届いたカレーウをかけ、副食容器の塩ゆでした「枝豆」を入れて食べましょう。	【30日(金)】 かやくご飯 「かやくご飯」は、副食容器に入った具材を、主食容器に入ったご飯に混ぜて食べることができます。						
エネルギー 775kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.7g	エネルギー 836kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.7g	エネルギー 851kcal たんぱく質 34.8g 脂質 22.7g	エネルギー 852kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.7g	エネルギー 771kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.0g	エネルギー 845kcal たんぱく質 30.8g 脂質 16.4g	エネルギー 821kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.0g	エネルギー 866kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.3g	エネルギー 788kcal たんぱく質 35.1g 脂質 24.5g	エネルギー 884kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.9g	エネルギー 793kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.8g	エネルギー 767kcal たんぱく質 33.2g 脂質 19.0g
赤 牛肉 40g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 緑 三豆(油) 5g ① 黄 かつお節 0.5g 黄 砂糖 3g こいししょう 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.5g へび 水 30g ② 赤 ちくわ 30g へびか 黄 小松菜(漬) 5g 小変 黄 でんぷん 3g 塩 0.2g 黄 油(菜種) 5g ③ 緑 小松菜 40g ☆ 塩 0.3g 赤 けりよし 1.5g へびか けりよし 1.7g ④ 緑 プチトマト 2コ	赤 ハンバーグ 60g 卵乳小変 黄 じゃがいも 20g ☆ 緑 たまねぎ 20g ① 緑 カット(油) 3g 黄 かつお節 0.5g ケチャップ 4g ② ハンパコ 4g 小変 水 30g 黄 マヨネーズ 8g 小変 緑 レタス 20g 塩 0.2g ③ 緑 きゅうり 10g 塩 0.2g 緑 にんじん 10g 塩 0.2g こしょう 0.02g ④ 黄 マヨネーズ 1袋 卵小変 ⑤ 赤 カット(油) 25g ③ 緑 カット(油) 30g ④ 緑 キャベツ 40g 塩 0.5g こしょう 0.04g ⑤ コソメの葉 2g 乳小変 水 150g	赤 鮭 60g 塩 0.3g 料理酒 1g 黄 でんぷん 6g 黄 油(菜種) 9g 緑 けりよし 0.5g 緑 えのきたけ 10g 緑 たまねぎ 20g みりん 1g けりよし 1.2g 黄 でんぷん 0.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.2g へび 水 15g ② 赤 鶏肉 20g こんにやく 20g 緑 れんこん 20g ☆ 緑 ごぼう 15g ☆ 緑 にんじん 20g ③ 緑 ひき豆(油) 5g 黄 かつお節 1g 黄 砂糖 2g 料理酒 1g こいししょう 4g 赤 けりよし 0.6g へび 水 25g ④ 黄 さといも(油) 40g 赤 赤みそ 5g 赤 八丁みそ 3g 黄 砂糖 2g みりん 1g 料理酒 2g 黄 でんぷん 0.1g 水 4g ④ 緑 巨峰 3粒	赤 鶏肉 30g 粉揚げ(油) 0.7g 黄 じゃがいも 30g ☆ 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 15g 緑 コーン(油) 8g 黄 かつお節 0.5g 塩 0.3g こしょう(油) 0.02g ① 赤 ハンパコ 15g 乳小変 赤 牛乳 20g 乳 水 130g ④ 緑 カット(油) 20g 塩 0.3g ① 赤 ミンチカツ 40g 小変 黄 油(菜種) 6g ② トウモロコシ 1袋 ③ 緑 キャベツ 30g 緑 にんじん 5g 緑 きゅうり 5g 塩 0.05g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g ② 緑 オレンジ 1/4コ	赤 豚肉 40g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.5g ☆ 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g ① 緑 ビーマン 15g 黄 かつお節 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g ケチャップ 8g ケチソース 2g 赤 白身魚 40g 塩 0.3g こしょう 0.02g けりよし 1g ② 粉揚げ(油) 1g 黄 小松菜(漬) 6g 小変 赤 粉チーズ 3g 乳 黄 バター 5g 乳 黄 かつお節 0.3g 黄 じゃがいも 35g 緑 カット(油) 15g 塩 0.3g こしょう 0.02g 酢 2g けりよし 1g 黄 かつお節 1g ④ 緑 オレンジ 1/4コ	赤 鯖 50g 緑 しょうが 1g ☆ 黄 砂糖 1g ① みりん 2g 料理酒 1g 赤 赤みそ 5g こいししょう 1g 緑 かぼちや 45g 赤 鶏肉 10g 緑 しょうが 1.5g ☆ 黄 砂糖 2g けりよし 4g 黄 でんぷん 1g 赤 けりよし 0.5g へび 水 20g ② 緑 ほうれん草 30g ☆ 塩 0.3g けりよし 1g ③ 緑 にんじん 10g 黄 砂糖 1g こいししょう 2g ④ 黄 砂糖 2g こいししょう 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.3g へび 水 20g ⑤ 緑 だいこん 40g 赤 乾わかめ 0.3g 塩 0.3g けりよし 3g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けりよし 2.3g へび 水 150g 別 黄 おはぎ(油) 1コ	赤 牛挽肉 25g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 ビーマン 10g ☆ ① 緑 コーン(油) 10g 黄 かつお節 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.04g ② 赤 トマト 40g 小変 黄 油(菜種) 6g 赤 ベーコン 5g 卵乳 緑 小松菜 40g ☆ ③ 黄 かつお節 0.5g 塩 0.1g こいししょう 1.5g ④ 赤 白花豆 15g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g 粉揚げ(油) 0.6g 黄 バター 0.5g 乳 水 25g ⑤ 緑 だいこん 40g 塩 0.5g こしょう 0.02g けりよし 4g スープ(油) 16g 水 134g	赤 鶏肉 70g 塩 0.4g こいししょう 2g 料理酒 1g ① 黄 小松菜(漬) 7g 小変 黄 でんぷん 3g 黄 いりご(油) 1g 黄 油(菜種) 10g 赤 ちくわ 10g へびか 黄 じゃがいも 40g こんにやく 20g 緑 にんじん 15g ② 黄 砂糖 2g 黄 三豆(油) 5g みりん 1g こいししょう 2g けりよし 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.5g へび 水 30g ③ 緑 キャベツ 40g 緑 しょうが 0.3g ☆ こいししょう 2g ④ 緑 りんご缶詰 35g 緑 たまねぎ 40g 赤 乾わかめ 0.3g 赤 赤みそ 11g ⑤ 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けりよし 2.3g へび 水 150g	赤 どうふ 35g 赤 鶏卵 30g 卵 赤 鶏挽肉 10g 緑 にんじん 20g 緑 けりよし 10g 緑 しめじ 8g 緑 しょうが 0.5g ☆ 黄 かつお節 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g カレー粉 2g けりよし 0.2g 黄 かつお節 0.5g 黄 砂糖 1g 塩 0.3g けりよし 2g 赤 枝豆(油) 0.5g ④ 緑 枝豆(油) 10g 塩 0.1g 赤 鶏肉 30g 黄 さといも(油) 40g こんにやく 20g 緑 にんじん 20g 緑 三豆(油) 5g 黄 砂糖 2g みりん 1g けりよし 2g こいししょう 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.5g へび 水 20g ② 赤 鶏肉 10g 緑 しょうが 0.2g ☆ 緑 キャベツ 20g 緑 ビーマン 8g ☆ 黄 かつお節 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g こいししょう 1g ③ 緑 だいこん 35g 緑 小松菜 10g ☆ 塩 0.1g けりよし 0.5g ④ 塩 0.2g	赤 牛肉 30g 赤 うすあげ 5g 緑 なす 20g ☆ 緑 たまねぎ 60g 緑 しめじ 8g 緑 しょうが 0.5g ☆ 黄 かつお節 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g カレー粉 2g けりよし 0.2g 黄 かつお節 0.5g 黄 砂糖 1g 塩 0.3g けりよし 2g 赤 だしこんぶ 0.4g 赤 けりよし 1.6g へび 水 100g ④ 緑 ひき豆(油) 10g 塩 0.1g 赤 鶏肉 30g 黄 さといも(油) 40g こんにやく 20g 緑 にんじん 20g 緑 三豆(油) 5g 黄 砂糖 2g みりん 1g けりよし 2g こいししょう 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けりよし 0.5g へび 水 20g ③ 緑 ごぼう 30g ☆ 緑 きゅうり 15g 緑 コーン(油) 10g 黄 砂糖 0.5g こいししょう 1g 水 25g ② 黄 マヨネーズ 1袋 卵小変 ③ 緑 みかん缶詰 40g	赤 豚肉 45g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 15g 緑 しょうが 2g ☆ ① 緑 にんにく 0.5g ☆ 黄 砂糖 1.5g みりん 0.5g けりよし 4g 料理酒 1g 黄 かつお節 0.5g 赤 けりよし 20g ② 黄 でんぷん 6g 黄 油(菜種) 3g ③ 黄 砂糖 3g こいししょう 2g 水 20g ④ 緑 カット(油) 30g 塩 0.3g ④ 黄 砂糖 0.8g こいししょう 1.6g 黄 いりご(油) 0.6g	赤 鶏肉 25g けりよし 20g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(油) 15g 緑 けりよし 1.5g 緑 三豆(油) 5g ① 黄 砂糖 1g みりん 1g 塩 0.2g けりよし 4g 赤 けりよし 0.2g へび 水 25g ② 赤 糸より 46g 緑 しょうが 1g ☆ 料理酒 1g みりん 2.5g こいししょう 3.5g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 6g ③ 赤 ちくわ 15g へびか 緑 ビーマン 30g ☆ 黄 かつお節 0.5g 塩 0.1g こいししょう 2g ④ 緑 もやし 35g 黄 砂糖 1.4g 塩 0.1g 酢 2.1g ⑤ 赤 うすあげ 3g 緑 だいこん 30g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けりよし 2.3g へび 水 150g

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

**選択制給食のみなさまへ**  
 8・9月分については、あわせてひと月分としての申込になります。(停止についても同様です) 中学校給食は、一度申込(停止)すると申込(停止)が自動継続されます。手続き方法などは、オレンジ色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。  
 8・9月分の給食申込(停止)期間：7月5日～7月29日