



平成28年10月分 大阪市中学校給食献立表

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

- …アレルゲン（卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに）を含む食品を使用  
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用
- …アレルゲン（卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに）を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
  - ・アレルゲンの「卵」表記は、食用鳥卵です。（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。

※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

## 大阪市教育委員会事務局

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

## 《お問合せ先》 ◇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

18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
鯖のおろしじょうゆかけ① 一口がんもと野菜の煮もの② ほうれん草のおひたし③ 牛ひじきそぼろ④	シーフードカレーライス(深皿) 枝豆④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ 黄桃缶詰②	豚じやが① かぼちやのてんぷら② 卵焼き③ はくさいの甘酢づけ④	秋刀魚の辛辛だれかけ① れんこんのきんぴら③ キャベツの柚子の香あえ④ りんご② みそけんちん汁⑤	チキンピカタ① スペゲッティナポリタン② きゅうりとコーンのサラダ③ うずら豆のグラッセ④ スープ⑥	豚肉ソテーのチリソースかけ① いかてんぷら② ほうれん草のオイスターーソースゆめ③ きゅうりの甘酢づけ④	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚フライ① だいこんのレモンピクルス③ りんご②	豚肉と野菜の煮もの① ひじきの厚焼き卵② 小松菜とはくさいのおひたし③ 鮭菜っ葉そぼろ④	ミラノ風カツレツ① ミネストローネ⑤ 枝豆④ 三度豆のサラダ③ みかん②	スパイシーチキン① フライドポテト① かぼちやのサラダ③ ぶどうゼリー② コーンチャウダー⑤ ブロッコリー④
【18日(火)】シーフードカレーライス 「シーフードカレーライス」は、食べる時に副食容器の塩ゆでした「枝豆」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【21日(金)】秋刀魚(さんま) 「秋刀魚」は、日本では秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背部分が深い青色で、俗に言う「背の青い魚」です。	【24日(月)】うずら豆 いんげん豆の仲間で、豆の模様が鳥の「うずら」に似ていることからこの名前がついたそうです。	【26日(火)】ビーフシチュー 食べる時に副食容器の塩ゆでした「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。	【28日(金)】大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年記念事業 ミラノ給食デー 大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年を記念し、ミラノをより身近に感じることができるよう、イタリア(ミラノ)の料理、「ミラノ風カツレツ」と『ミネストローネ』を献立に取り入れました。					
エネルギー 788kcal たんぱく質 34.9g 脂 質 22.1g	エネルギー 851kcal たんぱく質 30.6g 脂 質 22.8g	エネルギー 797kcal たんぱく質 26.5g 脂 質 20.9g	エネルギー 814kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 23.5g	エネルギー 842kcal たんぱく質 36.1g 脂 質 21.6g	エネルギー 797kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 27.3g	エネルギー 844kcal たんぱく質 27.7g 脂 質 23.2g	エネルギー 754kcal たんぱく質 35.1g 脂 質 20.3g	エネルギー 834kcal たんぱく質 34.0g 脂 質 21.9g	エネルギー 852kcal たんぱく質 31.0g 脂 質 25.2g
① 赤 鯖 65g 料理酒 2g 塩 0.4g 緑 ねにんじん(油) 15g みりん 1.8g こいじょうゆ 2.5g 赤 一口がんも 15g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 黄 セロリー 3g 黄 サラダ油(醸葉) 0.3g 緑 むき枝豆(冷) 5g 黄 砂糖 1.5g うす口じょうゆ 2g こいじょうゆ 3g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g 緑 ほうれん草 40g 塩 0.4g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g こいじょうゆ 2g 赤 牛挽肉 10g 料理酒 0.3g 緑 しょうが 0.3g 赤 ひじき 1g 黄 オリーブ油 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g うす口じょうゆ 1.5g 黄 キャベツ 40g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 でんぶん 2g 黄 油(菜種) 5g 塩 0.2g 水 100g 緑 ほうれん草 10g 塩 0.1g 赤 鮭焼き(冷) 25g 緑 はくさい 30g 黄 砂糖 0.6g 赤 とうふ(冷) 20g 黄 油(菜種) 4.5g 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g 酢 0.9g 緑 ひじき 40g 黄 オリーブ油 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g うす口じょうゆ 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g ☆ 小麦 えび	赤 いか 20g 料理用ワレ(白) 0.6g 黄 じゃがいも 50g 塩 1.8g 緑 たまねぎ 30g 黄 砂糖 1g 緑 にんじん 20g 赤 鮭卵 20g 黄 みりん 4g 黄 でんぶん 0.5g 黄 サラダ油(醸葉) 2.5g 水 15g 緑 れんこん 40g 黄 塩 0.1g 緑 にんじん 1g 黄 サラダ油(醸葉) 0.3g 赤 だしこんぶ 0.1g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.4g こいじょうゆ 1.2g 緑 かぼちゃ 40g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 でんぶん 2g 黄 油(菜種) 5g 塩 0.2g 水 30g 緑 キャベツ 35g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 1.3g 黄 油(菜種) 5g 塩 0.2g 酢 2.5g 緑 うずら豆(果汁) 0.5g 赤 りんご 1/4コ 黄 とうふ(冷) 20g 黄 つけこにやく 10g 緑 たまねぎ 30g 緑 ごぼう 10g 黄 塩 0.2g 赤 うずら豆 6g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.1g 赤 みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g ☆ 小麦 えび	赤 豚肉 40g 塩 0.3g 黄 しょうが 1g 緑 砂糖 0.6g 赤 じゃがいも 40g 黄 たまねぎ 40g 赤 けずりぶし 0.9g 黄 スパゲッティ 10g 水 40g 緑 れんこん 40g 黄 塩 0.1g 赤 カルボ(醸葉に) 10g 黄 たまねぎ 30g 赤 けずりぶし 0.9g 黄 塩 0.1g 黄 白ねぎ 5g 緑 にんにく 0.1g 緑 にんじん 10g 赤 ピーマン 10g 黄 サラダ油(醸葉) 0.5g 水 150g 緑 かぼちゃ 40g 黄 塩 0.3g 黄 でんぶん 1g 黄 トマトピューレ 5g 黄 ウスターーソース 2g 緑 きゅうり 20g 黄 塩 0.2g 黄 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.6g 黄 ワインビネガー 0.4g 黄 塩 0.2g 赤 うす口じょうゆ 0.2g 黄 うす口じょうゆ 0.2g 赤 いかてんぶら 40g 黄 油(菜種) 6g 黄 塩 0.3g 赤 ひじき 40g 黄 タケノコ(醸葉) 0.1g 黄 でんぶん 1g 黄 キャベツ 40g 黄 うす口じょうゆ 0.3g 赤 だいこん 30g 黄 塩 0.3g 黄 レモン果汁 2g 黄 砂糖 0.5g 緑 きゅうり 35g 黄 塩 0.3g 黄 コーン(冷) 5g 黄 サラダ油(醸葉) 0.3g 黄 塩 0.1g 黄 うす口じょうゆ 1.2g 黄 バター 0.2g 黄 水 15g 黄 じゃがいも 30g 黄 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 黄 うす口じょうゆ 0.05g 黄 コーン(冷) 150g ☆ 小麦 えび	赤 牛肉 30g 塩 1.1g 黄 しょうが 1g 赤 じゃがいも 40g 黄 たまねぎ 40g 赤 けずりぶし 0.9g 黄 水 40g 赤 サラダ油(醸葉) 0.5g 黄 塩 0.4g 黄 たまねぎ 15g 赤 白ねぎ 5g 緑 にんにく 0.1g 緑 にんじん 10g 赤 ピーマン 10g 黄 サラダ油(醸葉) 0.5g 水 150g 赤 鶏肉 10g 黄 じゃがいも 30g 緑 キャベツ 40g 赤 鶏挽肉 15g 黄 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 みつば 5g 赤 トマト(缶) 10g 黄 キュウリ 10g 緑 セロリー 3g 黄 にんにく 0.5g 黄 マヨネーズ 1袋 ☆ 小麦 えび	赤 豚肉 30g 塩 0.9g 黄 しょうが 30g 赤 じゃがいも 20g 黄 にんじん 10g 赤 けずりぶし 1g 黄 砂糖 2g 黄 うす口じょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.7g 黄 水 30g 赤 鶏卵 40g 赤 鶏挽肉 15g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 みつば 5g 赤 トマト(缶) 10g 黄 キュウリ 10g 緑 セロリー 3g 黄 にんにく 0.5g 黄 マヨネーズ 1袋 ☆ 小麦 えび	赤 鶏肉 60g 塩 1.8g 黄 しょうが 0.4g 赤 じゃがいも 0.04g 黄 にんじん 0.04g 赤 ガーリック 0.03g 黄 カレー粉 0.5g 黄 オリーブ油 0.7g 黄 ブリクルトドット 30g 赤 鶏油(菜種) 3g 黄 塩 0.2g 赤 かぼちゃ 35g 黄 キャベツ 40g 赤 鶏挽肉 15g 黄 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 トマト(缶) 10g 黄 キュウリ 10g 緑 セロリー 3g 黄 にんにく 0.5g 黄 マヨネーズ 1袋 ☆ 小麦 えび	赤 鶏肉 60g 塩 1.8g 黄 しょうが 0.4g 赤 じゃがいも 0.04g 黄 にんじん 0.04g 赤 ガーリック 0.03g 黄 カレー粉 0.5g 黄 オリーブ油 0.7g 黄 ブリクルトドット 30g 赤 鶏油(菜種) 3g 黄 塩 0.2g 赤 かぼちゃ 35g 黄 キャベツ 40g 赤 鶏挽肉 15g 黄 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 トマト(缶) 10g 黄 キュウリ 10g 緑 セロリー 3g 黄 にんにく 0.5g 黄 マヨネーズ 1袋 ☆ 小麦 えび			