



平成 29 年 2 月分 大阪市中学校給食献立表

米飯、牛乳は、毎日つきます。

栄養価は米飯（220g）、牛乳（200ml）を含んだものを表記しています。

ゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用  
い口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用  
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。

## 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。

お問い合わせ先  
◇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

15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	
ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ ツナと野菜のソテー① だいこんのピクルス③ みかん②	鯖の甘辛だれかけ① 豚肉と野菜の炒め煮② プロッコリーのからしあえ③ 牛ひじきそぼろ④	ビビンバ 肉炒め・ほうれん草① ナムル③ ツナとキムチの炒めもの④ りんご② とうふのスープ⑤	鶏肉と野菜のカレーソテー① 白身魚フライ② きゅうりのドレッシングあえ③ さつまいものてんぶら③ パインアップル缶詰④ スープ⑤	鶏ごぼうご飯① 赤平天とだいこんの煮もの② さつまいものてんぶら③ ほうれん草ともやしのおひたし④	八宝菜⑥ うずら卵④ 揚げギョーザ① 三度豆のピリ辛あえ③ いよかん②	豚じやが① 鮭のから揚げ② 水菜とはくさいの煮びたし③ れんこんの酢のもの④	クリームシチュー⑤ ほうれん草④ サーモンフライ① 野菜ソテー② いちご③	鯖のカレー風味焼き① 豚肉とだいこんの煮もの② おおかしろなの煮びたし③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤	鶏肉とねぎのしょうが焼き① 一口がんもとじやがいのみそ煮② ツナとキャベツの炒めもの③ かぶの甘酢あえ④	
【15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。 食べる時に副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【17日(金)】ビビンバ 「ビビンバ」は主食容器の米飯の上に、副食容器に入った、「肉炒め、ほうれん草、ナムル」をのせ、「きざみのり」をふりかけて食べましょう。 スプーンがあると便利です。	【21日(火)】鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は副食容器に入った「具」を「ご飯」に混ぜ、別配送の「きざみのり」をふりかけて食べましょう。	【22日(水)】八宝菜 「八宝菜」は「八つの宝が入った料理」を表現した名前だそうです。これが転じ「たくさん」の具材が入った料理」を意味するようになりました。食べる時に副食容器の「うずら卵」を入れて食べましょう。	【24日(金)】クリームシチュー 「クリームシチュー」は牛乳ベースの肉や野菜を煮込んだ料理です。副食容器に入った塩ゆでした「ほうれん草」を加えて食べましょう。 スプーンがあると便利です。	【27日(月)】鯖(さば) 鯖のような背の青い魚の脂肪には、血液をサラサラにする働きがあるといわれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペントエン酸(EPA)といった脂肪酸が多く含まれます。					
エネルギー 793kcal たんぱく質 28.3g 脂 質 22.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 35.7g 脂 質 24.7g	エネルギー 784kcal たんぱく質 31.3g 脂 質 21.8g	エネルギー 802kcal たんぱく質 29.8g 脂 質 19.8g	エネルギー 784kcal たんぱく質 31.6g 脂 質 16.8g	エネルギー 785kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 23.1g	エネルギー 809kcal たんぱく質 34.4g 脂 質 20.7g	エネルギー 859kcal たんぱく質 30.9g 脂 質 26.6g	エネルギー 818kcal たんぱく質 37.6g 脂 質 21.4g	エネルギー 792kcal たんぱく質 37.7g 脂 質 19.7g	
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>赤 豚肉 40g 料理用油(白) 0.6g</td><td>赤 鯖 60g 料理酒 2g</td><td>赤 牛挽肉 30g 赤 豚挽肉 30g 緑 にんにく 0.2g 黄 ごま油 0.5g</td><td>赤 鶏肉 40g 赤 鮭 40g 緑 キャベツ 40g 緑 たまねぎ 30g 黄 ごぼう 35g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 料理酒 1.1g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 3g 黄 でんぶん 0.5g 緑 ほうれん草 40g 水 15g</td><td>赤 鶏肉 50g 赤 豚肉 30g 黄 うすりょうゆ 1.5g 緑 しょうが 0.5g 緑 たまねぎ 40g 黄 はくさい 30g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 干しいたけ 0.5g 赤 さつま芋(新鮮) 0.8g 赤 塩 0.2g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 黄 砂糖 0.6g 黄 みりん 2g 黄 カレー粉 0.5g 黄 こいのしょゆ 0.02g 黄 でんぶん 1.2g 赤 豚肉 25g 赤 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 15g 黄 三度豆(冷) 10g 黄 ごま油 0.4g 黄 いりごま(白) 0.3g 水 150g</td><td>赤 鶏肉 25g 赤 豚肉 30g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 黄 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 2g 黄 干しいたけ 1g 黄 みりん 1g 黄 サラダ油(醸美) 1g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g</td><td>赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g</td><td>赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g</td><td>赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ</td><td>赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉 40g 料理用油(白) 0.6g	赤 鯖 60g 料理酒 2g	赤 牛挽肉 30g 赤 豚挽肉 30g 緑 にんにく 0.2g 黄 ごま油 0.5g	赤 鶏肉 40g 赤 鮭 40g 緑 キャベツ 40g 緑 たまねぎ 30g 黄 ごぼう 35g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 料理酒 1.1g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 3g 黄 でんぶん 0.5g 緑 ほうれん草 40g 水 15g	赤 鶏肉 50g 赤 豚肉 30g 黄 うすりょうゆ 1.5g 緑 しょうが 0.5g 緑 たまねぎ 40g 黄 はくさい 30g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 干しいたけ 0.5g 赤 さつま芋(新鮮) 0.8g 赤 塩 0.2g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 黄 砂糖 0.6g 黄 みりん 2g 黄 カレー粉 0.5g 黄 こいのしょゆ 0.02g 黄 でんぶん 1.2g 赤 豚肉 25g 赤 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 15g 黄 三度豆(冷) 10g 黄 ごま油 0.4g 黄 いりごま(白) 0.3g 水 150g	赤 鶏肉 25g 赤 豚肉 30g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 黄 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 2g 黄 干しいたけ 1g 黄 みりん 1g 黄 サラダ油(醸美) 1g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g	赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g	赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g	赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ	赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ
赤 豚肉 40g 料理用油(白) 0.6g	赤 鯖 60g 料理酒 2g	赤 牛挽肉 30g 赤 豚挽肉 30g 緑 にんにく 0.2g 黄 ごま油 0.5g	赤 鶏肉 40g 赤 鮭 40g 緑 キャベツ 40g 緑 たまねぎ 30g 黄 ごぼう 35g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 料理酒 1.1g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 3g 黄 でんぶん 0.5g 緑 ほうれん草 40g 水 15g	赤 鶏肉 50g 赤 豚肉 30g 黄 うすりょうゆ 1.5g 緑 しょうが 0.5g 緑 たまねぎ 40g 黄 はくさい 30g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 干しいたけ 0.5g 赤 さつま芋(新鮮) 0.8g 赤 塩 0.2g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 黄 砂糖 0.6g 黄 みりん 2g 黄 カレー粉 0.5g 黄 こいのしょゆ 0.02g 黄 でんぶん 1.2g 赤 豚肉 25g 赤 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 15g 黄 三度豆(冷) 10g 黄 ごま油 0.4g 黄 いりごま(白) 0.3g 水 150g	赤 鶏肉 25g 赤 豚肉 30g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 黄 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 2g 黄 干しいたけ 1g 黄 みりん 1g 黄 サラダ油(醸美) 1g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g	赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g	赤 鮭 65g 赤 塩 0.4g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 牛乳 20g 赤 三度豆(冷) 10g 赤 けずりぶし 0.5g 水 130g	赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ	赤 鮭 80g 赤 白ねぎ 50g 緑 しょうが 1.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 みりん 3g 黄 こいのしょゆ 4g 赤 一口がんも 20g 黄 じやがいも 45g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こいのしょゆ 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 赤 ガ(油漬缶) 12g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.3g 黄 砂糖 0.3g 黄 みりん 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 赤 さつまいも 30g 緑 はくさい 20g 黄 みりん 0.02g 黄 こいのしょゆ 0.5g 赤 いちご 2コ	