

平成29年5月分 大阪市中学校給食献立表
(デリバリー方式)

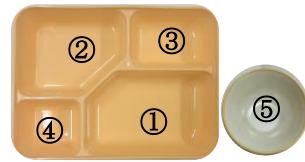
米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

- …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

1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)		
さごしの赤しそ風味焼き① きんぴらごぼう③ ふきの煮びたし④ お茶プリン② みそ汁⑤	牛肉寿司① 錦糸卵④ 鶏肉の塩焼き② プロッコリーのおひたし② キャベツのしょうがじょうゆあえ③ 柏もち(別)	チキンカツ① ウインナーと野菜のソテー② キャベツとアスパラガスのサラダ③ パインアップル缶詰④ ポタージュ⑤	鮭のしょうゆマヨネーズ焼き① ちくわと野菜の炒めもの② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛肉の甘辛炒め煮④ スープ⑤	豚肉のオーロラソース① マカロニサラダ② 粉ふきいも③ プチトマト④	鯖の竜田揚げ① 焼きそば② ひじきの煮もの③ たくあん④	ミートカレーライス(深皿) プロッコリー④ 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め① 福神漬け③ 黄桃缶詰②	豚肉のウチナーてんぷら① 豆腐チャンプルー② にんじんシリシリ③ シークワーサーゼリー(別) もずくのすまし汁⑤ みつば④	みそカツ① 肉じゃが② 小松菜のおひたし③ のりの佃煮④	さごしのカレー風味焼き① 豚肉と野菜の炒めもの② 揚げたこ焼き③ 即席漬け④ みそ汁⑤		
【2日(火)】牛肉寿司				【8日(月)】グリーンアスパラガス 野菜は種類によって葉や根、実など、食べる部分が異なります。「グリーンアスパラガス」は若い茎の部分を食べる4月から6月が旬の野菜です。		【11日(木)】鯖の竜田揚げ 竜田揚げは魚や肉の臭みをとるために、しょうゆやみりんで作ったたれに漬け込んだ後、片栗粉をまぶして油で揚げる料理です。		【12日(金)】ミートカレーライス 「ミートカレーライス」は牛挽肉を主材としたカレールウをご飯にかけ、副食容器に入った「プロッコリー」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。		【15日(月)】沖縄の郷土料理 今日の献立は沖縄の郷土料理です。 料理名には沖縄の方言が使われています。ウチナーは「沖縄」、チャンプルーは「混ぜ合わせた」、シリシリは「細切り」をそれぞれ意味します。沖縄県が生産量日本一のもずくのすまし汁やシークワーザーゼリーも登場します。	
エネルギー 783kcal たんぱく質 31.7g 脂 質 19.8g		エネルギー 848kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 17.0g		エネルギー 875kcal たんぱく質 26.8g 脂 質 27.4g		エネルギー 836kcal たんぱく質 31.4g 脂 質 23.0g		エネルギー 846kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 24.9g		エネルギー 853kcal たんぱく質 28.3g 脂 質 22.2g	
エネルギー 832kcal たんぱく質 34.2g 脂 質 22.9g		エネルギー 853kcal たんぱく質 28.6g 脂 質 28.2g		エネルギー 829kcal たんぱく質 34.8g 脂 質 23.4g							
①	赤 さごし 60g	①	赤 牛肉 30g	①	赤 鮭 60g	①	赤 鮭 50g	①	赤 牛挽肉 30g	①	
	緑 ごぼう 0.7g		緑 油(菜種) 5g		緑 しょうが 0.5g		緑 しょうが 1.5g		緑 しょうが 0.5g		
	料理酒 2g		塩 0.2g		塩 0.3g		料理酒 1g		にんにく 0.5g		
	みりん 1.5g		黄 小まん(薄力) 6g		黄 こしょう 0.03g		黄 じゃがいも 3g		黄 じゃがいも 30g		
	こいのしゅうゆ 3g		黄 三度豆(冷) 10g		黄 でんぶん 8g		黄 でんぶん 8g		黄 でんぶん 40g		
③	黄 サラダ油(薄実) 1.5g	②	黄 砂糖 3g	②	赤 ちくわ 15g	②	赤 油(菜種) 6g	②	赤 牛挽肉 8g	②	
	赤 牛挽肉 10g		赤 料理酒 1.5g		赤 もやし 35g		赤 ケチャップ 8g		赤 トマト(缶) 20g		
	緑 ごぼう 25g		緑 うす口しゅうゆ 4g		緑 たまねぎ 20g		黄 でんぶん 8g		黄 トマト(缶) 20g		
	緑 にんじん 10g		赤 だしこんぶ 0.1g		赤 塩 0.3g		黄 サラダ油(薄実) 0.5g		黄 サラダ油(薄実) 0.5g		
	赤 けずりぶし 0.4g		赤 ピーマン 10g		緑 にんじん 20g		赤 マカロニ 10g		赤 カレールウの素 15g		
④	黄 サラダ油(薄実) 0.5g	③	黄 砂糖 9g	③	赤 こしょう 0.03g	③	赤 ピーマン 10g	③	赤 豚肉 10g	③	
	赤 砂糖 1g		水 25g		黄 こいのしゅうゆ 0.3g		赤 キャベツ 35g		赤 キャベツ 35g		
	こいのしゅうゆ 2g		黄 砂糖 0.2g		黄 コンソメの素 0.3g		黄 タマネギ 20g		黄 タマネギ 20g		
	緑 ふき(水煮) 25g		赤 锦糸卵(冷) 15g		赤 キャベツ 40g		緑 キャベツ 20g		緑 キャベツ 15g		
	赤 かつおぶし(粉末) 0.2g		赤 鶏肉 40g		緑 ピーマン(冷) 15g		緑 キャベツ 10g		緑 キャベツ 15g		
②	黄 砂糖 0.5g	②	別 ドレッシング(ホットペッパー) 1袋	②	緑 ほれん草 30g	②	黄 サラダ油(薄実) 0.5g	②	黄 サラダ油(薄実) 0.5g	②	
	赤 みりん 0.5g		料理酒 1.5g		塩 0.1g		塩 0.1g		塩 0.1g		
	うす口しゅうゆ 2g		赤 けずりぶし 0.4g		黄 コーン(冷) 10g		黄 サラダ油(薄実) 0.5g		黄 サラダ油(薄実) 0.5g		
	赤 だしこんぶ 0.1g		赤 みりん 0.5g		緑 にんじん 15g		塩 0.2g		塩 0.2g		
	赤 けずりぶし 0.3g		水 15g		黄 じやがいも 30g		黄 こいのしゅうゆ 1.5g		黄 こいのしゅうゆ 1.5g		
⑤	黄 お茶プリン 1コ	③	緑 キャベツ 20g	③	赤 牛肉 35g	③	赤 じやがいも 50g	③	赤 豚肉 25g	③	
	緑 たまねぎ 20g		緑 しょうが 1.5g		緑 しょうが 0.3g		緑 タマネギ 10g		緑 キャベツ 35g		
	赤 乾燥わかめ 0.5g		赤 塩 0.6g		赤 塩 0.1g		赤 キャベツ 35g		赤 キャベツ 35g		
	赤 赤みそ 11g		別 パイナップル缶詰 30g		黄 砂糖 0.2g		黄 キャベツ 20g		黄 キャベツ 20g		
	赤 白みそ 5g		赤 けずりぶし 0.3g		黄 こいのしゅうゆ 0.06g		黄 にんじん 15g		黄 にんじん 15g		
⑤	赤 だしこんぶ 0.6g		水 15g		緑 キャベツ 20g		赤 じやがいも 50g		赤 豚肉 25g	③	
	赤 けずりぶし 2.3g		水 150g		緑 しょうが 1.5g		緑 塩 0.3g		緑 砂糖 0.6g		
	水 150g		水 150g		緑 コーン(冷) 5g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	水 150g		水 150g		黄 砂糖 0.2g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	水 150g		水 150g		水 150g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
④	緑 キャベツ 35g	④	緑 にんじん 5g	④	赤 ひじき 2.5g	④	赤 うすあげ 2g	④	赤 うすあげ 1.2g	④	
	緑 たまねぎ 20g		赤 にんじん 5g		赤 料理酒 1.8g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 キャベツ 40g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 コーン(冷) 5g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 塩 0.3g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
②	赤 にんじん 5g	⑤	赤 にんじん 5g	⑤	赤 ひじき 2.5g	⑤	赤 うすあげ 2g	⑤	赤 うすあげ 1.2g	⑤	
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 料理酒 1.8g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 キャベツ 40g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 コーン(冷) 5g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 塩 0.3g		赤 うすあげ 2g		赤 うすあげ 1.2g		
③	緑 にんじん 5g	③	赤 牛乳 15g	③	赤 ひじき 2.5g	③	赤 うすあげ 2g	③	赤 うすあげ 1.2g	③	
	緑 にんじん 5g		緑 にんじん 5g		緑 にんじん 5g		緑 にんじん 10g		緑 にんじん 10g		
	緑 にんじん 5g		赤 牛乳 15g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
	緑 にんじん 5g		水 135g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
	緑 にんじん 5g		水 135g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
④	赤 にんじん 5g	④	赤 にんじん 5g	④	赤 にんじん 5g	④	赤 にんじん 5g	④	赤 にんじん 5g	④	
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		
	赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g		赤 にんじん 5g				

献立内容は予定のため、変更されることがあります。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。



平成29年5月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

◇献立内容等事業全般
◇給食実施日・手続き等

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

【5月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】
4月6日(木)～4月14日(金)
※手続きは、学校にお申し出ください。
(前月分から変更がない場合は、手続きは不要です)
※新規申込み者のうち、食物アレルギー個別対応を希望される場合も
学校にお申し出ください。

18日(木)	19日(金) 注目	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
牛肉のケチャップ炒め① スペゲッティサラダ② てり焼きナゲット③ 野沢菜かつお④ りんご缶詰④ 豚汁⑤	ひじきご飯① 鮭のから揚げ② もやしときゅうりのおひたし③ 野沢菜かつお④ りんご缶詰④ 豚汁⑤	和風ハンバーグ① 切り干しだいこんの煮もの② じゃがいもの煮ころがし③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤	鯵フライ① スペゲッティソテー② キャベツのドレッシングあえ③ から揚げポテト② マッシュポテト④	ハヤシライス(深皿) グリーンアスパラガス④ オムレツ① から揚げポテト② ブチトマト③	コロッケ① ボイルブロッコリー① 豚肉と野菜のカレーソテー② ほうれん草とコーンのおひたし③ パインアップル缶詰④	焼き飯① 鶏肉のから揚げ② 春雨サラダ③ 肉だんご④ スープ⑤	カレーうどん 炒めん① カレーだし⑤ ちくわとじゃがいもの煮もの② キャベツの即席漬け③ りんご缶詰④	鶏肉の梅香焼き① ツナと野菜の炒めもの② チンゲンサイのおひたし③ 高野どうふの卵とじ④	酢豚① シューまい③ 野菜炒め④ みかんゼリー② わかめスープ⑤
【19日(金)】ひじきご飯 注目献立		【23日(火)】鮭			【24日(水)】ハヤシライス			【26日(金)】焼き飯	
ひじきは海そうの一種で、鉄やミネラルを豊富に含みます。 甘辛く煮た「具」をご飯に混ぜて食べましょう。		鮭は、おいしすぎてまいってしまうということから、この名前がついたと言われています。 よく食べられるマアジや体長が1メートル以上にもなるロウニンアジなど、鮭の仲間は100種類以上あります。			「ハヤシライス」はデミグラスソースで煮た牛肉やたまねぎをご飯にかけて食べる料理です。 副食容器に入った「グリーンアスパラガス」を加えて食べましょう。			今回初めて「焼き飯」が給食に登場します。	
エネルギー 877kcal たんぱく質 27.1g 脂 質 27.3g		エネルギー 784kcal たんぱく質 36.9g 脂 質 20.8g			エネルギー 786kcal たんぱく質 28.3g 脂 質 16.8g			副食容器に入った具材をご飯に混ぜて食べましょう。 スプーンがあると便利です。	
エネルギー 860kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 21.2g		エネルギー 791kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 25.9g			エネルギー 806kcal たんぱく質 28.9g 脂 質 17.2g			【29日(月)】カレーうどん	
副食容器に入った「炒めん」を、食缶で届く温かい「カレーだし」に加えて食べましょう。カレー粉に含まれる香辛料には食欲を増進させる働きがあります。 中学校給食では初めて登場する献立です。									

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄(主にエネルギーになる)…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

