



平成 29 年 7 月分 大阪市中学校給食献立表
(デリバリーカード)

《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 学校給食課

06-6208-9158

【7月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】

6月5日(月)~6月20日(火)

※申込内容（申込・停止）に変更がある場合は上記期間中に手続きを

お願いします。（一度申し込みされると、自動継続されます）

※手続き方法などは、平成29年度中学校給食（デリバリー方式）のご案内をご確認ください。

13日(木)		14日(金)		18日(火)		19日(水)													
鰯とちくわのてんぷら①		ジャージャーめん①		サーモンフライ①		マーボー丼(深皿)													
豚じやが②		あつあげともやしの炒めもの②		ポイルブロッコリー①		揚げギョーザ①													
キャベツとなすのしょうがじょうゆあえ③		チキンナゲット③		スペグッティソテー②		春雨サラダ③													
塩枝豆④		プチトマト④		キャベツのドレッシングあえ③		卵とチンゲンサイの炒めもの④													
とうがんとコーンのスープ⑤		パインアップル缶詰④		オレンジ②															
【13日(木)】鰯(きす)			【14日(金)】とうがん			【19日(水)】ギョーザ													
鰯は、春から夏にかけて旬の白身魚です。 身は柔らかく、脂肪分が少ないことが 特徴です。スマートな見た目から、 「海の貴婦人」や「海の鮎」と言わ れることができます。			冬の瓜と書いて「とうがん」と読みま すが、夏が旬の野菜です。 収穫したものを冬まで 保存できることから、この 名前がついたと言われています。			ギョーザは、塩もみした野菜が 使われているため、小さくて 多くの野菜を摂ることができます。													
エネルギー 777 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.1 g		エネルギー 881 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 25.5 g		エネルギー 833 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.8 g		エネルギー 845 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 27.0 g													
①	赤 鰯(てんぶら)	20g	小麦	①	黄 中華めん(冷)	40g	小麦	①	赤 サーモンフライ	40g	小麦	①	赤 豚挽肉	25g	①	赤 豚肉	25g	①	
	赤 ちくわ	20g	えび かに		黄 サラダ油(総実)	0.5g			黄 油(菜種)	6g			緑 しょうが	0.5g		緑 しょうが	0.5g		☆
	黄 小麦粉(薄力)	4.5g	小麦		赤 豚挽肉	25g			黄 タルタルソース	1袋	卵		緑 にんにく	0.5g		緑 にんにく	0.5g		☆
	黄 でんぶん	1.5g			緑 しょうが	0.5g	☆		緑 プロカッパー(冷)	15g			赤 とうふ(冷)	0.6g		赤 とうふ(冷)	0.6g		
	黄 油(菜種)	6g			緑 たまねぎ	40g			黄 塩	0.2g			緑 トウバンジヤン	65g		緑 トウバンジヤン	65g		
別	こいのしょゆ	1袋			緑 にんじん	15g			黄 スパゲッティ	10g	小麦		赤 たまねぎ	20g		赤 たまねぎ	20g		
②	赤 豚肉	20g			緑 千しきいたけ	0.5g			黄 塩	0.1g			緑 にんじん	20g		緑 にんじん	20g		
	黄 じゃがいも	30g			赤 サラダ油(総実)	0.5g			赤 牛挽肉	10g			緑 たまねぎ	5g		緑 たまねぎ	5g		
	緑 たまねぎ	40g			黄 砂糖	2g			緑 にんじん	20g			黄 サラダ油(総実)	0.5g		黄 サラダ油(総実)	0.5g		
	緑 にんじん	15g			こいのしょゆ	1g			赤 料理酒	2g			料理酒	2g		料理酒	2g		
	緑 三度豆(冷)	5g			赤 赤みそ	3g			緑 トウバンジヤン	0.3g			黄 赤みそ	4.5g		黄 赤みそ	4.5g		
	黄 サラダ油(総実)	0.5g			黄 トウバンジヤン	0.3g			黄 ピーマン	10g			赤 でんぶん	8g		赤 でんぶん	8g		
	黄 砂糖	2g			黄 でんぶん	0.5g			黄 サラダ油(総実)	0.5g			黄 水	3.5g		黄 水	3.5g		
	みりん	1g			水	10g			塩	0.3g			水	50g		水	50g		
	こいのしょゆ	3g			赤 あつあげ(冷)	30g			こしよう	0.02g			赤 ギョーザ	32g		赤 ギョーザ	32g		小赤
	うす口しょゆ	1g			緑 もやし	50g			ケチャップ	8g			黄 油(菜種)	3g		黄 油(菜種)	3g		
③	赤 だしこぶ	0.1g			緑 ニラ	10g			ウスターソース	2g			黄 春雨	4g		黄 春雨	4g		
	赤 けずりぶし	0.5g	えび		黄 サラダ油(総実)	0.3g			緑 キャベツ	40g			緑 キャベツ	25g		緑 キャベツ	25g		
	水	30g			料理酒	1g			緑 コーン(冷)	10g			緑 コーン(冷)	5g		緑 コーン(冷)	5g		
	緑 キャベツ	35g			黄 砂糖	2g			黄 砂糖	1g			緑 塩	0.2g		緑 塩	0.2g		
	緑 なす	15g			みりん	1g	☆		酢	2g			こしよう	0.02g		こしよう	0.02g		
④	緑 しょうが	0.3g			こいのしょゆ	4g			塩	0.1g			別 黄 マヨネーズ	1袋		別 黄 マヨネーズ	1袋		
	こいのしょゆ	2g			黄 でんぶん	0.5g			こしよう	0.01g			赤 いり卵(冷)	10g		赤 いり卵(冷)	10g		
	緑 むき枝豆(冷)	25g			赤 チキンナゲット	40g			こいのしょゆ	1g			緑 チンゲンサイ	15g		緑 チンゲンサイ	15g		
	塩	0.3g			黄 油(菜種)	4g			黄 サラダ油(総実)	1g			緑 たまねぎ	10g		緑 たまねぎ	10g		
	黄 いりごま(白)	0.3g			別 ケチャップ	1袋			黄 サラダ油(総実)	1g			黄 ごま油	0.2g		黄 ごま油	0.2g		
	塩	0.2g			④ 緑 プチトマト	2コ			水	150g	乳 小麦		水	0.1g		水	0.1g		
					⑤ 緑 とうがん	40g			こしよう	0.02g			黄 いりごま	1g		黄 いりごま	1g		
					緑 コーン(冷)	5g			中華スープの素	2g			黄 オレンジ	0.3g		黄 オレンジ	0.3g		
					塩	0.3g			水	150g									
					こしよう	0.02g													
					中華スープの素	2g													
					水	150g													

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

私たちの中学校給食

衛生管理

中学校給食をつくっているのは、民間の調理事業者です。衛生面に気をつけながら、大きな調理場で、調理や盛りつけをしています。

〈調理前〉



吹き出し口



調理場に入る前に粘着ローラーなどを使い、ほこりや毛髪などを取り除きます。

〈調理中〉



エアーシャワーといい、通ると上、左右の三方の穴から風が吹き出て、ほこりなどを落してくれます。調理場に入る前には必ずこの部屋を通ります。

しっかり加熱し、安全でおいしい給食を目指して調理しています。

〈盛りつけ〉



ゴーグルをつけることでまゆ毛やまつ毛などの小さな毛も混入しないようになっています。

温度管理された配送車で各学校へ配送され
皆さんのもとに届きます。

