

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいししょうゆ、うすこししょうゆは、小麦を使用

…アレルギー(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

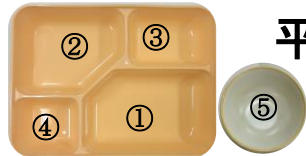
- ・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
- ・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。

※アレルギー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場合があります。

3 日 (月)		4 日 (火)		5 日 (水)		6 日 (木)		7 日 (金) <div>注目</div>		1 0 日 (月)		1 1 日 (火)		1 2 日 (水)	
白身魚のフライ① ちくわと野菜の炒めもの② かつおぶしとじゃこのいり煮③ 卵焼き④ 豚汁⑤ 焼きのり (別)		豚キムチ① マカロニサラダ② 枝豆③ 鶏肉のから揚げ④		チーズインハンバーグ① ボイルブロッコリー① 鶏肉と野菜のカレーソテー② フライドポテト③ にんじんのグラッセ④ スープ⑤		豚肉のごま酢かけ① かぼちやのから揚げ② きんぴらごぼう③ たくあん④		夏野菜のコロッケカレーライス (深皿) 星形コロッケ・オクラ① キャベツとコーンのサラダ③ 福神漬け④ 七タゼリー②		牛井① 冷やっこ② かぼちやのてんぷら③ 小松菜とにんじんのおひたし④ みそ汁⑤		鶏肉のから揚げおろしポン酢かけ① なすのみそ炒め② かぼちやの煮もの③ 小松菜ともやしのおひたし④		ハヤシライス (深皿) 鶏肉のからしマヨネーズ焼き① グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ 福神漬け④ みかんゼリー②	
【4日(火)】枝豆 枝豆は、大豆を未成熟で青いうちに収穫したものです。大豆になると少なくなるカロテンやビタミンCといった栄養素が多く含まれ、夏が旬の野菜です。 今日は塩ゆでにした、さやつきの枝豆が登場します。						【6日(木)】豚肉のごま酢かけ 「豚肉のごま酢かけ」は、かるしおレシビを参考にした献立です。 だして豚肉をゆでて、素材のうまみを引き出しています。		【7日(金)】夏野菜のコロッケカレーライス 夏野菜のなすなどを使ったカレーライスです。 夏野菜には、体温調節を助ける働きがあるカリウムが多く含まれます。 副食容器に入った「星形コロッケ」、「オクラ」を加えて食べましょう。		【10日(月)】冷やっこ 給食の冷やっこは、一度ゆでたとうふを冷やしたものです。 小袋の「かつおぶし」と「しょうゆ」をかけて食べましょう。		【12日(水)】鶏肉 鶏肉は他の食肉に比べ脂肪分が少ないことが特徴です。今日は胸肉の奥にあり、1羽から2本しか取れない「ささみ」を使用しています。			
エネルギー 8 6 2 kcal たんぱく質 3 6 . 9 g 脂 質 2 7 . 1 g		エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 2 0 . 4 g 脂 質 2 4 . 2 g		エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 2 8 . 1 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 7 9 8 kcal たんぱく質 2 8 . 4 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 8 6 3 kcal たんぱく質 2 6 . 3 g 脂 質 2 3 . 4 g		エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく質 3 0 . 4 g 脂 質 2 0 . 6 g		エネルギー 7 9 8 kcal たんぱく質 3 4 . 5 g 脂 質 1 8 . 9 g		エネルギー 8 8 4 kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 5 . 5 g	
<div>①赤白身魚フライ60g小麦 黄油(菜種)9g</div> <div>②赤ちくわ15gえびかに 緑キャベツ30g 緑たまねぎ20g 緑にんじん15g 緑ピーマン15g 黄サラダ油(備菜)0.5g 塩0.3g こしょう0.03g こいロしょうゆ2g</div> <div>③赤かつおぶし(備材)3g 赤ちりめんじゃこ3gえびかに 黄サラダ油(備菜)0.3g みりん0.5g こいロしょうゆ2.5g 黄いりごま(白)1g</div> <div>④赤卵焼き(冷)25g卵 赤豚肉15g つきこんにやく10g 赤うすあげ5g 緑だいこん25g 緑にんじん10g ⑤緑しょうが0.5g☆ 赤赤みそ11g 赤白みそ2g 赤だしこんぶ0.5g 赤けずりぶし2gえび 水130g</div> <div>別赤焼きのり1袋えびかに</div>		<div>①赤豚肉40g 緑しょうが1g☆ 緑はくさいゆめち60g 緑たまねぎ20g 緑ニラ5g 黄サラダ油(備菜)0.5g 黄砂糖1.5g こいロしょうゆ1g 料理酒1g 赤赤みそ2g</div> <div>②黄マカロニ(焼)8g小麦 塩0.1g 緑きゅうり20g 塩0.2g 緑にんじん10g 緑コーン(冷)5g 塩0.2g こしょう0.02g</div> <div>別③黄マヨネーズ1袋卵 緑枝豆(冷)25g 塩0.4g</div> <div>④赤鶏肉30g 緑しょうが0.5g☆ 緑にんにく0.1g☆ 塩0.2g こしょう0.03g こいロしょうゆ2g 黄でんぶん4g 黄油(菜種)3g</div>		<div>①赤チーズインハンバーグ60g卵乳小麦 緑ブロッコリー(固)15g 塩0.4g</div> <div>②赤鶏肉25g 緑たまねぎ30g 緑もやし30g 緑赤パブリカ5g 緑ピーマン5g 黄サラダ油(備菜)0.5g コンソメの素0.2g乳小麦 塩0.2g こしょう0.02g こいロしょうゆ1g カレー粉0.5g</div> <div>③黄じゃがいも45g 黄油(菜種)4g 塩0.2g</div> <div>④緑にんじん30g 黄砂糖2g 塩0.1g 黄バター2g乳 水10g</div> <div>⑤緑キャベツ35g 緑コーン(冷)10g 塩0.3g こしょう0.03g コンソメの素2g乳小麦 水150g</div>		<div>①赤豚肉60g 赤だしこんぶ0.2g 赤けずりぶし0.6geび 水40g 緑青ねぎ3g 黄砂糖3.5g 酢4g みりん2.5g こいロしょうゆ4g 黄いりごま(白)0.5g 黄ごま油0.5g 黄でんぶん0.2g 緑もやし40g 緑にんじん10g</div> <div>②緑かぼちや50g 黄でんぶん8g 黄油(菜種)4.5g 塩0.2g</div> <div>③緑ごぼう25g つきこんにやく5g 緑にんじん10g 緑ピーマン10g 黄サラダ油(備菜)0.5g 黄砂糖1g こいロしょうゆ2g</div> <div>④緑たくあん15g小麦</div>		<div>①赤鶏肉40g 緑しょうが0.5g☆ 緑にんにく0.5g☆ 黄じゃがいも30g 緑たまねぎ40g 緑なす20g 緑赤パブリカ15g 緑トマト(缶)20g 黄サラダ油(備菜)0.5g カレー粉0.2g こいロしょうゆ1.5g カレー味の素15g小麦 水100g</div> <div>①黄星形コロッケ30g小麦 黄油(菜種)4.5g 緑オクラ15g 塩0.15g</div> <div>③緑キャベツ35g 緑コーン(冷)10g 緑にんじん5g ④黄ドレッシング(コンクリーニ)1袋 ④緑福神漬け15g小麦 ②黄七タゼリー1コ卵乳小麦</div> <div>⑤</div>		<div>①赤牛肉40g 緑たまねぎ80g 緑にんじん10g 緑青ねぎ5g 黄砂糖3g みりん1g うすロしょうゆ4g こいロしょうゆ4g 赤だしこんぶ0.2g 赤けずりぶし0.7geび 水35g</div> <div>②赤とうふ(冷)60g</div> <div>別赤かつおぶし1袋 こいロしょうゆ1袋</div> <div>③緑かぼちや35g 黄小麦粉(薄力)5g小麦 黄油(菜種)3g 塩0.2g</div> <div>④緑小松菜30g☆ 塩0.3g 緑にんじん10g 黄いりごま(白)0.3g こいロしょうゆ2g</div> <div>⑤黄ふ(小)2g小麦 赤乾燥わかめ0.5g 赤赤みそ11g 赤白みそ5g 赤だしこんぶ0.6g 赤けずりぶし2.3geび 水150g</div>		<div>①赤鶏肉70g 緑しょうが0.5g☆ 塩0.6g こしょう0.06g 黄でんぶん8g 黄油(菜種)7g 緑かに(おろし)30g 緑青ねぎ3g ボン酢6g小麦 緑なす25g 赤豚挽肉10g 緑しょうが0.5g☆ 緑たまねぎ40g 緑にんじん15g 黄サラダ油(備菜)0.5g 料理酒1g 黄砂糖2g こいロしょうゆ2g 赤赤みそ3g</div> <div>②緑かぼちや(冷)50g 黄砂糖2g うすロしょうゆ3g 赤だしこんぶ0.1g 赤けずりぶし0.5geび 水20g</div> <div>③緑小松菜15g☆ 塩0.1g 緑もやし25g 黄いりごま(白)0.3g こいロしょうゆ2g</div>		<div>①赤牛肉30g 料理用卵(白)0.5g 緑たまねぎ70g 緑にんじん20g 黄サラダ油(備菜)0.5g トマトピューレ5g ケチャップ8g 塩0.3g こしょう0.01g ローレル0.01g ①黄ハヤシ味の素15g小麦 水150g</div> <div>①赤鶏肉40g 塩0.4g こしょう0.04g 黄小麦粉(薄力)6g小麦 洋がらし0.5g 黄マヨネーズ8g卵</div> <div>③緑トマト(缶)10g 塩0.2g 緑コーン(冷)10g 緑たまねぎ20g 緑にんじん5g 黄サラダ油(備菜)0.5g 塩0.2g こしょう0.02g コンソメの素0.2g乳小麦 ④緑福神漬け15g小麦 ②黄みかんゼリー1コ</div> <div>⑤</div>	
スプーンを忘れないようにしましょう。															

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7月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《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
◇給食実施日・手続き等 お子様の通われる中学校

【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。(一度申し込まれると、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。

1 3 日 (木)		1 4 日 (金)		1 8 日 (火)		1 9 日 (水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鯖とちくわのてんぷら① 豚じゃが② キャベツとなすのしょうがじょうゆあえ③ 塩枝豆④		ジャージャーめん① あつあげともやしの炒めもの② チキンナゲット③ プチトマト④ とうがんとコーンのスープ⑤		サーモンフライ① ボイルブロッコリー① スパゲッティソテー② キャベツのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④		マーボー丼(深皿) 揚げギョーザ① 春雨サラダ③ 卵とチンゲンサイの炒めもの④ オレンジ②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
【13日(木)】鯖(きず) 鯖は、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」と言われることがあります。 		【14日(金)】とうがん 冬の瓜と書いて「とうがん」と読みますが、夏の旬の野菜です。 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。 		【19日(水)】ギョーザ ギョーザは、塩もみした野菜が使われているため、小さくても多くの野菜を摂ることができます。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 2 6 . 9 g 脂 質 2 1 . 1 g		エネルギー 8 8 1 kcal たんぱく質 3 0 . 0 g 脂 質 2 5 . 5 g		エネルギー 8 3 3 kcal たんぱく質 2 4 . 6 g 脂 質 2 4 . 8 g		エネルギー 8 4 5 kcal たんぱく質 2 6 . 6 g 脂 質 2 7 . 0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鯖てんぷら</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td><td>えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>4.5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1袋</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>なす</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr></table>		①	赤	鯖てんぷら	20g	小麦	赤	ちくわ	20g	えび かに	黄	小麦粉(薄力)	4.5g	小麦	黄	でんぷん	1.5g		黄	油(菜種)	6g		別		こいししょうゆ	1袋		②	赤	豚肉	20g		黄	じゃがいも	30g		緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	15g		緑	三度豆(冷)	5g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		黄	砂糖	2g			みりん	1g			こいししょうゆ	3g			うすししょうゆ	1g		赤	だしこんぶ	0.1g		赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	30g		③	緑	キャベツ	35g		緑	なす	15g		緑	しょうが	0.3g	☆		こいししょうゆ	2g		④	緑	むき枝豆(冷)	25g			塩	0.3g		黄	いりごま(白)	0.3g			塩	0.2g		<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>黄</td><td>中華めん(冷)</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>チキンナゲット</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td></td><td>ケチャップ</td><td>1袋</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td><td></td></tr><tr><td rowspan="6">⑤</td><td>緑</td><td>とうがん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>		①	黄	中華めん(冷)	40g	小麦	黄	サラダ油(備用)	0.5g		赤	豚挽肉	25g		緑	しょうが	0.5g	☆	緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	15g		緑	干しいたけ	0.5g		黄	サラダ油(備用)	0.5g		黄	砂糖	2g			こいししょうゆ	1g		赤	赤みそ	3g			トウバンジャン	0.3g		黄	でんぷん	0.5g			水	10g		②	赤	あつあげ(冷)	30g		緑	もやし	50g		緑	ニラ	10g		黄	サラダ油(備用)	0.3g		黄	料理酒	1g		黄	砂糖	2g			みりん	1g			こいししょうゆ	4g		黄	でんぷん	0.5g		③	赤	チキンナゲット	40g	小麦	黄	油(菜種)	4g		別		ケチャップ	1袋		④	緑	プチトマト	2コ		⑤	緑	とうがん	40g		緑	コーン(冷)	5g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			中華スープの素	2g	乳 小麦		水	150g		<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>サーモンフライ</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>タルタルソース</td><td>1袋</td><td>卵</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td><td></td></tr></table>		①	赤	サーモンフライ	40g	小麦	黄	油(菜種)	6g		別	黄	タルタルソース	1袋	卵	①	緑	ブロッコリー(冷)	15g			塩	0.2g		黄	スパゲッティ	10g	小麦		塩	0.1g		赤	牛挽肉	10g		緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	20g		②	緑	ピーマン	10g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			ケチャップ	8g			ウスターソース	2g		③	緑	キャベツ	40g		緑	コーン(冷)	10g		黄	砂糖	1g			酢	2g			塩	0.1g			こしょう	0.01g			こいししょうゆ	1g		黄	サラダ油(備用)	1g		④	緑	パインアップル缶詰	30g		<table><tr><td rowspan="12">深皿</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>65g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="4">①</td><td>赤</td><td>ギョーザ</td><td>32g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>春雨</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>卵</td></tr><tr><td rowspan="12">④</td><td>赤</td><td>いり卵(冷)</td><td>10g</td><td>卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>15g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.3g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table> <p>スプーンがあると便利です。</p>		深皿	赤	豚挽肉	25g		緑	しょうが	0.5g	☆	緑	にんにく	0.5g	☆		トウバンジャン	0.6g		赤	とうふ(冷)	65g		緑	たまねぎ	20g		緑	にんじん	20g		緑	たけのこ(缶)	5g		黄	サラダ油(備用)	0.5g			料理酒	2g			こいししょうゆ	4.5g		赤	赤みそ	8g		黄	でんぷん	3.5g			水	50g		①	赤	ギョーザ	32g	小麦	黄	油(菜種)	3g		黄	春雨	4g		緑	キャベツ	25g		③	緑	コーン(冷)	5g			塩	0.2g			こしょう	0.02g		別	黄	マヨネーズ	1袋	卵	④	赤	いり卵(冷)	10g	卵	緑	チンゲンサイ	15g	☆	緑	たまねぎ	10g		緑	にんじん	10g		黄	ごま油	0.2g			塩	0.1g			こしょう	0.02g			こいししょうゆ	1g			中華スープの素	0.3g	乳 小麦	②	緑	オレンジ	1/4コ	
①	赤		鯖てんぷら	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤		ちくわ	20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄		小麦粉(薄力)	4.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄		でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別		こいししょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	なす	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.3g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	むき枝豆(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	黄	中華めん(冷)	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		トウバンジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	もやし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③	赤	チキンナゲット	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	別		ケチャップ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤	緑	とうがん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	2g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	サーモンフライ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	別	黄	タルタルソース	1袋	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	①	緑	ブロッコリー(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	スパゲッティ	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備用)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	④	緑	パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	深皿	赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		緑	にんにく	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トウバンジャン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤		とうふ(冷)	65g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑		たけのこ(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄		サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤		赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぷん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	ギョーザ	32g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	春雨	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	別	黄	マヨネーズ	1袋	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	赤	いり卵(冷)	10g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	チンゲンサイ	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	ごま油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.3g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

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

食育

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〉



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。

吹き出し口



〈調理中〉



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。



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

〈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しています。

容器に盛りつけられた給食は、もう一度見て、中身を確認してから、ふたをしています。

できあがったおかずなどは、真空冷却機ですぐに冷やし、衛生的にみなさんのもとに届くようにしています。10℃以下に冷やすことで、細菌の繁殖を防ぎ、安全を保つようにしています。

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。

