





平成 29 年 8 ・ 9 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

【8・9月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】

7月5日(水)～7月28日(金)

※8・9月分はひと月分としての申し込みになります。

※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 (水)		1 4 日 (木)		1 5 日 (金)		1 9 日 (火)		2 0 日 (水)		2 1 日 (木)		2 2 日 (金)		2 5 日 (月)		2 6 日 (火)		2 7 日 (水)		2 8 日 (木)		2 9 日 (金)													
煮こみハンバーグ① マカロニサラダ② ゆでとうもろこし③ パイナップル缶詰④ だいこんのスープ⑤		みそかつ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② れんこんのきんぴら③ 野沢菜漬け④		クリームシチュー⑤ ブロッコリー④ スコッチエッグ① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②		鶏肉のみそ風味揚げ① 豚肉とだいこんの煮もの② 小松菜とはくさいのおひたし③ パイナップル缶詰④		ハヤシライス (深皿) オムレツ① ポイルブロッコリー① じゃがいもの洋風煮③ 福神漬け④ ぶどうゼリー②		豚肉のしょうが焼き① 鮭のから揚げ② さつまいもの甘煮③ ブロッコリーのごまあえ④		鯖の煮つけ① 筑前煮② ほうれん草とにんじんのおひたし③ こんにやくの甘辛煮④ みそ汁⑤ おはぎ (別)		ミートピラフ① サーモンフライ② ベーコンとチンゲンサイのソテー③ パイナップル缶詰④ スープ⑤		擬製豆腐① 秋刀魚のおかか煮② 豚肉と野菜の炒めもの③ 小松菜とだいこんの即席漬け④		カレー丼 (深皿) 枝豆④ 鶏肉とじゃがいもの煮もの① ごぼうサラダ② プチトマト③		豚肉のオーロラソース① ツナスパゲッティ② キャベツとにんじんのサラダ③ ブロッコリーのドレッシングあえ④		かやくご飯① 糸よりの竜田揚げ② ちくわとピーマンの炒めもの③ たくあん④ 豚汁⑤													
【1 3 日 (水)】とうもろこし 「とうもろこし」は、6 月から 9 月が旬の野菜です。甘味が強いことが特徴で、日本の生産量のうち約 50%が北海道で作られています。 				【1 5 日 (金)】スコッチエッグ 「スコッチエッグ」は、ゆで卵をひき肉で包み、衣をつけて揚げたもので、イギリスが発祥の食べものです。小袋の「ケチャップ」をかけて食べましょう。 				【2 1 日 (木)】ごま 「ごま」は、外皮の色によって白・黒・金の 3 種類に分けられます。成分は油が約半分を占めますが、ごまの油は動脈硬化を防ぐなど健康に良い効果があると言われています。 				【2 2 日 (金)】おはぎ 「おはぎ」は、蒸したもち米をつぶし、周りにあんこやきなこをつけたものです。この時期に咲く萩の花に見立てて名づけられたと言われています。 				【2 6 日 (火)】擬製豆腐 (ぎせいどうふ) 「擬製豆腐」は、精進料理の 1 つです。一度くずした豆腐を、元の形に似せて成型するところからこのような名前がつけられたと言われています。 				【2 9 日 (金)】かやくご飯 「かやくご飯」は、副食容器に入った「具」をご飯に混ぜて食べましょう。味つけした野菜を加えることで、ご飯のうま味を引き立たせるとされています。 															
エネルギー 8 0 3 kcal たんぱく質 2 4 . 4 g 脂 質 2 2 . 3 g		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 2 7 . 1 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 8 5 9 kcal たんぱく質 3 2 . 1 g 脂 質 2 5 . 2 g		エネルギー 8 7 7 kcal たんぱく質 3 1 . 2 g 脂 質 2 9 . 9 g		エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 2 5 . 8 g 脂 質 2 1 . 7 g		エネルギー 8 2 3 kcal たんぱく質 3 4 . 4 g 脂 質 2 0 . 1 g		エネルギー 8 6 7 kcal たんぱく質 3 2 . 1 g 脂 質 1 6 . 8 g		エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく質 2 7 . 7 g 脂 質 2 9 . 1 g		エネルギー 7 9 6 kcal たんぱく質 3 4 . 9 g 脂 質 2 4 . 5 g		エネルギー 8 7 5 kcal たんぱく質 3 0 . 9 g 脂 質 2 6 . 8 g		エネルギー 8 0 0 kcal たんぱく質 3 2 . 7 g 脂 質 2 2 . 0 g		エネルギー 8 2 1 kcal たんぱく質 3 8 . 1 g 脂 質 2 1 . 6 g													
①	赤	ハンバーグ	60g	①	赤	一口とんかつ (ヒレ)	60g	①	赤	鶏肉	30g	①	赤	しょうが	2g	①	赤	とうふ	35g	①	赤	牛肉	30g	①	赤	鶏肉	25g								
	黄	じゃがいも	20g		黄	油 (菜種)	9g		黄	じゃがいも	30g		黄	たまねぎ	20g		黄	さつまいも	50g		黄	油 (菜種)	4g		黄	鶏挽肉	10g	黄	つきこんにやく	20g					
	緑	たまねぎ	20g		赤	赤みそ	2g		緑	たまねぎ	50g		緑	にんじん	15g		緑	ごぼう	15g		緑	青ねぎ	10g		緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g					
	緑	グリーンピース (缶)	3g		緑	八丁みそ	1.5g		緑	にんじん	15g		緑	コーン (冷)	8g		緑	にんじん	12g		緑	ピーマン	10g		緑	なす	20g	緑	たけのこ (缶)	8g					
	黄	サラダ油 (植物油)	0.5g		黄	砂糖	1.5g		緑	たまねぎ	50g		黄	サラダ油 (植物油)	0.5g		黄	さつまいも	50g		黄	サラダ油 (植物油)	0.5g		黄	キャベツ	20g	黄	干しいたけ	1.5g					
		ケチャップ	4g		みりん	1.5g	緑		にんじん	15g	黄		トマトピューレ	5g	黄		砂糖	1.5g	黄		さつまいも	50g	黄		サラダ油 (植物油)	0.5g	黄	うすあげ	5g	黄	三度豆 (冷)	5g			
		ハヤシライスの素	4g		水	10g	緑		にんじん	15g	ケチャップ		8g	塩	0.3g		黄	砂糖	1.5g		黄	さつまいも	50g		黄	カレー粉	0.2g	黄	こしょう	0.03g	黄	千ししいたけ	1.5g		
		水	30g				緑		コーン (冷)	8g	塩		0.3g	こいロしようゆ	2g		黄	砂糖	1.5g		黄	さつまいも	50g		黄	こしょう	0.02g	黄	うすロしようゆ	4g	黄	みりん	1g		
		黄	マカロニ (茹)		8g	黄	じゃがいも		40g	黄	サラダ油 (植物油)		0.5g	塩	0.3g		黄	砂糖	1.5g		黄	さつまいも	50g		黄	コンソメの素	12g	黄	キャベツ	20g	黄	砂糖	1g		
		塩	0.1g		黄	こんにやく	20g		黄	油 (菜種)	8g		塩	0.3g	こいロしようゆ		4g	黄	砂糖		1.5g	黄	さつまいも		50g	黄	コンソメの素	12g	黄	むき枝豆 (冷)	5g	黄	みりん	1g	
②	緑	キャベツ	20g	②	緑	にんじん	15g	②	赤	豚肉	15g	②	赤	しょうが	2g	②	赤	鶏卵	30g	②	赤	牛肉	30g	②	赤	鶏肉	25g								
	緑	きゅうり	20g		緑	だいこん	50g		赤	さつまいも	50g		赤	こんにやく	20g		赤	たまねぎ	40g		赤	とうふ	35g		赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g		
	緑	にんじん	10g		緑	こんにやく	15g		黄	油 (菜種)	4g		赤	ハヤシライスの素	15g		赤	さつまいも	50g		赤	鶏卵	30g		赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g		
	塩	0.2g	緑		三度豆 (冷)	5g	黄		砂糖	2g	黄		水	150g	黄		さつまいも	50g	赤		ちくわ	20g	赤		鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g			
	こしょう	0.02g	黄		うすロしようゆ	2g	黄		みりん	1g	黄		水	150g	黄		さつまいも	50g	赤		けずりぶし	0.4g	赤		鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g			
	別	黄	マヨネーズ		1袋	黄	こいロしようゆ		2g	黄	こいロしようゆ		4g	黄	水		150g	黄	さつまいも		50g	赤	けずりぶし		0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g	
	③	緑	カットコーン (缶)		35g	黄	うすロしようゆ		2g	黄	こいロしようゆ		4g	黄	水		150g	黄	さつまいも		50g	赤	けずりぶし		0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g	
	④	緑	ベロベロ (缶詰)		30g	赤	だしこんぶ		0.1g	黄	コンソメの素		0.3g	黄	水		150g	黄	さつまいも		50g	赤	けずりぶし		0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g	
	緑	だいこん	40g		水	30g	黄		こいロしようゆ	2g	黄		コンソメの素	0.3g	黄		水	150g	黄		さつまいも	50g	赤		けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g
	塩	0.5g	黄		れんこん	30g	黄		うすロしようゆ	2g	黄		コンソメの素	0.3g	黄		水	150g	黄		さつまいも	50g	赤		けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g
⑤	こしょう	0.04g	黄	砂糖	1.5g	黄	こいロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
		コンソメの素	2g	黄	野沢菜漬け	15g	黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g					
	水	150g				黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
						黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏肉	25g	赤	ほうれん草	30g	赤	こんにやく	20g						
					黄	うすロしようゆ	2g	黄	コンソメの素	0.3g	黄	水	150g	黄	さつまいも	50g	赤	けずりぶし	0.4g	赤	鶏														