



平成 29 年 10 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

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10月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

◆お問い合わせ先  
◇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

【10月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】9月5日(火)～9月15日(金)

\*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)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーIDとパスワードを

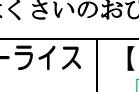
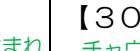
入力して、マイページにログインできます。

※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。

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

大阪市中学校給食システム

検索

18日(水)	19日(木)	20日(金) 注目	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
チキンカレーライス(深皿) プロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ りんご②	豚じやが① れんこんのてんぷら② 卵焼き③ はくさいのおひたし④	秋刀魚の甘辛だれかけ① 豚肉と根菜の炒め煮② だいこんのあんかけ③ キャベツの柚子の香あえ④ すまし汁⑤	チキンピカタ① スパゲッティナポリタン② いかてんぷら② ほうれん草のオイスターソース炒め③ 金時豆のグラッセ④ だいこんのスープ⑤	豚肉のチリソースかけ① いかてんぷら② ほうれん草のオイスターソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④	ビーフシチュー⑤ プロッコリー④ チキンカツ① チキンサ化とコーンのドレッシングあえ③ りんご②	豚肉と野菜の煮もの① 鮭の塩焼き② ふかしいも③ 小松菜とはくさいのおひたし④	鶏肉のから揚げ① おおさかしろなの煮びたし③ もやしの炒めもの④ ぶどうゼリー② すまし汁⑤	コーンチャウダー⑤ プロッコリー④ 豚肉のカレー炒め① きゅうりのピクルス③ フルーツミックス②	すき焼き煮① かき揚げ② 小松菜とじゃこのおひたし③ キャベツのみそ炒め④
【18日(水)】チキンカレーライス 「チキンカレーライス」は、秋刀魚(さんま) 	【20日(金)】秋刀魚(さんま) 	【24日(火)】オイスターソース 「オイスターソース」は、牡蠣を主原料とする中国料理で良く使われるうま味のある調味料です。日本では牡蠣油とも呼ばれています。	【26日(木)】さつまいも 「さつまいも」には、ビタミンCが多く含まれています。本来は加熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに保護されているため加熱に強いことが特徴です。 	【30日(月)】コーンチャウダー チャウダーは、アメリカで生まれた具だくさんのスープです。今日は、スイートコーンを使った「コーンチャウダー」が登場します。 	【31日(火)】かき揚げ 「かき揚げ」は、野菜などを細かく切り、衣でまとめて揚げたてんぷらの1種です。調理事業者で手づくりしたものです。 				
エネルギー 836kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 22.0g	エネルギー 779kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 20.2g	エネルギー 850kcal たんぱく質 34.5g 脂 質 23.0g	エネルギー 839kcal たんぱく質 36.0g 脂 質 23.4g	エネルギー 790kcal たんぱく質 27.9g 脂 質 26.8g	エネルギー 885kcal たんぱく質 30.4g 脂 質 27.1g	エネルギー 783kcal たんぱく質 36.2g 脂 質 17.6g	エネルギー 737kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 19.1g	エネルギー 745kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 16.8g	エネルギー 819kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 23.8g

スプーンを忘れない  
ようにしましょう。

**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