



平成29年11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

【11月分/給食の新規申込みまたは申込停止の手続き期間】10月5日(木)~10月18日(水)

※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(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム



QRコード

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
白身魚の野菜あんかけ① あつあげと根菜の煮もの② はくさいときゅうりのおひたし③ 白花豆の煮もの④	いわしてんぷら① 豚肉と野菜の炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ かぶのあんかけ④ みそ汁⑤	鶏肉のチリソースかけ① 豚肉とチリソースのオムレツ② ごぼうサラダ③ みかん缶詰④ 豆腐とわかめのスープ⑤	鱈の甘辛だれかけ① 牛肉とだいたいこんの煮もの② はくさいの即席漬け③ 野菜菜かつお④	チキンライス① コロッケ② ツナと野菜のソテー③ カリフラワーのピクルス④ もやしのスープ⑤	鶏肉の竜田揚げ① ちくわとこんにゃくの煮もの② きんぴらごぼう③ 小松菜とはくさいの炒めもの④ みそ汁⑤	ビビンバ 肉炒め・ほうれん草① 豚キムチ③ ナムル④ みかんのムース② たまねぎとにんじんのスープ⑤	鮪のから揚げ野菜あんかけ① 豚肉と野菜の炒めもの② さつまいもの煮もの③ はくさいのごまあえ④	木の葉丼① ほうれん草とコーンのおひたし③ みかん② はりはり汁⑤ 水菜④	さごしのおろししょうゆかけ① 筑前煮② 揚げたこ焼き③ 小松菜のおかかあえ④
【16日(木)】白花豆 「白花豆」は、いんげん豆の仲間です。白色の大きな花を咲かせることから、この名前がつけられたそうです。豆粒は大きく、煮ものや甘納豆として食べられます。	【17日(金)】かぶ 「かぶ」は、11月から1月頃が旬の野菜です。白い部分は、根ではなく「胚軸」と呼ばれる茎と根の間にあたります。葉は緑黄色野菜として食べることができます。	【22日(水)】チキンライス 「チキンライス」は、大正時代に日本で発祥した洋風料理とされています。副食容器に入った具を米飯に混ぜて食べましょう。	【24日(金)】ちくわ 「ちくわ」は、魚介のすり身を棒に巻きつけて焼いたり、蒸したりしたものです。切り口が竹に似ていることからこの名前がつけられたそうです。	【29日(水)】はりはり汁 「はりはり汁」は、大阪でよく食べられてきた「はりはり鍋」を参考にした料理です。水菜のシャキシャキとした食感を「はりはり」と表現したそうです。副食容器に入った「水菜」を汁わんに浮かべて食べましょう。	【30日(木)】筑前煮 「筑前煮」は、現在の福岡県北部の郷土料理が発祥です。この地域を「筑前国」と呼んでいたことに由来しているそうです。				
エネルギー 803kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.3g	エネルギー 849kcal たんぱく質 31.6g 脂質 27.1g	エネルギー 857kcal たんぱく質 35.3g 脂質 26.1g	エネルギー 816kcal たんぱく質 36.8g 脂質 26.3g	エネルギー 841kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.2g	エネルギー 848kcal たんぱく質 33.4g 脂質 23.1g	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.7g	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.8g 脂質 18.2g	エネルギー 760kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.0g	エネルギー 776kcal たんぱく質 33.8g 脂質 20.5g
赤 白身魚 60g 塩 0.4g こしょう 0.03g 料理酒 1.5g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 6g 緑 にんじん 10g 緑 ビーマン 5g ① 緑 もやし 10g 黄 チラゲ(凍) 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいロしようゆ 1.5g 黄 でんぷん 0.3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.1g えび 水 10g 赤 あつあげ(冷) 30g 赤 豚肉 15g 黄 さつまいも 20g 緑 ごぼう 10g 緑 れんこん 10g ② 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 2g みりん 1g うすロしようゆ 3.5g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 0.6g えび 水 40g ③ 緑 はくさい 30g 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 砂糖 0.3g うすロしようゆ 2g 赤 白花豆 6g 黄 砂糖 1.6g 塩 0.1g うすロしようゆ 0.6g 水 25g	① 赤 いわしてんぷら 38g 小麦 卵 えび 黄 油(菜種) 5g 赤 豚肉 40g 料理酒 1.2g 緑 キャベツ 35g 緑 たまねぎ 15g ② 緑 しめじ 10g 黄 チラゲ(凍) 0.5g 塩 0.6g こしょう 0.02g こいロしようゆ 1g 黄 じゃがいも 50g 黄 砂糖 1g みりん 1g ③ こいロしようゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 20g ④ 緑 かぶ 30g 赤 鶏挽肉 5g 緑 むき枝豆(冷) 5g 緑 しょうが 0.2g ☆ 黄 砂糖 1g 塩 0.2g こいロしようゆ 1.5g 黄 でんぷん 1g 赤 けずりぶし 0.7g えび 水 20g ⑤ 赤 うすあげ 3g 緑 だいこん 30g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g	赤 鶏肉 70g 塩 0.4g こしょう 0.04g 料理酒 1.2g 黄 でんぷん 7g 黄 油(菜種) 7g 緑 たまねぎ 30g 緑 ビーマン 10g ① 緑 赤パプリカ 10g 緑 白ねぎ 5g 黄 チラゲ(凍) 0.5g 黄 砂糖 0.5g こいロしようゆ 1g ケチャップ 7g トウモロコシ 0.3g 黄 でんぷん 1g 赤 豚肉 15g 緑 チンゲンサイ 45g ☆ ② 緑 コーン(冷) 5g 黄 チラゲ(凍) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g オスターソース 0.6g ③ 緑 ごぼう 35g 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 黄 砂糖 1g こいロしようゆ 2g 水 15g 別黄 ヲヨネズ 1袋 卵 ④ 緑 みかん缶詰 30g 赤 とうふ(冷) 20g 赤 乾燥わかめ 0.5g 黄 いりごま(白) 0.3g 塩 0.3g こしょう 0.03g ⑤ 緑 しょうが 0.03g 黄 チラゲ(凍) 0.3g 水 150g	① 赤 鱈 60g 料理酒 2g 塩 0.2g 黄 砂糖 1g みりん 3g こいロしようゆ 3g 黄 でんぷん 0.5g 水 15g ② 赤 牛肉 25g 緑 だいこん 50g 赤 あつあげ(冷) 30g 緑 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1.5g みりん 1.5g ③ こいロしようゆ 2g うすロしようゆ 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 30g ④ 緑 はくさい 35g 黄 いりごま(白) 0.3g 塩 0.3g こいロしようゆ 0.5g ⑤ 緑 野菜菜かつお 40g 小麦 赤 ちりめんじゃこ 3g 小麦 かに 赤 かつおぶし(凍) 1g 黄 チラゲ(凍) 0.3g 水 150g	赤 鶏肉 30g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 15g 緑 ビーマン 10g ① 黄 チラゲ(凍) 0.5g 塩 0.4g こしょう 0.04g ケチャップ 12g マスターソース 2g ② 黄 野菜コロッケ 50g 小麦 黄 油(菜種) 8g ③ 赤 油漬漬(冷) 15g 緑 キャベツ 40g 緑 コーン(冷) 10g ④ 黄 チラゲ(凍) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g ⑤ 緑 カラアゲ(冷) 25g 酢 0.2g 黄 砂糖 1g ⑥ 緑 ワインビネガー 1.3g 塩 0.2g うすロしようゆ 0.3g ⑦ 緑 もやし 30g 赤 焼き豚 10g 小麦 緑 にんじん 15g 塩 0.3g こしょう 0.03g ⑧ 緑 コソメの葉 2g 乳 小麦 水 150g スプーンがあると便利です。	赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 2g ☆ みりん 2g 料理酒 2.5g こいロしようゆ 4g 黄 でんぷん 13g 黄 油(菜種) 9g ① 赤 ちくわ(小) 10g つなこんにゃく 15g 黄 じゃがいも 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g こいロしようゆ 1.5g うすロしようゆ 1.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g えび 水 25g ② 緑 ごぼう 35g 赤 牛挽肉 8g 黄 いりごま(白) 0.3g 黄 チラゲ(凍) 0.2g 黄 砂糖 0.7g こいロしようゆ 1g ③ 緑 小松菜 20g ☆ 塩 0.1g うすロしようゆ 1g ④ 緑 はくさい 20g うすロしようゆ 1g 洋がらし 0.1g 緑 キャベツ 20g 緑 たまねぎ 10g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 小麦 水 150g スプーンがあると便利です。	赤 牛挽肉 50g 緑 にんにく 0.2g ☆ 黄 ごま油 2g 黄 砂糖 2g 料理酒 1g こいロしようゆ 2g コチジャン 0.3g ① 緑 ほうれん草 50g ☆ 塩 0.5g 黄 砂糖 0.1g こいロしようゆ 1.5g 黄 ごま油 0.5g ② 赤 豚肉 10g 緑 しょうが 0.3g ☆ 緑 はくさいキムチ 30g 黄 チラゲ(凍) 0.3g ③ 黄 砂糖 0.4g こいロしようゆ 0.3g 料理酒 0.3g 赤 赤みそ 0.5g ④ 緑 だいこん 25g 緑 にんじん 8g 黄 砂糖 1.6g 塩 0.1g 酢 2.4g うすロしようゆ 0.3g 黄 ごま油 0.3g 黄 ラー油 0.1g ⑤ 緑 たまねぎ 15g 緑 にんじん 10g 塩 0.4g こしょう 0.02g うすロしようゆ 0.2g ⑥ 黄 あかしのムース 1コ 卵 乳 緑 にんじん 10g 塩 0.4g 赤 だしこんぶ 0.1g 水 150g	赤 鮪 50g 緑 しょうが 1g ☆ 塩 0.1g こしょう 0.03g こいロしようゆ 2g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 5g ① 緑 たまねぎ 20g 緑 えのきたけ 10g 緑 むき枝豆(冷) 5g みりん 2g うすロしようゆ 2g 黄 砂糖 0.5g 赤 だしこんぶ 0.05g 赤 けずりぶし 0.15g 小麦 水 10g ② 赤 豚肉 30g 緑 もやし 30g 緑 にんじん 15g ③ 緑 ビーマン 10g 黄 チラゲ(凍) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいロしようゆ 2g ④ 黄 さつまいも 50g 緑 青ねぎ 3g 黄 砂糖 1.6g こいロしようゆ 2.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g 小麦 水 20g ⑤ 緑 はくさい 35g ⑥ 黄 いりごま(白) 0.3g こいロしようゆ 0.5g	赤 鶏卵 65g 卵 赤 かまぼこ 10g 小麦 緑 たまねぎ 40g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 0.5g ① 緑 みつば 5g 黄 砂糖 3g みりん 1g うすロしようゆ 4g こいロしようゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 0.7g 小麦 水 35g 別赤 さきのみり 1袋 小麦 かに ② 緑 ほうれん草 30g ☆ 塩 0.3g ③ 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1g こいロしようゆ 2g ④ 緑 みかん 12コ 赤 牛肉 30g ☆ 緑 しょうが 0.5g ☆ 塩 0.3g うすロしようゆ 5g ⑤ 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 小麦 水 150g ⑥ 緑 水菜 30g 塩 0.3g	

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