

# 平成26年7月分 大阪市中学校給食献立表



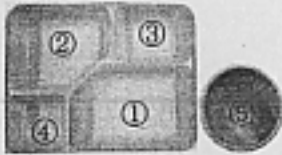
米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

---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  
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて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。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
鮭のレモンマリネ① フランクフルトのマスタードソース② 粉ふきいも② 三度豆のソテー③ プチトマト④ スープ⑤	鶏肉の甘辛井① れんこんの磯辺揚げ② あつあげのみそだれかけ③ じゃこピーマン④	豚肉の和風ソースかけ① ボイルブロッコリー① ちくわと野菜の炒め煮② オクラのおひたし③ もやしの柚子の香あえ④ みそ汁⑤	牛肉のハヤシ風煮① えびとキャベツの炒めもの② きゅうりとコーンのサラダ③ ミニフィッシュ④	さごしの変り揚げ① 三度豆の炒めもの① 豚肉と野菜の煮もの② 焼きかぼちゃ③ きゅうりのごま風味④	夏野菜のカレーライス① (夏野菜のソテー) キャベツのピクルス④ アンデスメロン③	鮭のラビゴットソースかけ① ボイルブロッコリー① イタリアンスパゲッティ② 三度豆のコンソメ煮④ オレンジ③	鶏肉のねぎ塩焼き① ボイルキャベツ① 干しずいきの炒め煮② きんぴらごぼう③ きゅうりの酢のもの④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー 861kcal たんぱく 30.9g 脂質 27.3g	エネルギー 767kcal たんぱく 34.5g 脂質 19.7g	エネルギー 810kcal たんぱく 38.7g 脂質 21.5g	エネルギー 758kcal たんぱく 31.6g 脂質 21.2g	エネルギー 856kcal たんぱく 35.0g 脂質 24.5g	エネルギー 795kcal たんぱく 27.3g 脂質 20.5g	エネルギー 864kcal たんぱく 34.1g 脂質 24.5g	エネルギー 779kcal たんぱく 38.2g 脂質 19.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tr><td>赤 鮭</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>黄 でんぷん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 レモン果汁</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>1.0g</td></tr> <tr><td>調味料(油)</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 だし(昆布)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 カツナーズ</td><td>1.0g</td></tr> <tr><td>黄 カツナーズ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 しょうゆ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(肉)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(肉)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>緑 プチトマト</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 パセリ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう(肉)</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>黄 コンソメ</td><td>1.0g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </table>	赤 鮭	50g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	黄 でんぷん	10g	黄 油(菜種)	6g	緑 たまねぎ	20g	緑 レモン果汁	2g	黄 砂糖	2g	塩	0.2g	りんご酢	1.0g	調味料(油)	0.0g	赤 かつお節	40g	黄 だし(昆布)	2g	黄 カツナーズ	1.0g	黄 カツナーズ	0.5g	黄 しょうゆ	0.5g	水	2g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	緑 三度豆(肉)	30g	緑 コーン(肉)	10g	黄 かつお節	0.2g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	緑 プチトマト	20g	緑 キャベツ	30g	緑 にんじん	10g	緑 パセリ	0.5g	塩	0.2g	こしょう(肉)	0.0g	黄 コンソメ	1.0g	水	100g	<table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 青のり</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ビーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ビーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> </table>	赤 鶏肉	70g	料理酒	2.0g	緑 たまねぎ	40g	緑 にんじん	10g	黄 かつお節	0.5g	黄 砂糖	2g	みりん	2g	汁(だし)	2g	汁(だし)	2g	赤 けずりぶし	0.2g	水	30g	緑 れんこん	40g	黄 かつお節	4g	塩	0.2g	黄 青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	赤 かつお節	30g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.2g	みりん	0.4g	赤 赤みそ	2.0g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 かつお節	1g	緑 ビーマン	20g	黄 かつお節	0.2g	黄 砂糖	0.2g	赤 赤みそ	2.0g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 かつお節	1g	緑 ビーマン	20g	黄 かつお節	0.2g	黄 砂糖	0.2g	赤 赤みそ	2.0g	赤 けずりぶし	0.1g	水	10g	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 だし(昆布)</td><td>40g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 ちくわ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 オクラ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 柚子果汁</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 だし(昆布)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td></tr> <tr><td>赤 だし(昆布)</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </table>	赤 豚肉	80g	料理酒	2.0g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	汁(だし)	2g	黄 かつお節	2g	緑 だし(昆布)	40g	みりん	1g	汁(だし)	2g	黄 でんぷん	0.5g	緑 かつお節	30g	塩	0.2g	赤 ちくわ	20g	緑 たまねぎ	30g	緑 かつお節	20g	緑 にんじん	20g	緑 かつお節	5g	黄 かつお節	1g	黄 砂糖	2g	みりん	1g	汁(だし)	2g	汁(だし)	2g	赤 けずりぶし	0.2g	水	20g	緑 オクラ	30g	塩	0.2g	緑 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.2g	汁(だし)	1.2g	緑 もやし	30g	塩	0.2g	黄 砂糖	0.2g	塩	0.2g	汁(だし)	0.2g	緑 柚子果汁	0.5g	黄 だし(昆布)	1g	緑 みつば	5g	赤 赤みそ	11g	赤 だし(昆布)	0.4g	赤 けずりぶし	2.0g	水	100g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 えび</td><td>20g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(肉)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>1g</td></tr> </table>	赤 牛肉	50g	緑 たまねぎ	30g	黄 ジャガイモ	30g	緑 にんじん	20g	緑 セロリー	2g	黄 かつお節	2g	汁(だし)	5g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	水	30g	赤 えび	20g	料理酒	0.4g	緑 キャベツ	50g	緑 ビーマン	10g	緑 しめじ	10g	黄 かつお節	1g	塩	0.2g	こしょう	0.0g	緑 きゅうり	30g	塩	0.2g	緑 コーン(肉)	10g	黄 砂糖	0.4g	汁(だし)	0.2g	塩	0.2g	汁(だし)	0.2g	赤 かつお節	1g	<table border="1"> <tr><td>赤 さごし</td><td>60g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 ひじき</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>14g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>0g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(肉)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 しいたけ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.2g</td></tr> </table>	赤 さごし	60g	汁(だし)	2g	料理酒	2g	赤 ひじき	0.2g	黄 かつお節	14g	水	0g	黄 油(菜種)	0g	緑 三度豆(肉)	20g	黄 かつお節	0.2g	塩	0.1g	こしょう	0.0g	赤 豚肉	25g	料理酒	0.4g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 かつお節	15g	緑 しいたけ	2g	緑 かつお節	5g	黄 かつお節	0.5g	黄 砂糖	0.2g	みりん	1g	塩	0.2g	汁(だし)	2g	汁(だし)	2g	赤 けずりぶし	0.2g	水	30g	緑 かつお節	50g	塩	0.2g	緑 きゅうり	30g	塩	0.2g	汁(だし)	0.2g	黄 かつお節	0.2g	<table border="1"> <tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 なす</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 赤ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(肉)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>黄 コンソメ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 トマト(肉)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>14g</td></tr> <tr><td>カツナーズ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 アスパラ</td><td>10g</td></tr> </table>	緑 かぼちゃ	40g	緑 なす	40g	緑 ビーマン	10g	緑 赤ピーマン	10g	緑 コーン(肉)	10g	黄 かつお節	1g	塩	0.4g	こしょう	0.0g	黄 コンソメ	0.5g	赤 豚肉	50g	料理酒	1.5g	黄 ジャガイモ	30g	緑 たまねぎ	40g	緑 にんじん	15g	緑 トマト(肉)	10g	緑 セロリー	2g	緑 にんにく	0.5g	黄 かつお節	0.5g	塩	0.1g	ローレル	0.0g	汁(だし)	14g	カツナーズ	1g	水	30g	緑 キャベツ	40g	塩	0.2g	黄 砂糖	1g	汁(だし)	0.4g	塩	0.2g	汁(だし)	0.5g	緑 アスパラ	10g	<table border="1"> <tr><td>赤 鮭</td><td>60g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう(肉)</td><td>0.0g</td></tr> <tr><td>黄 上新粉</td><td>14g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>0g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 赤ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ビーマン</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>調味料(油)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>緑 かつお節</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆</td><td>30g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 ごま油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>60g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>赤 かつお節</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 かつお節</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>汁(だし)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 だし(昆布)</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </table>	赤 鮭	60g	塩	0.2g	こしょう(肉)	0.0g	黄 上新粉	14g	黄 油(菜種)	0g	緑 たまねぎ	20g	緑 赤ピーマン	10g	緑 ビーマン	5g	黄 かつお節	0.4g	黄 砂糖	2g	塩	0.2g	りんご酢	5g	黄 かつお節	1.2g	調味料(油)	2.5g	緑 かつお節	30g	塩	0.2g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	緑 三度豆	30g	汁(だし)	15g	黄 砂糖	1g	汁(だし)	2g	料理酒	2g	黄 ごま油	1g	汁(だし)	0.4g	緑 きゅうり	60g	塩	0.4g	赤 かつお節	3g	黄 砂糖	1g	汁(だし)	2g	黄 かつお節	0.5g	塩	0.4g	汁(だし)	5g	赤 だし(昆布)	0.4g	赤 けずりぶし	2.2g	水	100g
赤 鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 レモン果汁	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
りんご酢	1.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
調味料(油)	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 だし(昆布)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 カツナーズ	1.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 カツナーズ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 しょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 三度豆(肉)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 コーン(肉)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 プチトマト	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 パセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう(肉)	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 コンソメ	1.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 赤みそ	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 ビーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 赤みそ	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 ビーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 赤みそ	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 豚肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 だし(昆布)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 柚子果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 だし(昆布)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 だし(昆布)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	2.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 セロリー	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 えび	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 キャベツ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 コーン(肉)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 油(菜種)	0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 三度豆(肉)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 しいたけ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 なす	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 赤ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 コーン(肉)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 コンソメ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 トマト(肉)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 セロリー	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ローレル	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カツナーズ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 アスパラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう(肉)	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 上新粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 油(菜種)	0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 赤ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 ビーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
りんご酢	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
調味料(油)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 かつお節	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 三度豆	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑 きゅうり	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 かつお節	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄 かつお節	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
汁(だし)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 だし(昆布)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤 けずりぶし	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

専用の皿に米飯を入れ、カレー  
ルウをかけ、夏野菜のソテーをの  
せて食べます。  
スプーンがあると便利です。



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

＜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 学校保健担当  
 06-6208-9158  
 ◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
豚肉のから揚げ① チンゲンサイのあえもの① 鶏肉とカシューナッツの中華炒め② 切り干しだいこんのサラダ③ プチトマト④	スタミナ丼① 揚げなすとかぼちゃの煮もの② キャベツの甘酢づけ③ ひじきの煮もの④	肉だんごの甘酢煮① いかてんぷら② ゴーヤのツナ炒め③ 茎わかめときゅうりのサラダ④ 中華スープ⑤	白身魚のムニエル① ポイルブロッコリー① じゃがいもの洋風煮② 三度豆のマヨネーズ炒め④ オレンジ③	鶏肉のレモンじょうゆかけ① ポイルキャベツ① 一口がんと野菜の煮もの② もやしの炒めもの③ プチトマト④ とうがんのカレー汁⑤
エネルギー 852kcal たんぱく 37.2g 脂質 23.6g	エネルギー 802kcal たんぱく 28.1g 脂質 23.8g	エネルギー 843kcal たんぱく 29.3g 脂質 29.8g	エネルギー 797kcal たんぱく 28.1g 脂質 25.6g	エネルギー 899kcal たんぱく 31.4g 脂質 30.4g
赤 豚肉 60g 緑 しょうが 1g 黄 だし(菜種) 6g 黄 油(菜種) 6g 緑 チンゲンサイ 30g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.1g コショウ 1.5g 赤 鶏肉 30g 緑 料理酒 1g 塩 0.1g 黄 コショウ 0.8g 黄 カシューナッツ 10g 緑 たまねぎ 30g 緑 多量野菜 10g 緑 ピーマン 10g 緑 白ねぎ 5g 緑 しょうが 0.1g 緑 にんにく 0.1g 黄 ごま油 2g 黄 だし(菜種) 3g 黄 しょうが 0.1g 黄 砂糖 2g 緑 料理酒 5g コショウ 1.5g 黄 でんぷん 1.5g 水 10g 緑 じゃがいも 5g 緑 にんじん 10g 緑 コーン(缶) 10g 黄 砂糖 2g 塩 0.2g 酢 4g コショウ 1g 緑 プチトマト 2g	赤 牛肉 60g 緑 しょうが 1g 緑 にんにく 0.2g 緑 じゃがいも 4g 緑 料理酒 1.1g コショウ 1.5g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 料理酒 1.1g 黄 砂糖 1.2g 赤 赤みそ 1.4g コショウ 2g 黄 しょうが 1.4g 水 5g 緑 かぼちゃ 40g 緑 なす 30g 黄 油(菜種) 3g 緑 オクラ 10g 黄 砂糖 2g 黄 みりん 2g コショウ 4g 赤 けずりぶし 0.1g 水 20g 緑 キャベツ 40g 塩 0.2g 黄 砂糖 1g 酢 1g 塩 0.2g 赤 ひじき 2g 赤 こんにゃく 10g 黄 砂糖 1g コショウ 4g 黄 ごま油 2g 赤 けずりぶし 0.1g 水 20g スタミナ丼の具は、米飯にのせて食べることができます。	赤 肉だんご 40g 緑 たまねぎ 35g 緑 とけい糖 20g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g 黄 料理酒 0.3g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.1g 酢 0.1g コショウ 2g 黄 ケチャップ 2g 黄 でんぷん 1g 水 20g 赤 じゃがいも 50g 黄 油(菜種) 5g 赤 料理酒 15g 緑 にがり 20g 塩 0.1g 黄 料理酒 0.1g コショウ 0.2g 赤 茎わかめ 5g 緑 きゅうり 35g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.2g 酢 0.1g コショウ 1.2g 黄 ごま油 0.2g 緑 えのきたけ 10g 緑 ニラ 2g 塩 0.1g コショウ 0.1g コショウ 1.5g 黄 しょうが 0.1g 水 10g	赤 マルメー 60g 緑 料理酒 1.4g 塩 0.4g コショウ 0.1g 黄 しょうが 0.1g 黄 料理酒 1g 黄 バター 0.1g 緑 カット玉 30g 塩 0.2g 黄 じゃがいも 50g 赤 ベーキング 10g 緑 キャベツ 30g 緑 にんじん 10g 塩 0.2g コショウ 0.1g 黄 コーン(缶) 0.1g 水 20g 緑 三度豆(缶) 25g 緑 コーン(缶) 10g 黄 料理酒 0.2g 黄 マヨネーズ 6g コショウ 0.1g 緑 オレンジ 10g	赤 鶏肉 70g 緑 にんにく 0.1g 緑 しょうが 0.1g 緑 料理酒 1.2g 塩 0.2g コショウ 0.1g 黄 でんぷん 7g 黄 油(菜種) 6g 緑 レモン果汁 7g 黄 砂糖 0.1g コショウ 2g 緑 料理酒 1.4g 黄 でんぷん 0.1g 水 10g 緑 キャベツ 30g 塩 0.2g 赤 じゃがいも 15g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 カット玉 5g 黄 砂糖 1.1g 塩 0.2g コショウ 2g コショウ 3g 赤 けずりぶし 0.1g 水 30g 緑 もやし 30g 緑 ニラ 10g 黄 料理酒 0.2g 黄 みりん 0.1g 塩 0.1g コショウ 1g 緑 プチトマト 2g 緑 とうがん 30g 緑 オクラ 10g 塩 0.2g 黄 しょうが 0.1g 水 10g

# 食育

## わたしたちの中学校給食

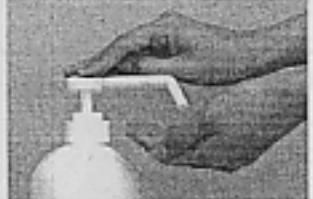
手洗いについて



調理場の手洗い場には自動の水洗蛇口と乾燥機、個人用の爪ブラシが準備されています。



①手を水でぬらす



②石けんをつけて泡立てる



③手のひらを洗う



④手の甲、親指、他の指の間を洗う



⑤指先、手首を洗う



⑥水でよく洗い流す

⑦清潔なハンカチなどで拭く



給食の前には手を洗いましょう。  
手洗いは食中毒予防の第一歩です。

### 選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込みと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

赤(主に肉をつくる)・乳、肉、卵、魚、豆、海そう 黄(主に油や力のもとになる)・砂糖、いも、油類、砂糖、糖漬類 緑(主に体の調子を整える)・野菜、果物、きのこ類