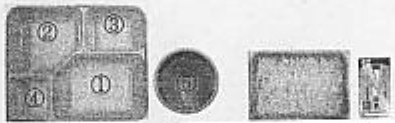
平成２６年８・９月分　大阪市中学校給食献立表



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。

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆは、小麦を使用
…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を継ぎ足し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

8月26日(火)

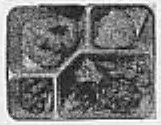
鯖のみそ煮 ごぼうぞえ①
肉じゃが ②
かんぴょうときゅうりの酢のもの ③
うずら豆の煮もの ④

エネルギー　８３１kcal
たんぱく質　３３．６ｇ
脂質　１９．９ｇ

赤	鯖	60g
緑	しょうが	1g
黄	砂糖	3.6g
	みりん	1g
赤	赤みそ	5g
赤	だしこんぶ	0.1g
	水	25g
緑	ごぼう	35g
黄	砂糖	0.6g
	みりん	0.2g
赤	赤みそ	2.5g
赤	けずりぶし	0.3g
	水	10g
赤	牛肉	20g
黄	じゃがいも	25g
緑	たまねぎ	20g
緑	にんじん	15g
	糸こんにゃく	15g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
黄	砂糖	2.3g
	みりん	1.3g
	こいくちしょうゆ	3.6g
赤	だしこんぶ	0.1g
赤	けずりぶし	0.3g
	水	30g
緑	かんぴょう	4g
緑	きゅうり	15g
	塩	0.2g
黄	砂糖	2.2g
	塩	0.4g
	酢	4.5g
赤	うずら豆	6g
黄	砂糖	2.5g
	塩	0.1g
	こいくちしょうゆ	1g
	水	15g

27日(水)

豚肉のりんごソースグリル ①
ボイルブロッコリー ①
いかリングフライ ②
さつまいものレモン風味煮 ③
にんじんとアスパラのサラダ ④



エネルギー　８５７kcal
たんぱく質　３５．２ｇ
脂質　２１．２ｇ

赤	豚肉	55g
緑	たまねぎ	30g
	料理酒	1.8g
緑	りんごピューレ	30g
	塩	0.1g
	デミグラスソース	5g
	ウスターソース	2g
	ケチャップ	1g
緑	ブロッコリー(冷)	30g
	塩	0.3g
赤	いか	35g
	こしょう	0.01g
黄	小麦粉(薄力)	8g
黄	パン粉	5g
黄	油(国産)	4g
	水	4g
	トンカツソース	1袋
黄	さつまいも	45g
黄	砂糖	1.1g
黄	バター	1g
緑	レモン	3g
	水	20g
緑	にんじん	15g
	塩	0.2g
緑	アスパラガス(冷)	20g
黄	砂糖	0.8g
	ワインビネガー	0.8g
	塩	0.1g
	うすくちしょうゆ	0.4g
黄	サラダ油(国産)	0.5g

28日(木)

すき焼き煮 ①
いわしてんぷら②
れんこんのきんぴら②
もやしの梅酢あえ ③
プチトマト ④
すまし汁 ⑤

エネルギー　８４５kcal
たんぱく質　３０．３ｇ
脂質　２８．３ｇ

赤	牛肉	40g
	料理酒	1.5g
黄	ふ(小町麩)	3g
	糸こんにゃく	15g
赤	あつあげ(冷)	20g
緑	たまねぎ	30g
緑	えのきたけ	10g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
黄	砂糖	1.5g
	みりん	1g
	塩	0.2g
	こいくちしょうゆ	5g
赤	いわしてんぷら	30g
黄	油(国産)	5g
緑	れんこん	30g
緑	にんじん	10g
黄	サラダ油(国産)	0.3g
黄	砂糖	0.8g
	みりん	0.4g
	こいくちしょうゆ	1.2g
緑	もやし	20g
緑	きゅうり	10g
黄	砂糖	1g
	塩	0.1g
	酢	2g
緑	梅肉	1g
緑	プチトマト	2コ
赤	ゆば	0.8g
緑	みつば	5g
	塩	0.4g
	うすくちしょうゆ	5g
赤	だしこんぶ	0.6g
赤	けずりぶし	2.3g
	水	150g

29日(金)

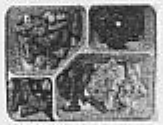
豚肉の辛みそ風味焼き ①
ピーマンとたまねぎの炒めもの ①
牛肉とさといもの甘辛煮 ②
チンゲンサイのナムル ③
アーモンドフィッシュ ④

エネルギー　８４１kcal
たんぱく質　３７．６ｇ
脂質　２３．５ｇ

赤	豚肉	60g
緑	にんにく	0.5g
緑	しょうが	0.5g
黄	砂糖	0.7g
	料理酒	0.6g
	こいくちしょうゆ	1.1g
赤	赤みそ	1.2g
	コチジャン	1g
緑	ピーマン	20g
	塩	0.2g
緑	たまねぎ	20g
黄	サラダ油(国産)	0.2g
	塩	0.5g
	こしょう	0.01g
赤	牛肉	40g
黄	さといも(冷)	40g
緑	にんじん	15g
緑	ニラ	5g
黄	ごま油	0.4g
黄	砂糖	1g
	みりん	1.2g
	料理酒	1g
	うすくちしょうゆ	2g
	こいくちしょうゆ	4g
	一味とうがらし	0.01g
	水	20g
緑	チンゲンサイ	40g
	塩	0.3g
緑	コーン(冷)	8g
黄	砂糖	1g
	塩	0.2g
	酢	1g
	こいくちしょうゆ	1g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
赤	アーモンドフィッシュ	1袋

9月1日(月)

糸よりの磯辺揚げ ①
三度豆の炒めもの ①
筑前煮 ②
ピリ辛こんにゃく ③
オクラのごまあえ ④



エネルギー　７９８kcal
たんぱく質　３５．１ｇ
脂質　２０．５ｇ

赤	糸より	40g
	料理酒	1.4g
	塩	0.3g
黄	小麦粉(薄力)	7g
黄	でんぷん	4g
赤	青のり	0.4g
黄	油(国産)	7g
緑	三度豆(冷)	20g
黄	サラダ油(国産)	0.2g
	塩	0.1g
	こいくちしょうゆ	0.4g
赤	鶏肉	45g
緑	れんこん	25g
緑	ごぼう	20g
緑	にんじん	20g
緑	むき枝豆(冷)	5g
緑	干しいたけ	1g
黄	サラダ油(国産)	1g
黄	砂糖	1.8g
	みりん	1g
	こいくちしょうゆ	6g
赤	だしこんぶ	0.1g
赤	けずりぶし	0.4g
	水	25g
	こんにゃく	45g
黄	ごま油	0.5g
黄	砂糖	2g
	こいくちしょうゆ	5g
	一味とうがらし	0.01g
緑	オクラ	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.3g
	うすくちしょうゆ	1.2g
黄	いりごま(白)	1g

2日(火)

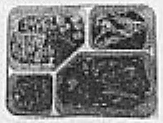
豚肉のごまみそ炒め ①
ししゃもの甘酢づけ②
かぼちゃの煮もの③
キャベツのおひたし④
すまし汁⑤

エネルギー　８１２kcal
たんぱく質　３２．１ｇ
脂質　２２．０ｇ

赤	豚肉	50g
緑	たまねぎ	20g
緑	なす	15g
緑	にんじん	10g
緑	ピーマン	10g
緑	しょうが	0.5g
黄	サラダ油(国産)	1g
	料理酒	1.5g
黄	砂糖	0.7g
	こいくちしょうゆ	3g
赤	赤みそ	3.6g
黄	いりごま(白)	0.4g
赤	ししゃも	30g
黄	でんぷん	5g
黄	油(国産)	3g
緑	青ねぎ	8g
黄	砂糖	1.7g
	酢	2.4g
	こいくちしょうゆ	0.8g
緑	かぼちゃ	45g
緑	グリンピース(冷)	5g
黄	砂糖	0.4g
	みりん	0.3g
	うすくちしょうゆ	1g
	こいくちしょうゆ	1.7g
赤	けずりぶし	0.3g
	水	15g
緑	キャベツ	40g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.2g
	うすくちしょうゆ	1.1g
緑	[illegible]	15g
赤	乾燥わかめ	1g
	塩	0.4g
	うすくちしょうゆ	5g
赤	だしこんぶ	0.4g
赤	けずりぶし	2.3g
	水	150g

3日(水)

和風焼きハンバーグ ①
チンゲンサイぞえ①
ほたて貝とグリーンアスパラガスの炒めもの②
焼きとうもろこし②
もやしとわかめの酢のもの③
じゃこ豆④



エネルギー　７９４kcal
たんぱく質　３２．７ｇ
脂質　２１．０ｇ

赤	ハンバーグ	60g
緑	白ねぎ	10g
緑	しめじ	8g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
黄	砂糖	0.3g
	みりん	0.5g
	こいくちしょうゆ	2.1g
黄	でんぷん	0.4g
赤	けずりぶし	0.5g
	水	20g
緑	チンゲンサイ	25g
黄	砂糖	0.2g
	うすくちしょうゆ	1.2g
黄	サラダ油(国産)	0.3g
赤	ほたて(冷)	20g
	料理酒	0.8g
緑	アスパラガス(冷)	20g
緑	にんじん	8g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
	みりん	1.5g
	うすくちしょうゆ	1g
	こいくちしょうゆ	0.8g
緑	カットコーン(冷)	60g
	みりん	2g
	こいくちしょうゆ	3.2g
緑	もやし	30g
	塩	0.3g
赤	乾燥わかめ	0.6g
黄	砂糖	1.2g
	酢	0.9g
	うすくちしょうゆ	1.8g
赤	大豆(乾)	10g
黄	でんぷん	1g
黄	油(国産)	3g
赤	ちりめんじゃこ	3g
黄	砂糖	1.2g
	こいくちしょうゆ	2.4g
黄	いりごま(白)	0.3g

4日(木)

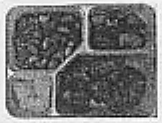
鮭の塩焼き ①
たけのこの炒めもの ①
あつあげとじゃがいもの煮もの②
切り干しだいこんの甘酢③
オクラのおひたし ④
すまし汁 ⑤

エネルギー　７９３kcal
たんぱく質　３３．０ｇ
脂質　２１．７ｇ

赤	鮭	60g
	料理酒	1.4g
	塩	0.7g
緑	たけのこ(水煮)	30g
黄	サラダ油(国産)	0.3g
	こいくちしょうゆ	0.8g
赤	あつあげ(冷)	30g
黄	じゃがいも	50g
黄	油(国産)	6g
緑	たまねぎ	20g
緑	にんじん	10g
	糸こんにゃく	15g
黄	サラダ油(国産)	0.8g
黄	砂糖	2.3g
	みりん	1.2g
	うすくちしょうゆ	3.5g
	こいくちしょうゆ	3.5g
赤	だしこんぶ	0.1g
赤	けずりぶし	0.3g
	水	20g
緑	切干しだいこん	5g
黄	砂糖	1.2g
	塩	0.1g
	酢	2g
緑	オクラ	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.3g
	うすくちしょうゆ	1.2g
黄	ふ(白玉)	1g
赤	乾燥わかめ	1g
	塩	0.5g
	うすくちしょうゆ	5g
赤	だしこんぶ	0.6g
赤	けずりぶし	2.3g
	水	150g

5日(金)

鶏肉のカレー風味焼き①
ボイルブロッコリー ①
てぼ豆のトマト煮 ②
夏野菜の洋風炒め ③
りんご缶詰 ④

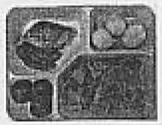


エネルギー　８１２kcal
たんぱく質　３６．４ｇ
脂質　１９．９ｇ

赤	鶏肉	90g
	料理酒	2.7g
	塩	0.6g
	こしょう(白)	0.01g
	カレー粉	0.5g
	スープ(粉)	1g
	うすくちしょうゆ	0.5g
緑	ブロッコリー(冷)	30g
	塩	0.3g
赤	ソーセージ	15g
赤	てぼ豆	8g
緑	たまねぎ	30g
緑	にんじん	20g
緑	セロリー	5g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
	トマトピューレ	4g
	ケチャップ	4g
黄	砂糖	0.3g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
	ローレル	0.01g
	うすくちしょうゆ	1g
	スープ(液)	10g
緑	かぼちゃ	20g
緑	なす	20g
緑	ピーマン	10g
黄	オリーブ油	0.7g
	塩	0.3g
	こしょう(黒)	0.01g
	コンソメの素	1.1g
緑	りんご缶詰	25g

8日(月)

【月見の行事献立】
豚肉と野菜の混ぜご飯①
さごしの塩焼き ②
枝豆 ②
さといもの柚子みそ煮③
巨峰 ④



エネルギー　８４４kcal
たんぱく質　３６．３ｇ
脂質　２２．１ｇ

赤	豚肉	30g
緑	たけのこ(冷)	20g
緑	ごぼう	15g
緑	にんじん	15g
緑	しめじ	15g
黄	サラダ油(国産)	3g
黄	砂糖	5g
	みりん	3g
	料理酒	6g
	こいくちしょうゆ	4g
	うすくちしょうゆ	4g
赤	こんぶ(細切)	0.5g
赤	さごし	50g
	塩	0.5g
緑	枝豆(冷)	30g
	塩	0.5g
黄	さといも(冷)	45g
赤	白みそ	4g
黄	砂糖	2g
	料理酒	0.5g
	みりん	0.8g
赤	かつおぶし	0.3g
緑	ゆず果汁	0.5g
	水	20g
黄	いりごま(白)	1g
緑	巨峰	3粒

豚肉と野菜の混ぜご飯の具は、米飯に混ぜて食べることができます。

9日(火)

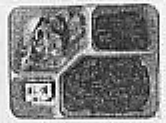
油淋鶏 ①
ボイルキャベツ ①
いかと野菜のうま煮②
焼きさつまいものごまみつかけ③
プチトマト ④
中華スープ ⑤

エネルギー　８６８kcal
たんぱく質　３９．５ｇ
脂質　２１．４ｇ

赤	鶏肉	70g
	料理酒	2.1g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
黄	でんぷん	8g
黄	油(国産)	7g
緑	白ねぎ	20g
緑	にんにく	0.3g
緑	しょうが	0.3g
黄	砂糖	3g
	こいくちしょうゆ	6g
	酢	5g
緑	キャベツ	30g
	塩	0.3g
赤	いか	25g
	料理酒	1.1g
赤	豚肉	10g
緑	たけのこ(冷)	20g
緑	にんじん	15g
緑	むき枝豆(冷)	8g
緑	干しいたけ	1g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
	こいくちしょうゆ	3g
黄	でんぷん	1g
	鶏スープ(液)	25g
黄	さつまいも	45g
黄	砂糖	3g
	塩	0.1g
	こいくちしょうゆ	0.1g
	水	2g
黄	いりごま(白)	0.3g
緑	プチトマト	2コ
緑	もやし	15g
緑	ニラ	6g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
	うすくちしょうゆ	1.5g
	中華スープの素	0.8g
	水	150g

10日(水)

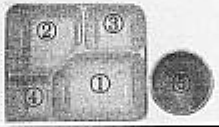
牛肉のデミグラスソース煮 ①
ミニマリネ ②
なすとトマトの洋風炒め ③
固形チーズ ④



エネルギー　８１３kcal
たんぱく質　３４．２ｇ
脂質　２６．７ｇ

赤	牛肉	45g
	[illegible]	1.5g
	塩	0.2g
緑	えのきたけ	20g
緑	にんじん	20g
緑	にんにく	0.2g
黄	サラダ油(国産)	0.5g
	[illegible]	1g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
	デミグラスソース	10g
	ウスターソース	3g
	ケチャップ	3g
	水	30g
赤	ホキ	50g
	塩	0.1g
	こしょう	0.01g
黄	でんぷん	3g
黄	油(国産)	3g
緑	たまねぎ	20g
緑	赤パプリカ	8g
黄	砂糖	1.5g
	みりん	0.1g
	うすくちしょうゆ	3g
	酢	3g
黄	オリーブ油	0.4g
緑	なす	30g
緑	トマト	20g
	塩	0.1g
	こしょう	0.01g
	コンソメの素	0.4g
	ケチャップ	3g
黄	オリーブ油	0.4g
赤	固形チーズ	1コ

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。

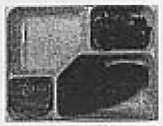


「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

≪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(木)

白身魚フライのカレーライス ①
パプリカぞえ ①
なすのジンジャー炒め ③
キャベツのピクルス ④



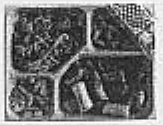
エネルギー 831kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 24.6g

赤	白身魚フライ	60g
黄	油(調合)	7g
赤	豚肉	20g
	[illegible]	0.5g
黄	じゃがいも	30g
緑	たまねぎ	40g
緑	にんじん	15g
緑	トマト(缶)	10g
緑	グリンピース(冷)	5g
緑	セロリー	3g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
	塩	0.3g
	ローレル	0.01g
	カレールウの素	22g
	水	100g
緑	赤パプリカ	30g
黄	サラダ油(調合)	0.7g
	塩	0.2g
	こしょう	0.01g
緑	なす	40g
緑	しょうが	0.5g
黄	サラダ油(調合)	0.8g
黄	砂糖	1g
	こいくちしょうゆ	2g
緑	キャベツ	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.8g
	ワインビネガー	0.8g
	塩	0.2g
	うすくちしょうゆ	0.2g

専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ白身魚フライ等をのせて食べます。
スプーンがあると便利です。

12日(金)

焼きとり ①
キャベツと三度豆のおひたし①
とうふゴーヤチャンプルー②
かぼちゃと枝豆のサラダ③
焼きれんこん ④



エネルギー 821kcal
たんぱく質 41.5g
脂質 20.3g

赤	鶏肉	80g
緑	白ねぎ	50g
緑	しょうが	1.5g
黄	砂糖	1.1g
	みりん	3g
	こいくちしょうゆ	4g
緑	キャベツ	20g
	塩	0.2g
緑	三度豆(冷)	10g
黄	砂糖	0.3g
	うすくちしょうゆ	1.2g
赤	とうふ(木)	40g
赤	豚肉	20g
緑	もやし	30g
緑	にんじん	15g
緑	にがうり	8g
	塩	0.02g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
	塩	0.3g
	うすくちしょうゆ	3g
赤	かつおぶし	0.5g
緑	かぼちゃ	40g
緑	むき枝豆(冷)	8g
	塩	0.1g
	こしょう	0.01g
黄	マヨネーズ	8g
緑	れんこん	40g
	塩	0.15g
黄	サラダ油(調合)	0.3g

16日(火)

さごしの煮つけ ①
オクラぞえ ①
えびだんごと野菜の煮もの ②
ごぼうとピーマンのきんぴら ③
牛ひじきそぼろ ④
みそ汁 ⑤

エネルギー 765kcal
たんぱく質 36.2g
脂質 13.2g

赤	さごし	50g
緑	しょうが	1g
黄	砂糖	4g
	みりん	3g
	こいくちしょうゆ	6g
	料理酒	2g
赤	だしこんぶ	0.5g
	水	20g
緑	オクラ	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.3g
	うすくちしょうゆ	1.3g
赤	えびだんご	30g
	料理酒	0.3g
黄	じゃがいも	40g
緑	たけのこ(水)	15g
緑	にんじん	15g
黄	砂糖	1.7g
	みりん	0.5g
	うすくちしょうゆ	3g
	こいくちしょうゆ	3g
赤	けずりぶし	0.6g
	水	25
緑	ごぼう	30g
緑	ピーマン	10g
	塩	0.1g
黄	サラダ油(調合)	0.3g
黄	砂糖	1g
	こいくちしょうゆ	2g
赤	牛挽肉	15g
	料理酒	0.5g
緑	しそ	0.5g
赤	ひじき	1g
黄	サラダ油(調合)	0.3g
黄	砂糖	1g
	みりん	1g
	塩	0.1g
	うすくちしょうゆ	1.5g
黄	いりごま(白)	0.5g
緑	えのきたけ	10g
緑	[illegible]	1g
赤	赤みそ	11g
赤	白みそ	5g
赤	だしこんぶ	0.6g
赤	けずりぶし	2.1g
	水	150g

17日(水)

牛肉のきんぴらちらし ①
千草焼き ②
キャベツのごまあえ ②
きゅうりのピリ辛あえ ③
ぶどう（巨峰）④

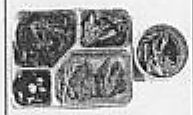
エネルギー 815kcal
たんぱく質 34.3g
脂質 22.7g

赤	牛肉	50g
緑	ごぼう	30g
緑	にんじん	20g
	糸こんにゃく	25g
緑	グリンピース(冷)	5g
黄	サラダ油(調合)	0.8g
	料理酒	0.5g
黄	砂糖	4.1g
	塩	0.1g
	こいくちしょうゆ	4g
	酢	6g
赤	こんぶ(粉末)	0.2g
赤	きざみのり	1袋
赤	鶏卵	30g
赤	鶏挽肉	15g
赤	とうふ	15g
緑	コーン(冷)	3g
緑	みつば	2g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
黄	砂糖	1.3g
	塩	0.3g
	うすくちしょうゆ	1.4g
赤	かつおぶし	0.1g
緑	キャベツ	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.4g
	こいくちしょうゆ	1g
黄	すりごま(白)	0.5g
緑	きゅうり	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	1g
	こいくちしょうゆ	1.5g
黄	ラー油	0.02g
緑	巨峰	3粒

牛肉のきんぴらちらしの具は、米飯に混ぜて食べることができます。

18日(木)

鶏肉の香り揚げ ①
もやしの炒めもの ①
マーボーなす ②
じゃがいもの中華炒め ③
きゅうりと茎わかめの中華あえ ④
中華スープ ⑤

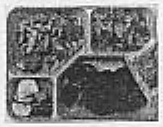


エネルギー 832kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 23.4g

赤	鶏肉	70g
緑	にんにく	1g
緑	しょうが	1g
	料理酒	1.3g
	こいくちしょうゆ	5.8g
	酢	0.3g
黄	小麦粉(薄力)	4g
黄	でんぷん	10g
黄	油(調合)	6g
緑	もやし	30g
黄	サラダ油(調合)	0.3g
	塩	0.2g
	うすくちしょうゆ	0.6g
赤	牛挽肉	8g
赤	豚挽肉	8g
緑	たまねぎ	20g
緑	なす	30g
緑	にんじん	8g
緑	ニラ	6g
黄	サラダ油(調合)	0.2g
	トウバンジャン	0.1g
	塩	0.2g
	こいくちしょうゆ	2g
赤	赤みそ	2g
黄	でんぷん	1g
	水	10g
黄	じゃがいも	30g
緑	ピーマン	10g
	塩	0.1g
	料理酒	2g
黄	砂糖	1.2g
	こいくちしょうゆ	2.1g
黄	ごま油	0.1g
赤	茎わかめ	3g
緑	きゅうり	15g
緑	コーン(冷)	10g
黄	砂糖	0.2g
	こいくちしょうゆ	1.1g
黄	ラー油	0.02g
緑	チンゲンサイ	12g
緑	えのきたけ	6g
	塩	0.5g
	こしょう	0.01g
	うすくちしょうゆ	1.5g
	中華スープの素	0.8g
	水	100g

19日(金)

一口とんかつ ①
ボイルブロッコリー ①
鶏肉と干しずいきのみそ煮②
キャベツのじゃこ炒め ③
きゅうりのしょうがづけ ④

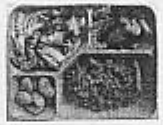


エネルギー 849kcal
たんぱく質 33.4g
脂質 27.3g

赤	一口トンカツ	60g
黄	油(調合)	7g
	トンカツソース	1袋
緑	ブロッコリー(冷)	30g
	塩	0.3g
赤	鶏肉	25g
	料理酒	1g
赤	うすあげ	10g
緑	干しずいき	4g
緑	にんじん	15g
緑	干ししいたけ	1g
黄	砂糖	3g
	みりん	2g
	こいくちしょうゆ	1g
赤	赤みそ	1.5g
赤	けずりぶし	0.6g
	水	25g
緑	キャベツ	30g
赤	ちりめんじゃこ	5g
黄	サラダ油(調合)	0.1g
黄	砂糖	0.4g
	うすくちしょうゆ	1.3g
緑	きゅうり	35g
	塩	0.3g
緑	しょうが	0.3g
黄	砂糖	0.1g
	うすくちしょうゆ	1.6g

22日(月)

ドライカレー ①
シーフードスパゲッティ ②
海そうサラダ ③
白花豆のグラッセ ④



エネルギー 836kcal
たんぱく質 35.4g
脂質 20.3g

赤	牛挽肉	25g
赤	豚挽肉	25g
緑	たまねぎ	50g
緑	にんじん	15g
緑	コーン(冷)	8g
緑	グリンピース(冷)	5g
緑	にんにく	0.3g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
	カレー粉	0.2g
	塩	0.5g
	ケチャップ	3g
	[illegible]	6g
	こいくちしょうゆ	0.4g
	水	3g
黄	スパゲッティ	12g
	塩	0.1g
赤	いか	10g
赤	たこ	10g
赤	えび	10g
	[illegible]	0.4g
緑	しめじ	15g
緑	ピーマン	10g
	塩	0.1g
黄	オリーブ油	0.4g
	塩	0.7g
	こしょう	0.01g
	こいくちしょうゆ	0.3g
赤	ミックス海そう	3g
緑	キャベツ	20g
緑	きゅうり	10g
黄	砂糖	0.8g
	酢	2g
	こいくちしょうゆ	1.5g
黄	ごま油	1g
赤	白花豆	15g
黄	砂糖	2.5g
	塩	0.1g
	[illegible]	0.6g
黄	バター	0.4g
	コンソメの素	0.5g
	水	20g

24日(水)

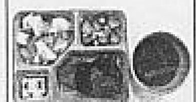
赤魚のあけぼのピリ辛焼き ①
じゃがいもの炒めもの ①
チャプチェ ②
茎わかめの炒めもの ③
オクラのとうがらしあえ④

エネルギー 777kcal
たんぱく質 34.3g
脂質 19.4g

赤	赤魚	60g
緑	しょうが	0.5g
	ケチャップ	6g
赤	赤みそ	1.5g
黄	砂糖	1g
	みりん	1g
	こいくちしょうゆ	2g
	コチジャン	0.3g
黄	じゃがいも	30g
緑	三度豆(冷)	15g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
	塩	0.3g
	こいくちしょうゆ	0.6g
赤	牛肉	40g
黄	はるさめ	9g
緑	にんじん	10g
緑	ピーマン	10g
緑	にんにく	0.1g
黄	サラダ油(調合)	1.3g
	塩	0.2g
	こしょう	0.01g
	中華スープの素	0.5g
	こいくちしょうゆ	1.4g
赤	茎わかめ	12g
緑	しめじ	12g
緑	たけのこ(水)	10g
黄	砂糖	0.2g
	こいくちしょうゆ	1.9g
黄	ごま油	0.5g
緑	オクラ	40g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.3g
	うすくちしょうゆ	2g
黄	すりごま(白)	1g
	一味とうがらし	0.01g

25日(木)

ささみフライのソースかけ ①
ボイルアスパラガス ①
じゃがいもの洋風煮 ②
きゅうりとコーンのサラダ ③
固形チーズ ④
スープ ⑤



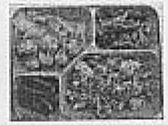
エネルギー 812kcal
たんぱく質 31.7g
脂質 21.2g

赤	鶏肉(ささみ)	40g
	[illegible]	1.5g
	塩	0.4g
	オールスパイス	0.01g
黄	小麦粉(薄力)	6g
	水	3g
黄	パン粉	14g
黄	油(調合)	6g
	ケチャップ	5g
	ウスターソース	2g
緑	アスパラガス(冷)	25g
	塩	0.1g
黄	じゃがいも	50g
赤	ハム	10g
緑	キャベツ	25g
緑	[illegible]	8g
	塩	0.5
	こしょう	0.01g
	コンソメの素	0.8
	水	20g
緑	きゅうり	30g
	塩	0.3g
緑	コーン(冷)	8g
黄	砂糖	0.8g
	ワインビネガー	1g
	塩	0.2g
	うすくちしょうゆ	0.7g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
赤	固形チーズ	1ヶ
緑	にんじん	15g
緑	パセリ	0.1g
	塩	0.3g
	こしょう(白)	0.01g
	コンソメの素	1.8g
	水	100g

親子煮は、米飯の上にのせて食べることができます。

26日(金)

親子煮 ①
ちくわの磯辺揚げ ②
キャベツのおひたし ②
切り干しだいこんの炒め煮 ③
なすの炒めもの ④

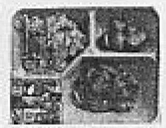


エネルギー 816kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 22.8g

赤	鶏卵	40g
赤	鶏肉	40g
	料理酒	0.8g
緑	たまねぎ	30g
緑	にんじん	10g
緑	干ししいたけ	0.5g
黄	砂糖	2g
	みりん	0.7g
	塩	0.3g
	うすくちしょうゆ	3.2g
	こいくちしょうゆ	3.2g
赤	だしこんぶ	0.1g
赤	けずりぶし	0.5g
	水	35g
赤	ちくわ	30g
黄	小麦粉(薄力)	6g
	塩	0.2g
赤	青のり	0.3g
黄	油(調合)	5g
緑	キャベツ	40g
	塩	0.3g
黄	砂糖	0.2g
	うすくちしょうゆ	1.2g
赤	うすあげ	6g
緑	切干だいこん	5.5g
緑	三度豆(冷)	10g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
黄	砂糖	0.8g
	みりん	0.5g
	うすくちしょうゆ	1g
	こいくちしょうゆ	1g
赤	けずりぶし	0.7g
	水	30g
	つきこんにゃく	15g
緑	なす	15g
緑	ピーマン	5g
黄	サラダ油(調合)	0.7g
黄	砂糖	1.5g
	料理酒	0.5g
	こいくちしょうゆ	2.3g

29日(月)

えびといかのチリソース ①
回鍋肉 ②
きゅうりのピリ辛あえ③
豆こんぶ ④

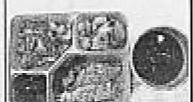


エネルギー 794kcal
たんぱく質 39.5g
脂質 21.4g

赤	えび	30g
	塩	0.2g
	こしょう	0.01g
	料理酒	1.2g
黄	でんぷん	5g
黄	油(調合)	5g
赤	いか	40g
	塩	0.4g
	こしょう	0.01g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
緑	たまねぎ	25g
緑	白ねぎ	10g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
黄	砂糖	0.4g
	こいくちしょうゆ	1g
	ケチャップ	7g
	トウバンジャン	0.2g
赤	豚肉	40g
	料理酒	1.2g
緑	キャベツ	40g
緑	にんじん	15g
緑	ピーマン	10g
緑	しょうが	0.5g
緑	にんにく	0.3g
黄	サラダ油(調合)	0.7g
	テンメンジャン	2.5g
黄	砂糖	0.8g
	塩	0.5g
	こいくちしょうゆ	1g
	水	5g
緑	きゅうり	30g
	塩	0.3g
黄	砂糖	1g
	こいくちしょうゆ	1.5g
黄	ラー油	0.02g
赤	豆こんぶ	1袋

30日(火)

鯵のハーブフリッター①
ボイルブロッコリー①
イタリアンマカロニ ②
キャベツと枝豆のサラダ③
ぶどう（巨峰）④
スープ ⑤



エネルギー 824kcal
たんぱく質 34.4g
脂質 21.2g

赤	鯵	50g
	塩	0.1g
	こしょう	0.01g
	[illegible]	1g
黄	小麦粉(薄力)	5g
黄	でんぷん	2g
	ベーキングパウダー	1.5g
	バジル	0.01g
緑	パセリ	0.1g
	塩	0.1g
	水	9g
黄	油(調合)	6g
緑	ブロッコリー(冷)	30g
	塩	0.3g
赤	豚挽肉	25g
	[illegible]	0.8g
黄	[illegible]	12g
	塩	0.5g
緑	たまねぎ	30g
緑	にんじん	10g
緑	ピーマン	8g
黄	サラダ油(調合)	0.5g
	塩	0.3g
	こしょう	0.01g
	ケチャップ	8g
	トマトピューレ	5g
	ウスターソース	1g
	水	20g
緑	キャベツ	30g
	塩	0.1g
緑	むき枝豆(冷)	10g
黄	砂糖	0.8g
	ワインビネガー	0.6g
	塩	0.1g
	うすくちしょうゆ	0.2g
緑	巨峰	3粒
赤	乾燥わかめ	1g
	塩	0.3g
	こしょう(白)	0.01g
	コンソメの素	1.8g
	水	150g

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう　黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類　緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込む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。