



平成28年10月分 大阪市中学校給食献立表

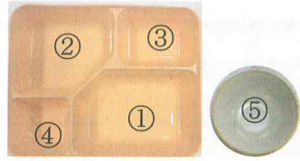
米飯220g、牛乳200ml は、毎日つきます。
 栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

●…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
 ※こいロしようゆ、うすロしようゆは、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
 ・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
 ・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
 ※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
 ☆…冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
中華煮⑤ にらたま① いかと野菜の炒めもの② 三度豆のピリ辛あえ③ りんご缶詰④	鶏肉の竜田揚げ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② ほうれん草の磯辺あえ③ ピオーネ④	ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ 鶏肉とキャベツのソテー① だいこんのピクルス③ みかん②	鮪のオーロラ煮① 豚肉とじゃがいもの煮もの② キャベツの甘酢あえ③ のりの佃煮④	タンドリーチキン① ツナと野菜のケチャップソテー② ポテトサラダ③ ピオーネ④ オニオンスープ⑤	鮭のきのこあんかけ① 鶏肉と野菜の炒め煮② さつまいもの甘煮③ おなか菜っ葉④	鯛のしょうがじょうゆ焼き① 豚肉とだいこんの煮もの② もやしの酢のもの③ りんご缶詰④ みそ汁⑤	豚肉のてり焼き① くりと根菜の炒め煮② ツナとおさかしるなの炒めもの③ ひじきと大豆の煮もの④	さごしの塩焼き① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② きゅうりとわかめの酢のもの③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤	五目ラーメン 炒めめん① 五目スープ⑤ 赤魚の中華焼き② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ パインアップル缶詰④	
【4日(火)】ピオーネ ピオーネは、巨峰とマスカットを交配させてつくられたぶどうです。巨峰より粒が大きく、味はまろやかです。この季節が旬のくだものです。 		【5日(水)】ポークハヤシライス 「ポークハヤシライス」は、食べる時に副食容器の塩ゆでした「枝豆」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。 		【7日(金)】タンドリーチキン タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトや塩、こしょう、ウコンなどの香辛料につけ込んだ後、香ばしく焼きあげます。 		【12日(水)】鯛(いわし) 鯛は、陸の上に揚がると、すぐに弱ってしまふことから、「よわし」から「いわし」となったそうです。 		【17日(月)】五目ラーメン 副食容器に入っている『炒めめん』を、食卓で届いた温かい『五目スープ』につけながら食べましょう。『五目ラーメン』は、中学校給食で初めて登場する料理です。 		
エネルギー 797kcal たんぱく質 33.3g 脂質 21.8g	エネルギー 815kcal たんぱく質 32.3g 脂質 21.9g	エネルギー 786kcal たんぱく質 32.4g 脂質 20.2g	エネルギー 801kcal たんぱく質 33.8g 脂質 19.8g	エネルギー 791kcal たんぱく質 36.3g 脂質 21.7g	エネルギー 788kcal たんぱく質 39.4g 脂質 15.1g	エネルギー 801kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.4g	エネルギー 785kcal たんぱく質 39.5g 脂質 17.8g	エネルギー 787kcal たんぱく質 35.9g 脂質 18.0g	エネルギー 779kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.5g	
⑤ 赤 豚肉 20g 赤 あつゆ(餡) 20g 緑 はくさい 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 干しいたけ 5.5g 緑 しょうが 0.5g 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g こいロしようゆ 3.5g 中華スープの素 0.5g 黄 でんぶん 3g 水 50g ① 赤 鶏卵 35g 赤 鶏挽肉 20g 緑 ニラ 10g 黄 サラダ油(餡) 3g 塩 0.2g こしょう 0.02g 中華スープの素 0.8g ② 赤 いか 15g 料理酒 0.5g 緑 チンゲンサイ 20g 緑 もやし 15g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g こいロしようゆ 1.8g ③ 緑 三度豆(冷) 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.2g 料理酒 0.5g こいロしようゆ 1.2g 黄 ラー油 0.03g ④ 緑 りんご缶詰 35g	① 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 2g 料理酒 2.5g こいロしようゆ 2.5g 黄 でんぶん 9g 黄 油(菜種) 9g 赤 赤平天 30g 黄 じゃがいも 35g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 10g ② 黄 砂糖 2g みりん 1g こいロしようゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g 緑 ほうれん草 40g 塩 0.4g ③ 黄 砂糖 1g うすロしようゆ 2g 赤 きざみのみり 1袋 ④ 緑 ピオーネ 2粒	深皿 赤 豚肉 35g 料理酒(白) 1g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 緑 マヨネーズ(缶) 5g 黄 サラダ油(餡) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g ハヤシの素 15g 水 150g ④ 緑 むき枝豆(冷) 8g 塩 0.1g ① 赤 鶏肉 40g 料理酒(白) 1g 緑 キャベツ 40g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g こいロしようゆ 1.2g ③ 黄 砂糖 0.9g ワインビネガー 0.9g 塩 0.2g うすロしようゆ 0.2g ② 緑 みかん 1/2コ	① 赤 鮪 50g 緑 しょうが 0.5g 黄 でんぶん 10g ケチャップ 7g 黄 砂糖 1.8g 赤 赤みそ 1.8g ② 赤 豚肉 25g 料理酒 0.8g 黄 じゃがいも 35g 緑 だいこん 20g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 2g みりん 1.5g うすロしようゆ 2.5g こいロしようゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g ③ 緑 キャベツ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 1.3g 酢 1.1g うすロしようゆ 1.1g ④ 赤 かつおぶし(餡) 0.6g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 きざみのみり 2g 黄 砂糖 0.5g 料理酒 1g みりん 3g こいロしようゆ 3g 水 20g	① 赤 鶏肉 80g 塩 0.3g こしょう 0.02g ① 緑 にんにく 0.5g カレー粉 0.4g ② 赤 ヨーグルト(無糖) 13g カレー味の素 3.5g 赤 粉末チーズ 0.5g ③ 赤 片(油漬) 15g 緑 キャベツ 45g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g ④ 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 6g ウスターソース 1g ⑤ 黄 じゃがいも 30g 塩 0.3g ③ 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 黄 マヨネーズ 1袋 ④ 緑 ピオーネ 2粒 ⑤ 緑 たまねぎ 35g 黄 サラダ油(餡) 0.3g 塩 0.3g こしょう 0.02g コンソメの素 1.8g 水 150g	① 赤 鮭 60g 料理酒 1.8g 塩 0.3g 緑 えのきたけ 10g 緑 しめじ 10g 緑 干しいたけ 1g 緑 しょうが 0.6g みりん 1g うすロしようゆ 1.2g 黄 でんぶん 0.5g 赤 けずりぶし 0.3g 水 15g ② 赤 鶏肉 35g 緑 れんこん 25g 緑 ごぼう 15g 緑 にんじん 10g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 6g ウスターソース 1g ③ 黄 砂糖 4g うすロしようゆ 2.5g こいロしようゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.6g 水 25g ④ 黄 さつまいも 45g 黄 砂糖 3.8g こいロしようゆ 2.6g 水 15g ⑤ 赤 かつおぶし(餡) 2g 緑 だいこん(缶) 1g 黄 かりごま(白) 2g ④ 黄 サラダ油(餡) 0.3g みりん 0.5g こいロしようゆ 1g 水 1g	① 赤 鯛 40g 黄 砂糖 1g みりん 2.5g こいロしようゆ 3g 料理酒 2g 緑 しょうが 1g 黄 サラダ油(餡) 3g 赤 豚肉 30g 料理酒 0.9g 緑 だいこん 50g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 10g ② 緑 干しいたけ 1g 黄 砂糖 3g こいロしようゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g ③ 緑 もやし 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 1.5g 酢 2.5g ④ 緑 りんご缶詰 35g ⑤ 緑 はくさい 30g 緑 えのきたけ 10g 赤 乾燥わかめ 0.3g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 さごし 70g 料理酒 2g 塩 0.7g ② 赤 鶏肉 20g 黄 じゃがいも 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 10g 緑 干しいたけ 1g 黄 砂糖 2g みりん 1.5g うすロしようゆ 2.5g こいロしようゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g ③ 緑 きゅうり 25g 塩 0.3g 赤 乾燥わかめ 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g 酢 2.5g ④ 緑 かりごま(餡) 30g ⑤ 赤 うすあげ 3g 緑 はくさい 30g 緑 だいこん 20g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 黄 中華めん(餡) 35g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 5g ② 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g ③ 赤 豚肉 25g 緑 たまねぎ 30g 緑 キャベツ 35g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(餡) 0.5g 塩 0.2g 水 150g ④ 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g みりん 1g こいロしようゆ 2.5g トウモロコシ 0.1g ⑤ 黄 サラダ油(餡) 1.5g 緑 チンゲンサイ 40g 緑 コーン(冷) 5g 黄 サラダ油(餡) 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすロしようゆ 0.8g ④ 緑 かりごま(餡) 30g		

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

Main menu table with columns for dates (18th to 31st) and rows for meal descriptions, energy/nutrient info, and detailed ingredient lists with quantities.

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類