

令和4年11月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第77号)

月	火		水		木		金		
おはしやスプーンを 忘れずにお持ちください。 このマークがある日は、 スプーンがあると 食べやすいです。  	1日「塩こうじがかくし味 鶏じゃがトマト」		2日「ごはんがすすむ マーボー豆腐」		3日 文化の日		4日「ケチャップソースの ハンバーグ」		
	鶏じゃがトマト 大豆ミンチカツ		マーボー豆腐 えびしゅうまい				ハンバーグ ジャーマンポテト 人参のグラッセ		
	鶏肉 50 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 20 ピーマン 7 トマト(水煮) 25 トマトピューレ 10 塩こうじ 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 3	大豆ミンチカツ 1個 豆腐 100 豚ひき肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ(水煮) 10 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5 春雨 7 きゅうり 30 人参 10 酢 3 薄口しょうゆ 2.4 砂糖 2 塩 0.25 ごま油 0.2	えびしゅうまい 2個	11月10日 さんまの甘辛だれかけ さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、刀のように細長い、秋が旬の魚です。揚げたさんまに甘めのタレがかかっています。 ※骨付きのさんまです。 おはしを上手にを使って食べ ましょう。 		ハンバーグ 1個 じゃがいも 0.2 ベーコン 15 玉ねぎ 20 パセリ(乾) 7 にんにく 10 にんにく 0.05 1.5 0.1 0.3 2 35 1.2 1 20	ジャーマンポテト		
	チンゲンサイと 卵のソテー		大学芋 パンサンスー		いんげんの ごま和え		ABCスープ		
	チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	りんごゼリー 1個			さやいんげん 30 鶏肉 5 白すりごま 1 玉ねぎ 10 薄口しょうゆ 2 人参 10 砂糖 0.1 チキンブイヨン 10 薄口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.1 水 150		ABCマカロニ 3 鶏肉 5 玉ねぎ 10 人参 10 パセリ(乾) 0.01 チキンブイヨン 10 薄口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.1 水 150		
エネルギー(kcal) 841		たんぱく質(g) 28.6		エネルギー(kcal) 838		たんぱく質(g) 29.6		エネルギー(kcal) 830	
脂質(g) 27.2		脂質(g) 22.5		脂質(g) 22.5		脂質(g) 28.3		脂質(g) 28.3	
7日「旬の食材たっぷり 旨煮」		8日「具たくさん 八宝菜」		9日「ヨーグルトが決め手！ スパイシーチキン」		10日「今が旬 秋の味覚さんま」		11日「カツをのせて カツカレー」	
旨煮 コーンコロッケ		八宝菜 揚げぎょうざ		スパイシーチキン 大根の洋風煮 きのこスパゲティ		さんまの甘辛だれかけ ウインナーと 磯ポテト ピーマンの炒め物		カレーライス 一口カツ	
鶏肉 40 里芋 30 大根 40 ごぼう 25 人参 25 さつま揚げ 25 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.5 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5	コーンコロッケ 1個 米油 6	豚肉 30 むきえび 20 料理酒 0.2 白菜 50 玉ねぎ 40 人参 20 たけのこ(水煮) 15 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 薄口しょうゆ 3.6 オイスターソース 1.2 鶏ガラスープ 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 でん粉 1.5 水 10 ごま油 0.3 米油 0.5	ぎょうざ 2個 米油 2 ブレンヨーグルト 5 濃口しょうゆ 4 砂糖 0.5 カレー粉 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.2 スパゲティ 8 玉ねぎ 10 エリンギ 7 しめじ 7 濃口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.3	大根 35 人参 15 玉ねぎ 10 薄口しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 0.2 白いりごま 0.2 でん粉 3 水 40 青のり 0.03 塩 0.1	さんま 1切 米油 5 濃口しょうゆ 2.8 砂糖 2.4 みりん 1.6 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 0.2 水 3 じゃがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1	カットウインナー 10 ピーマン 10 玉ねぎ 30 薄口しょうゆ 1 人参 0.1 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブレンピューレ 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 0.2 水 115 塩 0.5 こしょう 0.01	牛肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブレンピューレ 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 0.2 水 115 塩 0.5 こしょう 0.01	ヒレカツ 1個 米油 4	
高野豆腐の含め煮 白菜の 梅おかか和え		きゅうりの さっぱり漬け		大阪しろなの 炒め物 ごぼうサラダ		こんにゃくの おかか煮 ブロッコリーの 和え物			
高野豆腐 8 グリーンピース 4 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30	白菜 80 梅肉 2.5 糸かつお 1 濃口しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30	きゅうり 50 土生姜 0.2 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 1.5	ごぼう 30 人参 6 ごまドレッシング 1袋 米油 2 砂糖 0.4 米油 0.3	大阪しろな 50 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3	つきこんにゃく 20 人参 10 粉かつお 0.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 米油 0.2 水 2	ブロッコリー 40 濃口しょうゆ 2.3 酢 0.7 砂糖 0.7	ブロッコリー 40 濃口しょうゆ 2.3 酢 0.7 砂糖 0.7		
エネルギー(kcal) 836		たんぱく質(g) 32.1		たんぱく質(g) 32.3		たんぱく質(g) 27.1		たんぱく質(g) 29.7	
脂質(g) 26.2		脂質(g) 22.0		脂質(g) 30.0		脂質(g) 28.6		脂質(g) 26.9	
14日「大阪の郷土料理 かしわのすき焼き」		15日「白身魚フライ タルタルソース添え」		16日「いかの旨味が おいしい煮物」		17日「さっぱり甘酢だれ 南蛮漬け」		18日「卵ふわっと親子丼」	
かしわのすき焼き ちくわの磯辺揚げ		白身魚のカリカリフライ 添え野菜 ボークビーンズ		いかとじゃがいもの 煮物 肉団子の甘辛煮		鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の 煮物		親子丼 さつまいもの 天ぷら	
鶏肉 50 焼き豆腐 30 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 ふ 3 白菜 30 玉ねぎ 30 白ねぎ 10 人参 10 糸こんにゃく 20 えのき茸 10 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 3 みりん 1 料理酒 1 水 15 米油 0.5	ちくわ 2個 青のり 0.2 小麦粉 2 粉豆腐 1 でん粉 1 水 3 米油 4	白身魚のカリカリフライ 1個 米油 8 タルタルソース 1袋 人参 40 人参 5 トマト(水煮) 1 塩 0.1 デミグラスソース 0.01 鶏ガラスープ 0.5 白ワイン 0.3 小麦粉 0.5 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 米油 0.3 水 20	10 10 15 15 6 6 4 0.5 0.5 0.2 0.1 0.01 0.01 0.3 0.1 20	30 ミートボール 25 米油 20 玉ねぎ 70 人参 30 濃口しょうゆ 25 砂糖 5 みりん 0.5 でん粉 5.5 水 2 人参 1.5 料理酒 1 削り節 0.5 だし汁 30	32 鶏肉 75 塩 2 こしょう 15 でん粉 7 米油 2 玉ねぎ 0.8 人参 0.2 ピーマン 0.4 薄口しょうゆ 0.2 酢 0.2 砂糖 0.7 赤唐辛子 0.01 水 10	75 切り干し大根 0.1 人参 0.01 きざみあげ 8 濃口しょうゆ 7 砂糖 7 削り節 15 だし汁 5 水 5 薄口しょうゆ 4.5 砂糖 4.5 酢 2.7 0.01 10	液卵 45 鶏肉 40 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 5 水 5 しいたけ(乾) 0.5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30	45 さつまいも 5 小麦粉 1 粉豆腐 1 でん粉 1 水 5 米油 6	
小松菜の炒め物 みかん		ほうれん草と コーンのソテー コンソメスープ		チンゲンサイと 豚肉の炒め物 きゅうりとツナの 和え物		いんげんと エリンギの炒め物 白菜と小松菜の ナムル		大阪しろなの 煮浸し みそ汁	
小松菜 30 人参 7 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	みかん 1個	ほうれん草 40 ホールコーン 7 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	人参 20 玉ねぎ 20 人参 10 パセリ(乾) 0.01 チキンブイヨン 0.3 薄口しょうゆ 4 こしょう 0.3 水 0.01 150	チンゲンサイ 40 豚肉 15 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	きゅうり 40 オイルツナ 15 薄口しょうゆ 1 酢 0.5 砂糖 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	50 エリンギ 10 薄口しょうゆ 2.5 塩 0.7 こしょう 0.7 米油 1.3 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6	20 白菜 15 小松菜 20 白すりごま 0.8 薄口しょうゆ 0.1 酢 0.01 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6	大阪しろな 40 えのき茸 10 さつま揚げ 10 薄口しょうゆ 2 みりん 1.2 削り節 0.2 だし汁 5	豆腐 20 わかめ(乾) 0.5 青ねぎ 5 赤みそ 8 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 140
エネルギー(kcal) 762		たんぱく質(g) 29.4		たんぱく質(g) 27.4		たんぱく質(g) 29.5		たんぱく質(g) 33.2	
脂質(g) 22.3		脂質(g) 27.6		脂質(g) 20.9		脂質(g) 29.5		脂質(g) 27.3	

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

