

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年12月
摂津市教育委員会

1日				2日				3日				4日			
わかめごはん(小盛) 精白米 炊き込みわかめ 皿うどん 【皿うどん類】 【野菜炒め】 大豆もやし 人参 小松菜 えのき 大豆油 食塩 こしょう 【あん】 筍水煮 しょうが 料理酒 いか 上白糖 食塩 鶏ガラスープ こしょう 濃口醤油 てんぷん 大豆の五目マーボー 脱脂大豆 豚ミンチ しょうが にんにく 豆板醤 人参 じゃがいも てんぷん 干椎茸 大豆油 ごま油 濃口醤油 赤みそ みりん こしょう 削り節 うずら卵煮 うずら卵水煮 上白糖 濃口醤油 料理酒 牛乳				ウインナーピラフ 精白米 ウインナー 玉葱 人参 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 薄口醤油 ポークピカタ 豚ロース 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 大豆油 ケチャップ ほうれん草のパターンソテー ほうれん草 大豆もやし パター 食塩 黒こしょう パジルスバゲティ スバゲティ えのき 玉葱 にんにく オリブオイル ジェノパペスト 食塩 黒こしょう キャベツのコンソメ煮 キャベツ コーン ロースハム 食塩 黒こしょう コンソメ 濃口醤油 牛乳				妻ごはん 精白米 ビタパアレー たらの西京焼き 真だら しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 薄口醤油 小松菜のごま和え 小松菜 人参 きざみ揚げ 白いりごま みりん 削り節 だし昆布 薄口醤油 豆腐のチャンプルー 冷凍豆腐 シーチキン キャベツ 人参 たら 大豆油 上白糖 濃口醤油 食塩 削り節 だし昆布 てんぷん 大学いも さつまいも 大豆油 上白糖 米酢 えのきのすまし汁 えのき おつゆ匙 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 おはぎ 牛乳				ごはん ひじき入り卵焼き 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 荻わかめのゆず風味和え 大豆もやし 荻わかめ 大豆油 上白糖 みりん みりん 薄口醤油 ゆず果汁 コールスローサラダ キャベツ コーン 焼竹輪 コールスロードレッシング(小袋) 杏仁豆腐 豆腐杏仁豆腐 バイン缶 黄桃缶 大根カレー 鶏ミンチ しょうが にんにく 赤ワイン 大根 玉葱 人参 カレーフレーク 大豆油 ウスターソース 食塩 こしょう 牛乳			
エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	
754	31.8	21.7		859	36.8	30.8		832	33.3	16.3		840	29.9	25.2	
7日				8日				9日				10日			
ごはん 牛肉の甘辛炒め 黒毛和牛肩ロース 人参 玉葱 ピーマン しょうが にんにく 白いりごま 濃口醤油 上白糖 ごま油 食塩 三色ナムル 小松菜 人参 大豆もやし 上白糖 米酢 濃口醤油 食塩 唐辛子 ごま油 大豆とじゃこのごまがらめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 大豆油 白いりごま 上白糖 濃口醤油 なめこのすまし汁 なめこ 花ぶ 三つ葉 薄口醤油 削り節 だし昆布 ジョア(ストロベリー)				ツイストパン フィッシュフライ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 タルタルソース(小袋) キャベツソテー キャベツ コーン 食塩 大豆油 ミートマカロニ 豚ミンチ 鶏レバー 人参 玉葱 マカロニ 大豆油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ 食塩 こしょう パン粉 パセリ マッシュポテト じゃがいも 食塩 こしょう 牛乳 パター パセリ 卵スープ 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 てんぷん 牛乳				ごはん お好み揚げ 焼竹輪 いか キャベツ おきえび 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和芋パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース パンバンジーサラダ さざみフレーク ビーフン チンゲン菜 玉葱 パンバンジードレッシング(小袋) りんご缶 ゆばのすまし汁 ゆば 木綿豆腐 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん カレー風味から揚げ 鶏もも 食塩 黒こしょう カレー粉 てんぷん こしょう 大豆油 野菜炒め キャベツ 玉葱 人参 濃口醤油 みりん 食塩 こしょう 大豆油 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 てんぷん バイン缶 わかめと玉葱のみそ汁 玉葱 きざみ揚げ わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳			
エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	
905	30.3	34.8		812	34.2	28.3		878	32.8	23.4		823	38.8	21.1	
11日				14日				15日				16日			
ごはん 豚鶏 鶏もも しょうが 濃口醤油 てんぷん 大豆油 れんこん 玉葱 人参 干椎茸 ピーマン 筍水煮 米酢 上白糖 鶏だし のり塩ポテト じゃがいも 大豆油 青さのり粉 食塩 こしょう マカロニサラダ マカロニ 玉葱 小松菜 食塩 こしょう マヨネーズ 牛乳				ごはん ソースカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 濃口醤油 上白糖 みりん キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油 煮しめ 厚揚げ しめじ ごぼう 人参 筍水煮 さやいんげん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 ピーチゼリー 粕汁 きざみ揚げ 人参 大根 こんにやく 里芋 青葱 白みそ 酒粕 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳				オーぶらんパン 白身魚のバーベキューソース ホキ 白ワイン 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 りんごクリーム 玉葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 濃口醤油 鶏だし さつまいもフライ さつまいも てんぷん 大豆油 食塩 こしょう スパゲティナポリタン スパゲティ ウインナー 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう パター オリブオイル ケチャップ パルメザンチーズ キャンディチーズ ビーフシチュー 玉葱 大豆油 牛肩ロース 大豆油 人参 じゃがいも ビーフシチューフレーク 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ホイップ 食塩 こしょう 牛乳				ケチャップピラフ 精白米 ベーコン 玉葱 人参 グリンピース コンソメ 食塩 パター こしょう ケチャップ ローストチキン 鶏もも 食塩 白ワイン 上白糖 赤ワイン 濃口醤油 みりん にんにく しょうが 唐辛子 ハニーコンロケット コロケ 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし キャベツ たら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 スパゲティサラダ スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 食塩 こしょう マヨネーズ チョコタルト ジョア(ブレーン)			
エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	
816	27.6	22.7		878	29.5	29.1		876	34.1	29.1		860	28.7	25.6	
17日				18日				○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。 ○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。							
ツナごはん(小盛) 精白米 シーチキン 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節 ぶり大根風 ぶり 料理酒 しょうが 食塩 てんぷん 大豆油 大根 白葱 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 うどん 【うどん】 冷凍うどん 青葱 大豆油 【うどんだし】 きざみ揚げ みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 フライビーンズ 大豆 てんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 みりん 白いりごま 牛乳				ごはん 魚とじゃがいもの甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 てんぷん 大豆油 じゃがいも 上白糖 南瓜のそぼろあんかけ 豚ミンチ 玉葱 南瓜 さやいんげん 濃口醤油 上白糖 てんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 白菜煮 白菜 きざみ揚げ しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳											
エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)		エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)									
859	36.5	28.4		862	30.4	20.9									



※令和2年度12~2月の期間、
大阪府国産農林水産物学校給食提供事業を利用して、
国産黒毛和牛肉と国産水産物の提供を行います。
12月は3日・7日に使用していますので、是非ご予約
ください。