

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年1月
摂津市教育委員会

9日			10日			14日			15日		
五目ちらし寿司 れんこん 干椎茸 筍水煮 人参 鶏ミンチ 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵 七草うどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【具】 鶏もも きざみ揚げ 大根 かぶ せり 食塩 濃口醤油 みりん 料理酒 削り節 だし昆布 大豆とじゃこのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いうりごま 上白糖 濃口醤油 牛乳			ごはん にら玉豆腐 玉葱 大豆もやし 人参 大豆油 冷凍豆腐 にら 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶん 鶏卵 ごま油 牛肉のしくれ煮 牛肩ロース しょうが 大豆油 糸こんにゃく ごぼう 人参 削り節 だし昆布 上白糖 料理酒 濃口醤油 揚げえび焼売 えび焼売 大豆油 えのきのすまし汁 えのき おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳			黒糖パン たらのんニエル たら 食塩 こしょう 小麦粉 バター チンゲン菜のコーンソテー チンゲン菜 ホールコーン 薄口醤油 食塩 こしょう 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 トマトビュレ ウスターソース コンソメ 食塩 こしょう パン粉 パセリ 揚げ高野豆腐のバーベキューソースかけ 高野豆腐 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 薄口醤油 料理酒 上白糖 りんごクリーム こんにゃく しょうが オニオンスープ 玉葱 パセリ 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳			ごはん 厚揚げの中華風味炒め 厚揚げ 上白糖 料理酒 濃口醤油 豚もも 白葱 玉葱 筍水煮 人参 干椎茸 こんにゃく しょうが 大豆油 でんぶん 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし 冬野菜サラダ キャベツ ブロッコリー 大根 人参 青じそドレッシング (小袋) フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子 春雨スープ 春雨 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏だし 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
815	35.0	17.3	852	30.3	30.1	851	35.7	24.9	818	27.1	18.5
16日			17日			20日			21日		
蒸せたらチキンライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 ホールコーン こんにゃく ケチャップ トマトビュレ ウスターソース 白ワイン 食塩 こしょう 大豆油 プレーンオムレツ ジャーマンポテト じゃがいも 大豆油 玉葱 ウインナー パセリ 濃口醤油 上白糖 食塩 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 薄口醤油 みりん かつお破片 牛乳			ごはん 具の肉じゃが 豚もも じゃがいも 糸こんにゃく 玉葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 白身魚の端辺揚げ ホキ 食塩 小麦粉 青さのり粉 大豆油 賀日和え ほうれん草 刻みあなご 濃口醤油 上白糖 料理酒 米酢 白いうりごま ごぼうのみそ汁 青葱 ごぼう 大根 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳			ごはん カミカミチンジャオロース 切干大根 豚もも ビーマン 玉葱 筍水煮 人参 みりん こんにゃく オイスターソース 鶏だし 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 海産サラダ キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 中華ドレッシング (小袋) お米deさつまいと栗のタルト 牛乳			玄米入りごはん 精白米 もち玄米 魚とじゃが芋の甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶん 大豆油 じゃがいも 上白糖 キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 もち巾着の煮物 もち巾着 人参 白菜 グリンピース しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶん 削り節 だし昆布 バイン缶 バイン缶 わかめのすまし汁 わかめ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
802	30.5	19.8	814	36.6	19.9	769	24.6	20.8	863	27.3	16.7
22日			23日			24日			27日		
ごはん すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにゃく すき麩 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 海鮮かき揚げ むきえび イカ 玉葱 人参 青さのり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし 小松菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 のっぺい汁 大根 人参 きざみ揚げ りいも 青葱 でんぶん 食塩 薄口醤油 料理酒 削り節 だし昆布 牛乳			バーガーパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 こんにゃく 白いうりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 スパゲティベロニチーノ スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス こんにゃく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 バター オリブオイル 野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 香味塩ドレッシング (小袋) パシルポテト じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト コンソメスープ 玉葱 えのき 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳			ごはん カミカミビビンバ 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 白葱 こんにゃく 上白糖 濃口醤油 コチジャン 白いうりごま ごま油 大豆油 ししやものカレー揚げ ししやも しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶん カレー粉 大豆油 大根のそぼろ煮 大根 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶん 削り節 牛乳			ごはん マーボー豆腐 冷凍豆腐 大豆油 豚ミンチ 牛ミンチ しょうが 玉葱 にら 鶏だし 上白糖 食塩 白みそ 赤みそ 豆板醤 でんぶん ごま油 ちくわの端辺揚げ 焼竹輪 青さのり粉 小麦粉 大豆油 ひじきのマヨネーズ和え 芽ひじき シーチキンフレーク さやいんげん キャベツ みりん 薄口醤油 上白糖 白いうりごま マヨネーズ 味付小魚 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
845	29.8	29.6	794	30.0	25.8	813	28.1	27.9	808	32.7	27.7
28日			29日			30日			31日		
ドックパン ソース焼きそば 中華麺 豚もも キャベツ 人参 大豆もやし チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 大豆油 ゆでブロッコリー ブロッコリー 薄口醤油 根菜のレモンパシルサラダ さつまいも ごぼう れんこん 人参 食塩 こしょう パシル レモン果汁 オリブオイル 野菜スープ 玉葱 えのき 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳			麦ごはん 精白米 ビタバーレ 骨ごとカレイのかば焼き鳥 カレイ(瀬付付) 大豆油 生姜 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 ちやしの和え物 大豆もやし きざみ揚げ みりん 薄口醤油 マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 玉葱 食塩 こしょう マヨネーズ りんご缶 カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 筍水煮 こんにゃく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳			ごはん 鶏つねの野菜あんかけ 鶏ミンチ 玉葱 大豆油 パン粉 鶏卵 食塩 こしょう チンゲン菜 人参 れんこん 濃口醤油 上白糖 みりん でんぶん 削り節 だし昆布 粉ふきいも じゃがいも 食塩 こしょう ツナビーフン シーチキンフレーク 料理酒 濃口醤油 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 にら 干椎茸 オイスターソース 大豆油 食塩 ごま油 揚げごぼう ごぼう でんぶん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いうりごま 花ふのすまし汁 花ふ 糸みつば 薄口醤油 削り節 だし昆布 おさかなそぼろ (小袋) 牛乳			カレーピラフ〜きこのソースかけ〜 【カレーピラフ】 精白米 人参 玉葱 カレー粉 食塩 バター 鶏だし 【きこのクリームソース】 鶏もも マッシュルーム 玉葱 しめじ 大豆油 食塩 こしょう シチューフレーク 生クリーム 牛乳 スペイン風オムレツ 鶏卵 じゃがいも 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ マッシュかぼちゃ かぼちゃ 食塩 バター 水菜サラダ キャベツ 大豆もやし ほうれん草 水菜 イタリアンドレッシング(小袋) ミニゼリー (りんご) 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
854	29.1	26.9	885	32.4	25.9	831	38.4	18.0	839	29.2	25.8

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・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。

