

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和元年9月
摂津市教育委員会

2日				3日				4日				5日			
ごはん キムバ 豚もも 大豆油 料理酒 濃口醤油 ごぼう 人参 大豆もやし 食塩 こしょう にんにく しょうが ごま油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆板醤 でんぷん 白いりごま きゅうり 錦糸卵 手巻きのり 小松菜と昆布の韓国風 塩昆布 小松菜 大根 ささみフレーク ゆず果汁 濃口醤油 みりん 料理酒 ごま油 揚げ餃子 餃子 大豆油 牛乳				ツイストパン タラのチーズパン粉焼き タラ 白ワイン 食塩 パン粉 バジル パルメザンチーズ カリックパウダー バター オリーブオイル 和風スパゲティ スパゲティ エリンギ 玉葱 ピーマン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 トマト豚じゃが 豚もも じゃがいも 玉葱 人参 ホールトマト 糸こんにゃく ホールコーン にんにく オリーブオイル 食塩 こしょう 濃口醤油 コンソメ 上白糖 りんご缶 コンソメスープ 玉葱 人参 薄口醤油 こしょう 鶏ガラスープ 牛乳				ごはん すき焼き 牛肩ロース 糸こんにゃく 麩 白菜 白葱 玉葱 青葱 焼き豆腐 上白糖 濃口醤油 大豆油 ししゃもの磯辺揚げ ししゃも 小麦粉 青さのり粉 大豆油 とうがんの煮物 とうがん 鶏ミンチ しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 牛乳				エビクリームライス 【ごはん】 精白米 人参 バター 料理酒 【エビクリームソース】 むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 エリンギ 大豆油 食塩 こしょう シチューフレーク 牛乳 スペイン風オムレツ 鶏卵 ロースハム じゃがいも 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ ペペロンチーノ スパゲティ 小松菜 玉葱 オリーブオイル 食塩 黒こしょう 春雨サラダ 春雨 人参 きゅうり 柑橘ドレッシング (小袋) パン缶 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)	
763	32.4	22.4		818	34.3	20.9		812	32.1	27.2		910	34.5	23.7	
6日				9日				10日				11日			
ごぼうと薄揚げの炊き込みごはん 精白米 ごぼう 人参 きざみ揚げ 薄口醤油 みりん 食塩 だし昆布 豚肉のカレー風味揚げ 豚肩ロース しょうが にんにく 濃口醤油 料理酒 カレー粉 でんぷん 大豆油 ほうれん草とコーンの炒め物 ほうれん草 玉葱 ホールコーン 食塩 こしょう バター 濃口醤油 大豆油 大根とさつまいもの煮物 大根 さつまいも 削り節 だし昆布 料理酒 みりん 上白糖 薄口醤油 にんじんのじゃこ炒め 人参 しらす干し 料理酒 薄口醤油 ごま油 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳				ごはん 白身魚の磯辺揚げ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 青さのり粉 大豆油 野菜のおかか炒め チンゲン菜 人参 大豆もやし きざみ揚げ 薄口醤油 糸かつお 大豆油 さつまいもの甘じょっぱ和え ウィンナー さつまいも じゃがいも はちみつ マスタード 濃口醤油 うずら卵のカレー煮 うずら卵水煮 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 カレー粉 和製ゼリー 牛乳				オリーブパン 秋なすのミートソーススパゲティ スパゲティ 食塩 豚ミンチ なす 大豆油 玉葱 とうがん ケチャップ ウスターソース こしょう 鶏肉のバジル炒め 鶏もも じゃがいも 大豆油 ジェノバペースト 白ワイン オリーブオイル 食塩 濃口醤油 こしょう 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン ノンオイルドレッシングフレンチ白 卵スープ 鶏卵 玉葱 えのき 薄口醤油 こしょう 削り節 でんぷん 牛乳				ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 厚揚げ 上白糖 料理酒 濃口醤油 豚もも 玉葱 筍水浸し 人参 干椎茸 にんにく しょうが 大豆油 でんぷん 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし チンゲン菜 海苔サラダ キャベツ ホールコーン 人参 海苔ミックス コーンクリームドレッシング (小袋) 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 白いりごま 上白糖 濃口醤油 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)	
857	27.7	25.1		867	31.3	24.7		866	36.2	30.4		804	32.4	24.6	
12日				13日				17日				18日			
キムタクごはん 精白米 ベーコン 白菜キムチ たかあん 薄口醤油 ごま油 かぼちゃと海鮮のかき揚げ 南瓜 かえりちりめん イカ 料理酒 玉葱 人参 青のり粉 食塩 小麦粉 でんぷん 大豆油 五目焼きビーフン ビーフン 豚もも しょうが 料理酒 濃口醤油 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 大豆油 ヒンカリ チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん 鶏肉と里いもの煮物 さといも こんにゃく 人参 鶏もも さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツのゆず胡椒炒め キャベツ 小松菜 大豆もやし みりん 料理酒 ゆずこしょう 食塩 ごま油 みたらし団子 白玉団子 上白糖 濃口醤油 でんぷん 豆腐のみそ汁 冷凍豆腐 きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん 豚じゃぶサラダ 豚もも 料理酒 キャベツ 人参 きゅうり 胡麻ドレッシング(小袋) オムレツ〜きのこクリームソース〜 フレーンオムレツ バター マッシュルーム しめじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう 揚げごぼう ごぼう でんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま チキンカレー 鶏もも しょうが にんにく 赤ワイン じゃがいも 玉葱 人参 カレーフレーク とんかつソース 食塩 こしょう 大豆油 牛乳				ごはん さんまのかば焼き風 さんま しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん 大豆油 上白糖 みりん ゆでチンゲン菜 チンゲン菜 薄口醤油 小松菜と豚肉の炒め物 小松菜 人参 冷凍豆腐 豚もも しょうが 食塩 こしょう 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 マスカットゼリー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも 玉葱 白みそ 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)	
777	31.5	20.7		778	30.0	15.0		880	33.3	25.6		832	27.6	25.2	
19日				20日				24日				25日			
丹後のまつぶた寿司 【ごはん】 【まつぶた寿司の具】 人参 かんぴょう 干椎茸 さば水煮 シーチキンフレーク かまぼこ ごぼう 米酢 上白糖 濃口醤油 食塩 削り節 だし昆布 錦糸卵 冷やしうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 豚肉と大根の炊いたん 大根 豚もも きざみ揚げ 小松菜 削り節 だし昆布 上白糖 食塩 濃口醤油 みりん 塩抜きチーズ 牛乳				ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 鶏ガラスープ 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 ピーマン ホールトマト しめじ オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 じゃがいものごま揚げ じゃがいも でんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま 牛乳				ごはん 鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうが にんにく 料理酒 濃口醤油 でんぷん 大豆油 キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 豆腐のミートグラタン 冷凍豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 ピーマン にんにく 大豆油 白ワイン 食塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 小麦粉 パルメザンチーズ パン粉 五目煮 大豆 芽ひじき こんにゃく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 牛乳				ごはん スタミナビビンバ 豚もも 大豆もやし チンゲン菜 人参 玉葱 青葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 コチジャン 白いりごま かぼちゃのそぼろ煮 豚ミンチ 人参 玉葱 南瓜 グリンピース 濃口醤油 上白糖 でんぷん 削り節 だし昆布 大豆油 キムチハリハリ 切干大根 白菜キムチ 米酢 上白糖 濃口醤油 大豆油 豆板醤 わかめと玉ねぎのみそ汁 玉葱 わかめ 白みそ 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)	
820	32.1	21.3		857	32.8	27.2		847	39.7	25.7		809	30.8	19.1	
26日				27日				30日				○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・もち・やまいち・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・かきが混ざる場合があります。			
トックパン ソース焼きそば 中華麺 豚もも キャベツ 玉葱 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 ジヤーマンサラダ じゃがいも 大豆油 玉葱 ウィンナー パセリ 濃口醤油 上白糖 食塩 はんぺんフライ はんぺん 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 ウスターソース ケチャップ 上白糖 からし粉 ミネストローネ ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ セロリ ホールトマト ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう 大豆油 鶏だし 牛乳				ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ アジ 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 人参 しめじ 干椎茸 白葱 料理酒 食塩 みりん 濃口醤油 削り節 焼きかぼちゃ 南瓜 じゃがいもの磯煮 豚もも 芽ひじき さつまいも じゃがいも 大豆油 こんにゃく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 ピーチゼリー 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				混ぜたらチキンライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 ホールコーン にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 白ワイン 食塩 こしょう 大豆油 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 炒め小松菜 小松菜 薄口醤油 おさつりんごパイ 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)					
867	29.0	30.0		785	32.9	19.7		840	34.4	23.6					