摂津市中学校給食　使用食材一覧表

令和元年10月
摂津市教育委員会

1日

ごはん
魚のコーンフレーク揚げ
ホキ　食塩　料理酒　コーンフレーク　小麦粉　大豆油
ポテトとかぼちゃのマヨソース
じゃがいも　南瓜　濃口醤油　食塩　マヨネーズ
厚揚げのごま炒め
厚揚げ　小松菜　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　白いりごま　大豆油
パイン缶
なすのみそ汁
玉葱　なす　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)
881	34.5	24.8

2日

ごはん
焼肉
牛肩ロース　料理酒　濃口醤油　玉葱　人参　大豆もやし
食塩　黒こしょう　にんにく　しょうが　大豆油　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
ささみと野菜のからし酢
ささみフレーク　人参　青葱　春雨　錦糸卵　大豆油　米酢
上白糖　薄口醤油　からし粉　食塩　こしょう
杏仁豆腐
豆乳杏仁豆腐　みかん缶　黄桃缶　パイン缶
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
874	26.1	30.6

3日

黒糖パン
鶏肉のトマト煮
鶏もも　じゃがいも　玉葱　人参　ケチャップ
トマトピューレ　ホールトマト　ウスターソース　上白糖
食塩　こしょう　鶏だし　オリーブ油　大豆油
キャベツと卵の炒め物
キャベツ　しめじ　錦糸卵　ピーマン　大豆油　食塩
薄口醤油　みりん
こんにゃくのピリ辛炒め
つきこんにゃく　しょうが　上白糖　料理酒　濃口醤油
ごま油　一味唐辛子
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)
768	30.7	19.4

4日

塩昆布の炊き込みごはん
精白米　シーチキン　ごぼう　人参　塩昆布　料理酒
濃口醤油　削り節　だし昆布
カレーうどん
【うどん】
冷凍うどん　大豆油　青葱
【うどんだし】
豚もも　赤ワイン　玉葱　人参　白葱　カレーフレーク
みりん　薄口醤油　濃口醤油　こしょう　でんぷん　削り節
だし昆布　大豆油
にら玉豆腐
冷凍豆腐　豚もも　鶏卵　玉葱　にら　人参　上白糖
濃口醤油　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油　ごま油
チンゲン菜のゆずこしょう炒め
チンゲン菜　きざみ揚げ　食塩　こしょう　ゆずこしょう
薄口醤油　大豆油
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
834	35.6	25.4

7日

金時ごはん
精白米　もち米　食塩　濃口醤油　さつまいも
鮭のちゃんちゃん焼き
秋鮭　料理酒　食塩　大豆油　ほうれん草　しめじ
玉葱　コーン　しょうが　赤みそ　上白糖　バター　こしょう
根菜の煮物カレー風味
豚もも　人参　じゃがいも　れんこん　ごぼう　板こんにゃく
大豆油　削り節　上白糖　濃口醤油　料理酒　カレーフレーク
でんぷん
あずき団子
白玉団子　小豆水煮　上白糖　食塩
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
818	32.3	18.0

8日

バーガーパン
牛肉コロッケ
牛肉コロッケ　大豆油
マカロニのケチャップ炒め
マカロニ　玉葱　コーン　食塩　ケチャップ　大豆油
ささみ入りサラダ
キャベツ　小松菜　大豆もやし　人参　ささみフレーク
イタリアンドレッシング（小袋）
かぼちゃのタルト
クリームスープ
鶏もも　玉葱　人参　シチューフレーク　薄口醤油
食塩　こしょう　牛乳
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
898	29.5	30.1

9日

ごはん
豚キムチ
豚もも　白菜キムチ　キャベツ　玉葱　大豆もやし　にら
にんにく　コチジャン　唐辛子　食塩　こしょう　濃口醤油
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　干椎茸　上白糖
みりん　薄口醤油　削り節　食塩　でんぷん
かぼちゃのサラダ
南瓜　人参　食塩　こしょう　マヨネーズ
わかめスープ
わかめ　大豆もやし　白葱　こしょう　鶏だし　食塩　ごま油
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
795	32.9	23.5

10日

ごはん
手作りハンバーグ　～デミグラスソースがけ～
【ハンバーグ】
牛ミンチ　豚ミンチ　玉葱　食塩　こしょう　鶏卵　パン粉
大豆油
【デミグラスソース】
マッシュルーム缶　玉葱　しめじ　デミグラスソース缶
ケチャップ　赤ワイン　ウスターソース　上白糖
鶏がらスープ　大豆油
ゆでキャベツ
キャベツ
チャプチェ
牛肩ロース　しょうが　にんにく　上白糖　濃口醤油　春雨
筍水煮　パプリカ　干椎茸　チンゲン菜　白いりごま
濃口醤油　食塩　こしょう　大豆油　みりん
りんご缶
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
907	31.1	30.5

11日

ごはん
白身魚のチリソース
ホキ　料理酒　こしょう　でんぷん　大豆油　玉葱
ケチャップ　チリソース　上白糖　料理酒　濃口醤油
でんぷん　大豆油
フライドポテト
じゃがいも　大豆油　食塩　こしょう
わかめサラダ
わかめ　キャベツ　きゅうり　人参　コーン
青じそドレッシング（小袋）
もやしとベーコンの韓国風炒め
ベーコン　大豆もやし　にんにく　白いりごま　上白糖
濃口醤油　ごま油　大豆油
卵スープ
玉葱　白葱　鶏卵　でんぷん　こしょう　コンソメ　食塩
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
800	29.4	19.4

15日

ごはん
とんかつ
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（小袋）
ボイルキャベツ
キャベツ
きんぴらごぼう
ごぼう　さやいんげん　つきこんにゃく　人参　白いりごま
上白糖　みりん　濃口醤油　食塩　大豆油
チンゲン菜の煮びたし
チンゲン菜　きざみ揚げ　みりん　薄口醤油　削り節
だし昆布
紅葉のすまし汁
青葱　もみじ麩　ゆば　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)
836	29.8	26.8

16日

ごはん
マーボー豆腐
冷凍豆腐　豚ミンチ　しょうが　玉葱　人参　にら　上白糖
赤みそ　白みそ　豆板醤　でんぷん　大豆油　鶏がらスープ
ごま油
チーズ入り海藻サラダ
キャベツ　コーン　サラダチーズ　人参　海藻ミックス
香味塩ドレッシング（小袋）
チキンナゲット
チキンナゲット　大豆油　ケチャップ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
839	33.2	27.4

17日

ごはん
鶏肉の塩麹焼き
鶏もも　塩こうじ　こしょう
大豆もやしの炒めナムル
大豆もやし　チンゲン菜　上白糖　米酢　食塩　濃口醤油
一味唐辛子　ごま油　大豆油
オイスターソース炒め
なす　豚もも　玉葱　人参　鶏だし　オイスターソース
濃口醤油　食塩　こしょう　大豆油
フライビーンズ
ひよこ豆　でんぷん　大豆油　上白糖　濃口醤油　みりん
白いりごま
ヨーグルト和え
ヨーグルト　黄桃缶　パイン缶　みかん缶　上白糖
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
774	34.2	18.2

18日

菜めし
精白米　だし昆布　鶏ミンチ　しょうが　濃口醤油　料理酒
大豆油　小松菜　食塩　薄口醤油
さばの竜田揚げ
さば　しょうが　薄口醤油　料理酒　みりん　でんぷん
大豆油
ほうれん草の和え物
ほうれん草　人参　削り節　だし昆布　濃口醤油　上白糖
ごんぎ
大根　里いも　人参　厚揚げ　つきこんにゃく　みりん
濃口醤油　上白糖　削り節　だし昆布
くずまんじゅう
吉野汁
冷凍豆腐　人参　玉葱　えのき　青葱　でんぷん　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)
831	29.2	27.6

21日

ひじきごはん
精白米　きざみ揚げ　人参　芽ひじき　薄口醤油　上白糖
みりん　食塩
あんかけ焼きそば
【焼きそば】
中華麺　大豆もやし　チンゲン菜　食塩　こしょう　大豆油
【あん】
豚もも　しょうが　料理酒　イカ　玉葱　筍水煮　ピーマン
上白糖　食塩　鶏だし　こしょう　濃口醤油　でんぷん
大豆油
かき揚げ
むきえび　かえりちりめん　玉葱　人参　青さのり粉　食塩
小麦粉　でんぷん　大豆油
黄桃缶
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
794	32.6	21.5

23日

ごはん
いわしフライ
いわし　食塩　こしょう　小麦粉　鶏卵　パン粉　大豆油
中濃ソース（小袋）
小松菜のごま和え
小松菜　白いりごま　薄口醤油　削り節　だし昆布
里いものそぼろあんかけ
里いも　鶏ミンチ　しょうが　大根　さやいんげん　上白糖
みりん　濃口醤油　薄口醤油　でんぷん　削り節
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　パイン缶　みかん缶　黄桃缶　上白糖
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
829	28.9	19.2

24日

アップルパン
ポークチャップ
豚もも　赤ワイン　玉葱　パセリ　ケチャップ
ウスターソース　食塩　こしょう　小麦粉　大豆油
スパイシーポテト
じゃがいも　食塩　カレー粉　チリパウダー
ガーリックパウダー　大豆油
バジルスパゲティ
スパゲティ　えのき　玉葱　にんにく　オリーブオイル
ジェノバペースト　食塩　黒こしょう
小松菜の甘酢和え
小松菜　錦糸卵　芽ひじき　米酢　上白糖　食塩
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

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
849	33.6	22.7

25日

麦ごはん
精白米　ビタヴァレー
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
ほうれん草のソテー
ほうれん草　えのき　大豆油　薄口醤油
野菜サラダ
キャベツ　コーン　人参　大豆もやし
サウザンアイランドドレッシング（小袋）
みかん缶
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
にんにく　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

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
881	33.3	26.7

28日

ごはん
フライ盛り合わせ
えび　コロッケ　料理酒　さやいんげん　小麦粉　鶏卵
パン粉　大豆油　中濃ソース（小袋）
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
切干大根の煮物
切干大根　さつま揚げ　人参　小松菜　上白糖　みりん
濃口醤油　薄口醤油　削り節
レアチーズ（いちご）
なめこのすまし汁
なめこ　冷凍豆腐　青葱　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)
823	30.1	22.6

29日

パンプキンパン
タンドリーチキン
鶏もも　にんにく　しょうが　ヨーグルト　カレー粉
ケチャップ　食塩　こしょう　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
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
ミニゼリー（ぶどう）
コーンポタージュ
コーン　ベーコン　じゃがいも　玉葱　人参　牛乳　食塩
こしょう　コーンクリームスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
817	33.1	25.5

30日

ごはん
豚じゃが
豚もも　じゃがいも　糸こんにゃく　玉葱　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　だし昆布　大豆油
卵入り野菜ソテー
玉葱　チンゲン菜　鶏卵　人参　濃口醤油　食塩　こしょう
大豆油
ちくわの磯辺揚げ
焼竹輪　青さのり粉　小麦粉　大豆油
豆腐とわかめのみそ汁
冷凍豆腐　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)
800	33.6	19.4

31日

秋のきのこごはん
精白米　もち米　鶏ミンチ　人参　干椎茸　しめじ
薄口醤油　みりん　食塩　だし昆布　大豆油
たらの西京焼き
タラ　白みそ　みりん　上白糖　料理酒　薄口醤油
野菜のごま炒め
豚もも　キャベツ　玉葱　人参　チンゲン菜　ピーマン
白いりごま　濃口醤油　食塩　こしょう　ごま油
いも天ぷら
南瓜　青さのり粉　さつまいも　小麦粉　大豆油
根菜のレモンバジルサラダ
じゃがいも　れんこん　人参　食塩　こしょう　バジル
レモン果汁　オリーブオイル
かぼちゃプリン
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
795	28.7	18.4

○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。