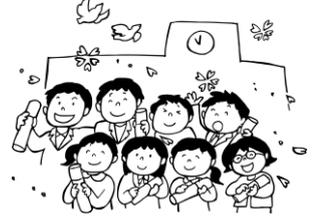
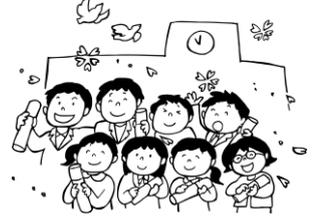
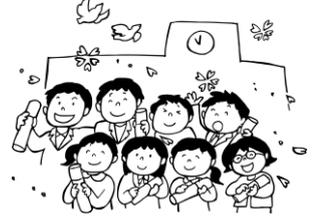
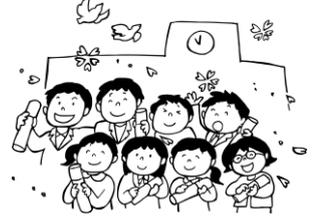


摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年3月
摂津市教育委員会

1日			2日			3日			4日																																																																																																																																																																										
ごま鮭ごはん(小盛) 精白米 鮭ほぐし 白いりごま 食塩 薄口醤油 きつねうどん 【麺】 冷凍うどん 大豆油 すし揚げ 濃口醤油 上白糖 【具】 白葱 かまぼこ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 えびと野菜の天ぷら えび 人参 玉葱 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 五目煮 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 だし昆布 牛乳			赤飯 赤飯の素 精白米 もち米 鶏肉のから揚げ 鶏もも 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 キャベツソテー キャベツ 大豆油 食塩 こしょう えびとじゃがいものチリソース炒め じゃがいも てんぷん 大豆油 むきえび 料理酒 玉葱 ケチャップ パセリ チリソース 上白糖 食塩 こしょう 濃口醤油 大豆油 白菜のゆかり和え 白菜 大豆油 食塩 ゆかり粉 花ふのすまし汁 花麩 糸みつば 薄口醤油 削り節 だし昆布 ジョア(ストロベリー味)			ちらし寿司 【ごはん】 【具】 高野豆腐 れんこん 干椎茸 筍水煮 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵 削り節 さばの甘辛だれ 鯖 しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 ごぼうの煮物 ごぼう しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 小松菜炒め 小松菜 玉葱 食塩 こしょう 大豆油 三色花ゼリー 牛乳			黒糖パン 照焼チキン 鶏もも 濃口醤油 しょうが 料理酒 みりん 上白糖 てんぷん 水菜の和風スパゲティ スパゲティ 玉葱 水菜 ピーマン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 かぼちゃのサラダ かぼちゃ 人参 こしょう 食塩 マヨネーズ 抹茶のプッシュー 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 牛乳			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	828	33.2	19.1	790	36.7	13.5	896	31.9	29.8	891	33.6	29.3	5日			8日			9日			10日			ごはん あじの香草パン粉焼き 鰯 食塩 こしょう ガーリックパウダー パジル パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル きのこ野菜のソテー しめじ チンゲン菜 玉葱 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 フライドポテト じゃがいも 食塩 こしょう 大豆油 フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏がらスープ 薄口醤油 上白糖 レモン果汁 豆板醤 牛乳			中華風おこわ 精白米 もち米 人参 筍水煮 豚ミンチ 薄口醤油 みりん 食塩 大豆油 さわらの西京焼き 鯖 しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 濃口醤油 じゃがいものごま揚げ じゃがいも てんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま ハムと野菜のからし酢 ロースハム 人参 大豆もやし 春雨 青葱 大豆油 米酢 上白糖 からし粉 食塩 こしょう チーズブリタルト わかめスープ わかめ 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳			フォカッチャ スパゲティナポリタン スパゲティ ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう バター オリーブオイル ケチャップ パルメザンチーズ ししゃものかりん揚げ ししゃも 大豆油 黒糖 米酢 濃口醤油 料理酒 ごぼうと豆のサラダ ごぼう 大豆 大豆油 コーン 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ノンオイルドレッシングフレンチ(白) クリームシチュー 鶏もも じゃがいも 玉葱 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳 牛乳			ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 青葱 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 てんぷん 大根とじゃこのカリカリサラダ 大根 小松菜 しらす干し 大豆油 香味中華ドレッシング(小袋) 杏仁豆腐 豆乳杏仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 豆腐のすまし汁 絹豆腐 えのき きざみ揚げ おつゆ麩 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)	821	32.2	19.9	839	31.8	26.7	761	31.4	25.7	834	28.9	23.5	11日			15日			16日			17日			麦ごはん 精白米 ビタヴァレー オムレツ 鶏卵 豚ミンチ グリンピース 人参 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう キャベツとハムのサラダ キャベツ 人参 ロースハム アスパラガス 野菜いっぱい和風ドレッシング(小袋) パイン缶 サバカレー 鯖水煮 にんにく しょうが ホールトマト 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 ジョア(プレーン味)			混ぜたらチキンライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 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 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 大豆油 キャベツのカレーソテー キャベツ アスパラガス カレー粉 食塩 大豆油 黄桃缶 卵のスープ えのき 青葱 鶏卵 鶏がらスープ 薄口醤油 食塩 てんぷん 牛乳			ごはん 豆腐のチャンプル 冷凍豆腐 豚もも キャベツ 玉葱 人参 人参 しめじ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 ごま油 おでん うずら卵水煮 ごぼう天 じゃがいも 板こんにゃく 大根 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 牛乳			ごはん 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 ブロッコリーとトマトの炒め物 ブロッコリー にんにく 玉葱 人参 しめじ ホールトマト 濃口醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 海藻サラダ キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 コーン 柑橘ドレッシング(小袋) 揚げ高野のバーベキューソース 高野豆腐 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 薄口醤油 料理酒 上白糖 りんごクリーム にんにく しょうが オニオンスープ 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ ジョア(マスカット味)			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	836	28.9	21.2	850	30.3	18.5	808	33.6	21.9	783	32.6	18.3	18日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>									ごはん 酢豚風甘酢煮 豚肩ロース しょうが 濃口醤油 てんぷん 大豆油 玉葱 筍水煮 人参 ピーマン 上白糖 米酢 鶏がらスープ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 グリンピース 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 菜の花のかつお和え 菜ばな 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳			<p>卒業おめでとう</p>  <p>3月は、卒業お祝い献立や桃の節句の献立などがあります。三年生の皆さん、最後まで給食をお楽しみくださいね！ 一年間給食をご利用いただき、ありがとうございました。</p>  <p>栄養職員</p>									エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)										860	33.7	27.1																																				
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)																																																																																																																																																																								
828	33.2	19.1	790	36.7	13.5	896	31.9	29.8	891	33.6	29.3																																																																																																																																																																								
5日			8日			9日			10日																																																																																																																																																																										
ごはん あじの香草パン粉焼き 鰯 食塩 こしょう ガーリックパウダー パジル パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル きのこ野菜のソテー しめじ チンゲン菜 玉葱 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 フライドポテト じゃがいも 食塩 こしょう 大豆油 フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏がらスープ 薄口醤油 上白糖 レモン果汁 豆板醤 牛乳			中華風おこわ 精白米 もち米 人参 筍水煮 豚ミンチ 薄口醤油 みりん 食塩 大豆油 さわらの西京焼き 鯖 しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 濃口醤油 じゃがいものごま揚げ じゃがいも てんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま ハムと野菜のからし酢 ロースハム 人参 大豆もやし 春雨 青葱 大豆油 米酢 上白糖 からし粉 食塩 こしょう チーズブリタルト わかめスープ わかめ 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳			フォカッチャ スパゲティナポリタン スパゲティ ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう バター オリーブオイル ケチャップ パルメザンチーズ ししゃものかりん揚げ ししゃも 大豆油 黒糖 米酢 濃口醤油 料理酒 ごぼうと豆のサラダ ごぼう 大豆 大豆油 コーン 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ノンオイルドレッシングフレンチ(白) クリームシチュー 鶏もも じゃがいも 玉葱 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳 牛乳			ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 青葱 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 てんぷん 大根とじゃこのカリカリサラダ 大根 小松菜 しらす干し 大豆油 香味中華ドレッシング(小袋) 杏仁豆腐 豆乳杏仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 豆腐のすまし汁 絹豆腐 えのき きざみ揚げ おつゆ麩 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)	821	32.2	19.9	839	31.8	26.7	761	31.4	25.7	834	28.9	23.5	11日			15日			16日			17日			麦ごはん 精白米 ビタヴァレー オムレツ 鶏卵 豚ミンチ グリンピース 人参 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう キャベツとハムのサラダ キャベツ 人参 ロースハム アスパラガス 野菜いっぱい和風ドレッシング(小袋) パイン缶 サバカレー 鯖水煮 にんにく しょうが ホールトマト 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 ジョア(プレーン味)			混ぜたらチキンライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 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 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 大豆油 キャベツのカレーソテー キャベツ アスパラガス カレー粉 食塩 大豆油 黄桃缶 卵のスープ えのき 青葱 鶏卵 鶏がらスープ 薄口醤油 食塩 てんぷん 牛乳			ごはん 豆腐のチャンプル 冷凍豆腐 豚もも キャベツ 玉葱 人参 人参 しめじ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 ごま油 おでん うずら卵水煮 ごぼう天 じゃがいも 板こんにゃく 大根 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 牛乳			ごはん 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 ブロッコリーとトマトの炒め物 ブロッコリー にんにく 玉葱 人参 しめじ ホールトマト 濃口醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 海藻サラダ キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 コーン 柑橘ドレッシング(小袋) 揚げ高野のバーベキューソース 高野豆腐 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 薄口醤油 料理酒 上白糖 りんごクリーム にんにく しょうが オニオンスープ 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ ジョア(マスカット味)			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	836	28.9	21.2	850	30.3	18.5	808	33.6	21.9	783	32.6	18.3	18日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>									ごはん 酢豚風甘酢煮 豚肩ロース しょうが 濃口醤油 てんぷん 大豆油 玉葱 筍水煮 人参 ピーマン 上白糖 米酢 鶏がらスープ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 グリンピース 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 菜の花のかつお和え 菜ばな 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳			<p>卒業おめでとう</p>  <p>3月は、卒業お祝い献立や桃の節句の献立などがあります。三年生の皆さん、最後まで給食をお楽しみくださいね！ 一年間給食をご利用いただき、ありがとうございました。</p>  <p>栄養職員</p>									エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)										860	33.7	27.1																																																																											
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)																																																																																																																																																																								
821	32.2	19.9	839	31.8	26.7	761	31.4	25.7	834	28.9	23.5																																																																																																																																																																								
11日			15日			16日			17日																																																																																																																																																																										
麦ごはん 精白米 ビタヴァレー オムレツ 鶏卵 豚ミンチ グリンピース 人参 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう キャベツとハムのサラダ キャベツ 人参 ロースハム アスパラガス 野菜いっぱい和風ドレッシング(小袋) パイン缶 サバカレー 鯖水煮 にんにく しょうが ホールトマト 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 ジョア(プレーン味)			混ぜたらチキンライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 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 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 大豆油 キャベツのカレーソテー キャベツ アスパラガス カレー粉 食塩 大豆油 黄桃缶 卵のスープ えのき 青葱 鶏卵 鶏がらスープ 薄口醤油 食塩 てんぷん 牛乳			ごはん 豆腐のチャンプル 冷凍豆腐 豚もも キャベツ 玉葱 人参 人参 しめじ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 ごま油 おでん うずら卵水煮 ごぼう天 じゃがいも 板こんにゃく 大根 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 牛乳			ごはん 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 ブロッコリーとトマトの炒め物 ブロッコリー にんにく 玉葱 人参 しめじ ホールトマト 濃口醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 海藻サラダ キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 コーン 柑橘ドレッシング(小袋) 揚げ高野のバーベキューソース 高野豆腐 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 薄口醤油 料理酒 上白糖 りんごクリーム にんにく しょうが オニオンスープ 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ ジョア(マスカット味)			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	836	28.9	21.2	850	30.3	18.5	808	33.6	21.9	783	32.6	18.3	18日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>									ごはん 酢豚風甘酢煮 豚肩ロース しょうが 濃口醤油 てんぷん 大豆油 玉葱 筍水煮 人参 ピーマン 上白糖 米酢 鶏がらスープ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 グリンピース 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 菜の花のかつお和え 菜ばな 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳			<p>卒業おめでとう</p>  <p>3月は、卒業お祝い献立や桃の節句の献立などがあります。三年生の皆さん、最後まで給食をお楽しみくださいね！ 一年間給食をご利用いただき、ありがとうございました。</p>  <p>栄養職員</p>									エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)										860	33.7	27.1																																																																																																																		
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)																																																																																																																																																																								
836	28.9	21.2	850	30.3	18.5	808	33.6	21.9	783	32.6	18.3																																																																																																																																																																								
18日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>																																																																																																																																																																																
ごはん 酢豚風甘酢煮 豚肩ロース しょうが 濃口醤油 てんぷん 大豆油 玉葱 筍水煮 人参 ピーマン 上白糖 米酢 鶏がらスープ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 グリンピース 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 菜の花のかつお和え 菜ばな 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳			<p>卒業おめでとう</p>  <p>3月は、卒業お祝い献立や桃の節句の献立などがあります。三年生の皆さん、最後まで給食をお楽しみくださいね！ 一年間給食をご利用いただき、ありがとうございました。</p>  <p>栄養職員</p>																																																																																																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																	
860	33.7	27.1																																																																																																																																																																																	

Qちゃん

栄養職員