

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

平成30年6月  
摂津市教育委員会

| 1日   |          |       | 4日   |          |       | 5日   |          |       | 6日   |          |       |
|--|----------|-------|--|----------|-------|--|----------|-------|--|----------|-------|
| <b>ごはん</b><br><b>鶏肉のチーズパン粉焼き</b><br>鶏もも ガーリックパウダー バジル パター<br>オリーブオイル パン粉 食塩 こしょう<br><b>もやしとベーコンのソテー</b><br>ベーコン 大豆もやし 食塩 こしょう 大豆油<br><b>海藻サラダ</b><br>キャベツ コーン 小松菜 人参 海藻ミックス<br>香りがまドレッシング (小袋)<br><b>イカリングフライ</b><br>イカリングフライ 大豆油<br><b>なめこのすまし汁</b><br>なめこ おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b> |          |       | <b>ごはん</b><br><b>豚肉のしょうが焼き</b><br>豚もも しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ビーマン<br>みりん 濃口醤油 大豆油<br><b>かぼちゃとさつま揚げの煮物</b><br>かぼちゃ 平天 しょうが 人参 上白糖 みりん<br>薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節<br><b>ひじき入り酢物</b><br>芽ひじき 薄口醤油 上白糖 きゅうり 人参 米酢<br>上白糖 食塩<br><b>小松菜のみそ汁</b><br>キャベツ 小松菜 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>   |          |       | <b>ツナごはん</b><br>精白米 シーチキンフレーク 人参 食塩 料理酒<br>濃口醤油 削り節<br><b>お好み揚げ</b><br>焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり 食塩 小麦粉<br>大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース<br>ウスターソース<br><b>牛乳ととうがんの煮物</b><br>牛肩ロース 白葱 生姜 冬瓜 大豆油 削り節 濃口醤油<br>上白糖 みりん<br><b>チンゲン菜の煮ひたし</b><br>チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節<br><b>わかめのすまし汁</b><br>おつゆ麩 糸みつば わかめ 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b> |          |       | <b>黒糖パン</b><br><b>えびとじゃがいものチリソース</b><br>むきえび じゃがいも 料理酒 でんぷん 大豆油 玉葱<br>パセリ ケチャップ チリソース 上白糖 食塩 こしょう<br>濃口醤油<br><b>アスパラ野菜炒め</b><br>ベーコン アスパラガス 玉葱 キャベツ 人参<br>きくらげ 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 大豆油<br><b>枝豆</b><br>枝豆 食塩<br><b>中華スープ</b><br>大豆もやし 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう<br>鶏だし<br><b>牛乳</b>   |          |       |
| 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) |
| 852  | 36.2     | 30.8  | 775  | 33.6     | 16.5  | 862  | 32.1     | 34.3  | 819  | 26.9     | 21.4  |
| 7日   |          |       | 8日   |          |       | 11日  |          |       | 12日  |          |       |
| <b>ごはん</b><br><b>あじの南蛮漬け</b><br>アジ 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 人参<br>ビーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 一味とうがらし<br>でんぷん<br><b>さつまいも塩バター</b><br>さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう<br><b>豆腐のチャンプルー</b><br>冷凍豆腐 豚もも 玉葱 菊水煮 なら 上白糖 濃口醤油<br>食塩 こしょう でんぷん ごま油<br><b>のりの佃煮</b><br><b>あじさいゼリー</b><br><b>牛乳</b>                               |          |       | <b>ごはん</b><br>精白米 ビタヴァレー<br><b>ひじき入り卵焼き</b><br>豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油<br>料理酒 大豆油 鶏卵<br><b>ゆでブロッコリー</b><br>ブロッコリー 薄口醤油<br><b>わかめサラダ</b><br>わかめ キャベツ 人参 コーン 青じそドレッシング (小袋)<br><b>福神漬</b><br><b>牛肉カレー</b><br>牛肩ロース しょうが にんにく 赤ワイン じゃがいも<br>玉葱 人参 カレーフレーク とんかつソース 食塩<br>こしょう 大豆油<br><b>牛乳</b>   |          |       | <b>ごはん</b><br><b>鶏肉の塩麹焼き</b><br>鶏もも 塩麹 こしょう<br><b>粉ふきいも</b><br>じゃがいも 青さのり 食塩 こしょう<br><b>柳川風卵とし</b><br>豚もも ごぼう 鶏卵 白葱 糸みつば 上白糖 みりん<br>濃口醤油 薄口醤油 削り節<br><b>チンゲン菜の和え物</b><br>チンゲン菜 えのきたけ 干椎茸 みりん 薄口醤油<br>かつお破片<br><b>玉葱のみそ汁</b><br>玉葱 人参 青葱 白みそ 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>  |          |       | <b>コッペパン</b><br><b>白身魚のチリソース</b><br>ホキ 料理酒 こしょう でんぷん 大豆油 ケチャップ<br>チリソース 上白糖 濃口醤油<br><b>ゆでブロッコリー</b><br>ブロッコリー 薄口醤油<br><b>ピーマン入り野菜炒め</b><br>豚肩ロース 料理酒 キャベツ 玉葱 小松菜 ピーマン<br>人参 濃口醤油 白いりごま 食塩 こしょう ごま油<br><b>ずりおろしミニゼリー (ぶどう)</b><br><b>コーンポタージュ</b><br>コーン ベーコン じゃがいも 玉葱 人参<br>牛乳 食塩 こしょう コーンクリームスープ<br><b>牛乳</b>                                       |          |       |
| 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) |
| 844  | 31.8     | 21.7  | 815  | 29.1     | 25.5  | 855  | 36.9     | 26.3  | 816  | 32.6     | 23.6  |
| 13日  |          |       | 14日  |          |       | 15日  |          |       | 18日  |          |       |
| <b>どうもろこしごはん</b><br>精白米 コーン 濃口醤油 みりん 食塩<br><b>冷やしうどん</b><br><b>【うどん】</b><br>冷凍うどん 青葱<br><b>【うどんだし】</b><br>みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布<br><b>オクラ煮</b><br>オクラ 濃口醤油<br><b>えびと野菜の天ぷら</b><br>えび なす さやいんげん 食塩 小麦粉 大豆油<br><b>ひじきとツナの炒め物</b><br>芽ひじき シーチキンフレーク キャベツ 人参 上白糖<br>みりん 濃口醤油 削り節 大豆油<br><b>牛乳</b>  |          |       | <b>ごはん</b><br><b>マーボーなす</b><br>なす 大豆油 豚ミンチ しょうが 玉葱 なら 鶏だし<br>ケチャップ 上白糖 食塩 濃口醤油 白みそ 赤みそ<br>豆板醤 でんぷん ごま油<br><b>唐巻き</b><br>中華春巻き 大豆油<br><b>切干大根の三色和え</b><br>切干大根 きゅうり 人参 ロースハム 米酢 上白糖<br>濃口醤油 食塩<br><b>とうがんのスープ</b><br>とうがん 人参 青葱 薄口醤油 食塩 鶏だし<br><b>牛乳</b>  |          |       | <b>ごはん</b><br><b>鶏とろすらのさっぱり煮</b><br>鶏もも ろすら卵水煮 菊水煮 板こんにゃく チンゲン菜<br>人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油<br><b>ししゃもの磯辺揚げ</b><br>ししゃも 小麦粉 青さのり 大豆油<br><b>春雨の炒め物</b><br>春雨 ロースハム キャベツ 人参 食塩 上白糖<br>薄口醤油 大豆油<br><b>牛乳</b>   |          |       | <b>ごはん</b><br><b>いわしの蒲焼き風</b><br>イワシ 生姜 料理酒 でんぷん 大豆油 しょうが<br>上白糖 みりん 濃口醤油<br><b>小松菜のごま和え</b><br>小松菜 白いりごま みりん 薄口醤油 削り節<br><b>含め煮</b><br>鶏ミンチ じゃがいも 板こんにゃく ごぼう 人参<br>さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油<br><b>ずりおろしミニゼリー (りんご)</b><br><b>豆腐のみそ汁</b><br>冷凍豆腐 きざみ揚げ 青ねぎ 白みそ 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>  |          |       |
| 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) |
| 842  | 28.0     | 22.7  | 838  | 26.5     | 28.3  | 796  | 39.0     | 20.5  | 831  | 32.2     | 20.3  |
| 19日  |          |       | 20日  |          |       | 21日  |          |       | 22日  |          |       |
| <b>ごはん</b><br><b>カミカミンチンジャオロース</b><br>切干大根 鶏もも ビーマン 玉葱 菊水煮 人参<br>みりん にんにく オイスターソース 鶏だし 濃口醤油<br>食塩 こしょう でんぷん 大豆油<br><b>いかの薬味焼き</b><br>イカ 赤みそ コチジャン 料理酒 にんにく 上白糖<br>濃口醤油<br><b>ごぼうといんげんのサラダ</b><br>ごぼう さやいんげん プロセスチーズ コーン 上白糖<br>濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 マヨネーズ<br><b>牛乳</b>                             |          |       | <b>ごはん</b><br><b>鶏肉の香味揚げ</b><br>鶏もも 料理酒 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 青葱<br>しょうが 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油<br><b>ちやしの炒めナムル</b><br>大豆もやし チンゲン菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油<br>一味とうがらし ごま油 大豆油<br><b>じゃがいもとごぼう天の煮物</b><br>じゃがいも ごぼう天 人参 しょうが 上白糖 みりん<br>薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節<br><b>じゃこわかめふりかけ</b><br>しらす干し わかめ 白いりごま 大豆油 みりん<br>濃口醤油<br><b>なすのみそ汁</b><br>玉葱 なす 白みそ 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b> |          |       | <b>ごはん</b><br><b>韓国風すき焼き</b><br>牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油<br>上白糖 料理酒 糸こんにゃく 人参 玉葱 なら 白葱<br>りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 ごま油<br><b>ししゃものカレー揚げ</b><br>ししゃも しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん<br>カレー粉 大豆油<br><b>切干大根のサラダ</b><br>切干大根 ハム キャベツ 米酢 上白糖 濃口醤油 ごま油<br><b>卵と玉葱のスープ</b><br>玉葱 鶏卵 でんぷん 人参 こしょう コンソメ 食塩<br><b>牛乳</b>                         |          |       | <b>タコライス</b><br><b>【ごはん】</b><br><b>【具】</b><br>鶏ミンチ 玉葱 人参 バター 大豆油 食塩 カレー粉<br>ケチャップ ウスターソース キャベツ 小松菜 大豆油<br>食塩 黒こしょう 薄口醤油<br><b>夏野菜のかき揚げ</b><br>むきえび でんぷん 料理酒 玉葱 かぼちゃ にがうり<br>人参 鶏卵 上新粉 でんぷん 食塩 大豆油<br><b>マーミナチャンプルー</b><br>シーチキンフレーク 大豆もやし 人参 なら<br>かつお破片 薄口醤油 食塩 大豆油<br><b>アesa汁</b><br>青さのり 冷凍豆腐 玉葱 青葱 薄口醤油 削り節<br>だし昆布<br><b>冷凍パイ</b><br><b>牛乳</b> |          |       |
| 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) |
| 750  | 30.4     | 22.2  | 864  | 38.3     | 21.3  | 828  | 31.3     | 26.8  | 897  | 32.5     | 29.7  |
| 25日  |          |       | 26日  |          |       | <p>○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。</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>  |          |       |  |          |       |
| <b>ごはん</b><br><b>マーボーじゃが</b><br>じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 青葱<br>にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油<br>料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん<br><b>高野豆腐の炒り煮</b><br>高野豆腐 鶏ミンチ 人参 干椎茸 上白糖 みりん<br>濃口醤油 削り節 大豆油<br><b>レアチーズ (バナナ)</b><br><b>牛乳</b>   |          |       | <b>オリーブパン</b><br><b>鶏肉のスパイン風トマト煮</b><br>鶏もも 玉葱 にんにく じゃがいも ビーマン 大豆<br>ホールトマト トマト ケチャップ 白ワイン<br>オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ<br><b>パザルスバグティ</b><br>スバグティ にんにく 玉葱 人参 食塩 こしょう<br>ジェノバペースト オリーブオイル<br><b>キャベツのカレー炒め</b><br>キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油<br><b>野菜スープ</b><br>玉葱 えのき なら にんじん 薄口醤油 こしょう<br>削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>  |          |       |  |          |       |  |          |       |

