

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

平成31年1月  
摂津市教育委員会

9日			10日			11日			15日		
<b>五目ちらし寿司</b> 【ごはん】 れんこん 干椎茸 筍水煮 人参 豚ミンチ 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵 <b>七草うどん</b> 【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 <b>大豆とじゃこのごまがらめ</b> 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 <b>みかん</b> <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>すき焼き</b> 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにゃく 麩 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油 <b>海鮮かき揚げ</b> むきえび イカ 玉葱 青さのり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 <b>大豆もやしの炒めナムル</b> 大豆もやし ほうれん草 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 一味とうがらし ごま油 大豆油 <b>のつべい汁</b> 大根 にんじん 里芋 きざみ揚げ 青葱 でんぶん 食塩 薄口醤油 料理酒 削り節 だし昆布 <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>魚とじゃがいもの甘辛揚げ</b> 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 <b>キャベツソテー</b> キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 <b>大根のみそ煮</b> 大根 人参 しょうが 料理酒 小松菜 上白糖 濃口醤油 赤みそ 削り節 だし昆布 <b>フルーツ白玉</b> 白玉団子 黄桃缶 みかん缶 上白糖 <b>ゆばのすまし汁</b> 湯葉 わかめ 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 <b>牛乳</b>			<b>いちごパン</b> <b>スパゲティベロランチーノ</b> スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 小松菜 にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 こしょう 唐辛子 バター オリーブオイル <b>白身魚のカレー揚げ</b> ホキ 食塩 こしょう カレー粉 でんぶん 大豆油 <b>黄桃缶</b> <b>ポルシチ</b> 豚もも 玉葱 人参 じゃがいも パセリ にんにく トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 上白糖 薄口醤油 生クリーム 食塩 こしょう 大豆油 鶏だし <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)
870	34.4	21.1	877	30.7	32.6	838	28.3	17.2	771	29.9	23.9
16日			17日			18日			21日		
<b>ごはん</b> <b>マーボーなす</b> なす 大豆油 豚ミンチ 牛ミンチ しょうが 玉葱 にら 鶏だし ケチャップ 上白糖 食塩 濃口醤油 白みそ 赤みそ 豆板醤 でんぶん 大豆油 ごま油 <b>春巻き</b> 中華春巻き 大豆油 <b>ひじきのマヨネーズ和え</b> 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 白いりごま マヨネーズ <b>牛乳</b>			<b>カレーピラフ</b> 精白米 にんじん 玉葱 カレー粉 食塩 バター 鶏だし <b>ひじき入り卵焼き</b> しょうが チンゲン菜 人参 濃口醤油 上白糖 鶏卵 豚ミンチ 芽ひじき にんじん 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 <b>粉ふきいも</b> じゃがいも 食塩 こしょう <b>わかめサラダ</b> わかめ キャベツ にんじん コーン 香味塩ドレッシング (小袋) <b>レモンゼリー</b> <b>きのごクリームソース</b> 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 <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>鶏肉とじゃがいもの南蛮漬け風</b> 鶏もも 料理酒 濃口醤油 でんぶん じゃがいも 大豆油 青葱 上白糖 米酢 一味唐辛子 <b>豆腐とベーコンのソテー</b> 豆腐 ベーコン 大豆もやし 玉葱 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 <b>よもぎ団子</b> <b>牛乳</b>			<b>オムライス</b> 【ごはん】 <b>【プレーンオムレツ】</b> <b>【チキンライスの具】</b> 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 <b>ジャーマンポテト</b> 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 大豆油 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー 薄口醤油 みりん かつお破片 <b>野菜スープ</b> 玉葱 えのき にら 人参 薄口醤油 こしょう コンソメ <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)
847	27.0	30.0	855	30.4	26.2	833	32.8	17.8	840	30.6	23.6
22日			23日			24日			25日		
<b>ごはん</b> <b>厚揚げの中華風味炒め</b> 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 にんにく しょうが 大豆油 でんぶん 上白糖 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし <b>冬野菜サラダ</b> キャベツ ブロッコリー 大根 人参 コーン 中華ドレッシング (小袋) <b>揚げ餃子</b> 餃子 大豆油 <b>マスカットゼリー</b> <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>鶏つくねの野菜あんかけ</b> 鶏ミンチ 玉葱 大豆油 れんこん パン粉 鶏卵 食塩 こしょう チンゲン菜 人参 濃口醤油 上白糖 みりん でんぶん 削り節 だし昆布 大豆油 <b>ツナビーフン</b> シーチキンフレーク 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 濃口醤油 こしょう ごま油 <b>のりの佃煮</b> <b>花ふのすまし汁</b> 花魁 みつ葉 薄口醤油 削り節 だし昆布 <b>黒ごまプリン</b> <b>牛乳</b>			<b>麦ごはん</b> 精白米 ビタバーレ <b>おでん</b> うずら卵水煮 ごぼう天 厚揚げ 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 だし昆布 <b>ちくわの磯辺揚げ</b> 焼竹輪 青さのり粉 小麦粉 大豆油 <b>パイナップル</b> <b>けんちん汁</b> 冷凍豆腐 きざみ揚げ 人参 白葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 <b>わかめふりかけ</b> <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>チキンたれカツ</b> 鶏もも 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 濃口醤油 料理酒 みりん 上白糖 しょうが <b>キャベツソテー</b> キャベツ 大豆油 食塩 こしょう <b>きんぴらごぼう</b> ごぼう 人参 つきこんにゃく さやいんげん 上白糖 濃口醤油 白いりごま みりん 一味唐辛子 大豆油 <b>チンゲン菜の煮びたし</b> チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 <b>わかめのすまし汁</b> わかめ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 <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)
792	26.9	22.6	786	31.3	18.6	790	31.5	20.1	837	32.3	22.6
28日			29日			30日			31日		
<b>ごはん</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> 鶏もも 食塩 黒こしょう でんぶん 大豆油 <b>チンゲン菜のおかか和え</b> チンゲン菜 薄口醤油 みりん 糸かつお <b>マカロニサラダ</b> マカロニ キャベツ 人参 玉葱 食塩 こしょう マヨネーズ <b>レアチーズ (パニラ)</b> <b>ごぼうのみそ汁</b> 冷凍豆腐 ごぼう 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>切干大根入りピビンパ</b> 切干大根 牛肩ロース 大豆もやし チンゲン菜 人参 白葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 <b>ししゃものカレー揚げ</b> ししゃも しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶん カレー粉 大豆油 <b>大根のそぼろ煮</b> 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 <b>牛乳</b>			<b>ごはん</b> <b>春雨と鶏肉の中華炒め</b> 春雨 鶏ミンチ しょうが うずら卵水煮 チンゲン菜 玉葱 人参 筍水煮 上白糖 みりん 濃口醤油 料理酒 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 <b>かぼちゃとさつまいもの煮物</b> 南瓜 さつまい揚げ しょうが 人参 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 <b>お米deさつまいもと栗のタルト</b> <b>大根のみそ汁</b> 大根 わかめ きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 <b>牛乳</b>			<b>黒糖パン</b> <b>たらふくニール</b> たら 食塩 こしょう 小麦粉 バター <b>ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー 白いりごま みりん 薄口醤油 <b>長葱のマヨみそグラタン</b> 白葱 高野豆腐 大豆油 マヨネーズ 白みそ 上白糖 パン粉 パルメザンチーズ 白いりごま <b>チンゲン菜のコーンソテー</b> チンゲン菜 コーン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 <b>オニオンスープ</b> 玉葱 パセリ 薄口醤油 こしょう コンソメ <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)
854	34.8	28.5	889	28.1	36.4	882	29.9	20.7	760	34.5	24.0

○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。