

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年10月
摂津市教育委員会

給食の申し込み方法

- ①学校で用紙を受け取る！
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配送されます。
- ②お金を振り込もう！
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。
- ③給食を申し込もう！
パソコン又は携帯電話からインターネット予約ができます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

10月給食の予約開始日
9月1日(水)から

10月給食の予約期限
パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前

マークシート予約
9月15日(木)

○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・まごころ・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・かにが混ざっている場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が混入せしめて最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。

特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

[お問い合わせ先]
摂津市教育委員会事務局 教育政策課
06-6383-1111

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん おはしのソーイング そば 食塩 てんぷん 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 薄口醤油 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 薄口醤油 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 小松菜と油揚げのお浸し 小松菜 人参 きざみ揚げ 薄口醤油 削り節 だし昆布 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 豚もも 人参 じゃがいも れんこん ごぼう こんにゃく 大豆油 削り節 だし昆布 上白糖 薄口醤油 料理酒 カレー粉 てんぷん さくらんぼ 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん 雑菜 豚肉ロース 料理酒 薄口醤油 玉葱 人参 大豆もやし キャベツ 食塩 黒こしょう にんにく 生姜 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆腐醤油 ごぼう 白いりごま ささみフレック 人参 青葱 緑豆春雨 鶏糸卵 大豆油 ささみ 上白糖 薄口醤油 かつし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 きざみ揚げ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 豆腐 豆腐のみ汁 水餃子 豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 生乳	ごはん とんかつ 豚肉ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 こしょう 小麦粉 ケチャップ 薄口醤油 上白糖 みりん キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 とんかつ ごぼう 香こんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 薄口醤油 食塩 大豆油 チンゲン菜の煮湯 チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅唐ののみ汁 わかめ 水餃子 薄口醤油 削り節 だし昆布 アジダシ(フレンチ味)	アップルパン ボークチップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 ウスターソース 小麦粉 大豆油 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン バナナ ほうろくドレッシング フレンチ白 パスタ(パスタ) 小麦粉 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 こんにゃく(どり)炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 薄口醤油 ごま油 しょうが わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 白いりごま 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 食塩 ごま油 生乳	ごはん 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 キャベツ マカロニ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 豆腐の煮物(小豆)一皿塩 冷凍豆腐 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大豆油 白いりごま 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 パスタ(パスタ) 小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 さつまいもの塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう 生乳

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
804	36.2	27.9	867
卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば

10	11	12	13	14
ごはん おはしのソーイング そば 食塩 てんぷん 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 薄口醤油 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 薄口醤油 大豆油 白葱 玉葱 しょうが 小松菜と油揚げのお浸し 小松菜 人参 きざみ揚げ 薄口醤油 削り節 だし昆布 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 豚もも 人参 じゃがいも れんこん ごぼう こんにゃく 大豆油 削り節 だし昆布 上白糖 薄口醤油 料理酒 カレー粉 てんぷん さくらんぼ 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん 雑菜 豚肉ロース 料理酒 薄口醤油 玉葱 人参 大豆もやし キャベツ 食塩 黒こしょう にんにく 生姜 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆腐醤油 ごぼう 白いりごま ささみフレック 人参 青葱 緑豆春雨 鶏糸卵 大豆油 ささみ 上白糖 薄口醤油 かつし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 きざみ揚げ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 豆腐 豆腐のみ汁 水餃子 豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 生乳	ごはん とんかつ 豚肉ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 こしょう 小麦粉 ケチャップ 薄口醤油 上白糖 みりん キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 とんかつ ごぼう 香こんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 薄口醤油 食塩 大豆油 チンゲン菜の煮湯 チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅唐ののみ汁 わかめ 水餃子 薄口醤油 削り節 だし昆布 アジダシ(フレンチ味)	アップルパン ボークチップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 ウスターソース 小麦粉 大豆油 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン バナナ ほうろくドレッシング フレンチ白 パスタ(パスタ) 小麦粉 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 こんにゃく(どり)炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 薄口醤油 ごま油 しょうが わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 白いりごま 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 食塩 ごま油 生乳	ごはん 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 キャベツ マカロニ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 豆腐の煮物(小豆)一皿塩 冷凍豆腐 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大豆油 白いりごま 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 パスタ(パスタ) 小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 さつまいもの塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう 生乳

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
783	29.2	19.8	792
卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば

17	18	19	20	21
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(小豆) 小松菜の煮物 小松菜 人参 きざみ揚げ 薄口醤油 削り節 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 豚もも 人参 じゃがいも れんこん ごぼう こんにゃく 大豆油 削り節 だし昆布 上白糖 薄口醤油 料理酒 カレー粉 てんぷん さくらんぼ 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐 赤豆 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん 雑菜 豚肉ロース 料理酒 薄口醤油 玉葱 人参 大豆もやし キャベツ 食塩 黒こしょう にんにく 生姜 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆腐醤油 ごぼう 白いりごま ささみフレック 人参 青葱 緑豆春雨 鶏糸卵 大豆油 ささみ 上白糖 薄口醤油 かつし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 きざみ揚げ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 豆腐 豆腐のみ汁 水餃子 豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 生乳	ごはん とんかつ 豚肉ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 こしょう 小麦粉 ケチャップ 薄口醤油 上白糖 みりん キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 とんかつ ごぼう 香こんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 薄口醤油 食塩 大豆油 チンゲン菜の煮湯 チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅唐ののみ汁 わかめ 水餃子 薄口醤油 削り節 だし昆布 アジダシ(フレンチ味)	アップルパン ボークチップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 ウスターソース 小麦粉 大豆油 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン バナナ ほうろくドレッシング フレンチ白 パスタ(パスタ) 小麦粉 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 こんにゃく(どり)炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 薄口醤油 ごま油 しょうが わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 白いりごま 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 食塩 ごま油 生乳	ごはん 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 キャベツ マカロニ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 豆腐の煮物(小豆)一皿塩 冷凍豆腐 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大豆油 白いりごま 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 パスタ(パスタ) 小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 さつまいもの塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう 生乳

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
823	29.7	26.4	781
卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば

24	25	26	27	28
ごはん 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 キャベツ マカロニ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 豆腐の煮物(小豆)一皿塩 冷凍豆腐 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大豆油 白いりごま 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 パスタ(パスタ) 小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 さつまいもの塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう 生乳	ごはん 雑菜 豚肉ロース 料理酒 薄口醤油 玉葱 人参 大豆もやし キャベツ 食塩 黒こしょう にんにく 生姜 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆腐醤油 ごぼう 白いりごま ささみフレック 人参 青葱 緑豆春雨 鶏糸卵 大豆油 ささみ 上白糖 薄口醤油 かつし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 きざみ揚げ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 豆腐 豆腐のみ汁 水餃子 豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 生乳	ごはん とんかつ 豚肉ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 こしょう 小麦粉 ケチャップ 薄口醤油 上白糖 みりん キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 とんかつ ごぼう 香こんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 薄口醤油 食塩 大豆油 チンゲン菜の煮湯 チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅唐ののみ汁 わかめ 水餃子 薄口醤油 削り節 だし昆布 アジダシ(フレンチ味)	アップルパン ボークチップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 ウスターソース 小麦粉 大豆油 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン バナナ ほうろくドレッシング フレンチ白 パスタ(パスタ) 小麦粉 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 こんにゃく(どり)炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 薄口醤油 ごま油 しょうが わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 白いりごま 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 食塩 ごま油 生乳	ごはん 雑菜の煮物(小豆)一皿塩 キャベツ マカロニ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 豆腐の煮物(小豆)一皿塩 冷凍豆腐 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大豆油 白いりごま 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 パスタ(パスタ) 小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 さつまいもの塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう 生乳

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
844	35.2	20.3	813
卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば

新米の季節です ~ごはんのよいところ発見!~

①塩分が少ない
主食1食分に含まれる塩分量を比較すると、ごはんお茶わし1杯:0.8グラム 食パン6枚切り1枚:0.8グラム スパゲッティ乾燥80グラム:0.8グラムです。塩分が少ないので、0.8グラムです。

②玄米は健康食品
ビタミンや無機質が豊富で、特に外皮には食物繊維が豊富に含まれています。玄米はかたくて食べにくい苦手という人は、七分つき米、半つき米、はいり精米を利用すると良いでしょう。

そろえよう 6つの食品群

おむね体の細くをつくる	おむね体の調子をととのえる	おむねエネルギーになる
たんぱく質が多い食べ物	たんぱく質が多い食べ物	たんぱく質が多い食べ物
たんぱく質が少ない食べ物	たんぱく質が少ない食べ物	たんぱく質が少ない食べ物

毎日の食事の栄養バランスをよくするために、いろいろな食品を食べるようにしましょう。