

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和5年7・8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ろう！

「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。

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。

7・8月給食の予約開始日

6月1日(木)から

7・8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

7月給食 6月15日(木)
8月給食 7月3日(月)

8月給食の
マークシートの締め切りが
いつもより早いから
注意してね！



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>ごはん みそカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 にんにく 白りごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 水 キャベツソテー キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう サラダ油 五目焼きビーフン ビーフン しょうがが キャベツ 玉葱 人参 青ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 サラダ油 フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 水 白玉団子 なめこのすまし汁 なめこ 木綿豆腐 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 水 牛乳</p>	<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 玉葱 人参 みりん 濃口醤油 サラダ油 ポイルキャベツ キャベツ 食塩 さつまいもと厚揚げの煮物 さつまいも 厚揚げ 人参 グリンピース しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 てんぷん 水 削り節 バイ伝 牛乳</p>	<p>ごはん 魚の磯辺揚げ さわら 食塩 小麦粉 青さのり粉 サラダ油 まやしのナムル 大豆やし 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 煮豆の炒めもの 緑豆春雨 豚もも しょうが 料理酒 キャベツ 青ピーマン 人参 上白糖 濃口醤油 豆板醤 食塩 こしょう サラダ油 ごま油 白煮煮 白菜 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 だし昆布 ひよこ豆のカレー にんにく しょうが 玉葱 サラダ油 鶏ミンチ じゃがいも 人参 ひよこ豆 カレーフレーク コンソメ 水 食塩 こしょう ジョア(マスカット)</p>	<p>ごはん 生肉コロッケ 牛肉コロッケ サラダ油 キャベツソテー キャベツ 小松菜 食塩 こしょう サラダ油 ならのピリッと炒め 豚もも オクラ 玉葱 人参 白菜キムチ サラダ油 薄口醤油 食塩 こしょう パスタマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブ油 ミネストローネ ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも ホールトマト ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう サラダ油 鶏がらスープ 水 牛乳</p>	<p>ひじきごはん 精白米 人参 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 みりん 食塩 冷やしうどん 【うどん】 冷凍うどん オクラ サラダ油 【だし】 きざみ揚げ みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 水 えび天とかき揚げ むきえび 料理酒 いか むき枝豆 ホールコーン 玉葱 小麦粉 食塩 水 サラダ油 小松菜のごまめ 小松菜 人参 削り節 だし昆布 薄口醤油 みりん 白りごま 牛乳</p>
エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 23.5	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 18.5	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 21.3	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 30.0	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 22.1
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	卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば

10	11	12
<p>ごはん 豚のねぎソースかけ さば 食塩 こしょう てんぷん サラダ油 青葱 玉葱 しょうがが 料理酒 米酢 濃口醤油 小松菜の和え物 小松菜 人参 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 水 中華風野菜炒め 厚揚げ キャベツ 玉葱 人参 にんにく しょうが サラダ油 上白糖 濃口醤油 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし てんぷん 水 はりはり漬け 切干大根 米酢 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 サラダ油 じゃがいものみそ汁 じゃがいも 人参 白みそ 削り節 だし昆布 水 牛乳</p>	<p>コッペパン なすのミートソースパグティ スパゲティ 食塩 豚ミンチ なす サラダ油 玉葱 人参 ケチャップ ウスターソース こしょう パスタポテト じゃがいも 玉葱 サラダ油 食塩 こしょう ジェノバペースト まわかめのゆず風味和え キャベツ 小松菜 まわかめ サラダ油 上白糖 みりん 薄口醤油 ゆず果汁 コンソメスープ 玉葱 バセリ 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 水 牛乳</p>	<p>ごはん 豚肉じゃが 豚もも じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく サラダ油 料理酒 上白糖 みりん 食塩 こしょう 削り節 だし昆布 水 レモン果汁 ししゃもの天ぷら ししゃも 小麦粉 てんぷん 食塩 サラダ油 焼きとうもろこし とうもろこし 食塩 こしょう バター アジミルク</p>
エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 25.9	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 25.6	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 16.4
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

夏休み
を、元気に過ごす3か茶！

▼夏バテに注意！
そうめんや冷麺などの炭水化物に偏った食事や、冷たいものの食べすぎは夏バテに一直線…！栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

▼こまめに水分補給！
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をして、熱中症対策をしましょう。

▼早寝早起き朝ごはん！
夏休みこそ正しい生活習慣を身につけるチャンス！しっかりと朝ご飯を食べて、お腹から良いリズムを作りましょう。

28	29	30	31
<p>ごはん アジフライ あじ 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース(小袋) 小松菜のおかか和え 小松菜 人参 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 水 かつお破片 スパイシーポテト じゃがいも サラダ油 食塩 カレー粉 チリパウダー ガーリックパウダー キャンディチーズ 玉葱のすまし汁 おつゆ麩 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 水 牛乳</p>	<p>わかめごはん 精白米 炊き込みわかめ きつねうどん(温) 【うどん】 冷凍うどん サラダ油 すしあげ 濃口醤油 上白糖 水 【だし】 かまぼこ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 水 海鮮かき揚げ かばちや かえりちりめん むきえび いか 料理酒 玉葱 人参 青さのり粉 小麦粉 てんぷん サラダ油 五目煮豆 粒大豆 芽ひじき つきこんにゃく 人参 むき枝豆 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 水 牛乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー 魚の煮物パイン焼き さわら 食塩 こしょう ガーリックパウダー バジル パルメザンチーズ パン粉 オリーブ油 のり塩ポテト じゃがいも サラダ油 青さのり粉 食塩 こしょう ペペロンチーノ スパゲティ 小松菜 玉葱 オリーブ油 にんにく 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 野菜サラダ キャベツ 人参 ホールコーン ノンオイルドレッシングフレンチ 夏野菜カレー なす いか ホールトマト にんにく しょうがが 赤ワイン ズッキーニ 玉葱 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク とんかつソース 食塩 こしょう 水 ジョア(ブレン)</p>	<p>バイパン ハンバーグ ハンバーグ サラダ油 キャベツとソウのソテー キャベツ ツナ 食塩 こしょう サラダ油 チリコンカン 金時豆煮 豚もも にんにく 赤ワイン 玉葱 バセリ ケチャップ チリソース ウスターソース タバスコ 食塩 こしょう 鶏だし サラダ油 水 さつまいもレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩 水 野菜スープ 玉葱 えのき 人参 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩 こしょう 水 牛乳</p>
エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 25.5	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 23.6	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 15.3	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 25.9
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

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。
主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は
献立名を表示します。



給食のときはおはしを忘れずに！
スプーンがあると食べやすい日は
スプーンマークを表示します。

○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・パ
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。

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、特定原材料が意図せず
し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