

付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②豚キムチ	②豚もも、白菜キムチ、キャベツ、大豆もやし、玉葱、にんにく、コチジャン、唐辛子、食塩、白こしょう、濃口醤油、大豆油	777	小麦
	③いもの天ぷら	③かぼちゃ、さつまいも、薄力粉、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④大根のツナ和え	④大根、ツナ、白揚げ、濃口醤油、食塩	30.9	
	⑤中華スープ	⑤木綿豆腐、わかめ、薄口醤油、食塩、白こしょう、鶏ガラスープ、水	脂質(g)	
	⑥牛乳		22.1	
(火)	①アップルパン	①アップルパン	エネルギー(kcal)	卵
	②魚のチリソースがけ	②たら、食塩、白こしょう、てんぷん、大豆油、玉葱、キャベツ、チリソース、白揚げ、料理酒、濃口醤油、てんぷん、大豆油	836	小麦
	③野菜のポタージュ炒め	③さつま芋、大豆油、食塩	たんぱく質(g)	えび
	④ショコラプチケーキ	④大豆もやし、ツナ、小松菜、キャベツ、人参、オリーブオイル、黒こしょう、コンソメ、料理酒、食塩	39.9	
	⑤えきのスープ	⑤ショコラプチケーキ	脂質(g)	
	⑥牛乳		26.9	
(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②チキン南蛮	②鶏もも、にんにく、生米、濃口醤油、料理酒、白こしょう、濃粉、大豆油、ごま油、濃口醤油、食塩、白こしょう、玉葱、人参、食塩、米粉、料理酒、白揚げ、白こしょう、タルタルソース(小袋)	838	小麦
	③中華風野菜炒め	③厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、にんにく、生米、大豆油、白揚げ、濃口醤油、赤みそ、食塩、豆腐、鶏だし、てんぷん、水	たんぱく質(g)	えび
	④大根とわかめのごま和え	④大根、わかめ、白いりごま、みりん、薄口醤油、削り節、だし昆布	40	
	⑤油揚げのみそ汁	⑤玉葱、さつま揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水	脂質(g)	
	⑥ジョア(ブレン)		20.7	
(木)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②豚しゃぶ	②豚もも、料理酒、キャベツ、人参、きゅうり	771	小麦
	③もやしとレタ	③大豆もやし、食塩、白こしょう、大豆油 / 香りがまどレッシング(小袋)	たんぱく質(g)	えび
	④小松菜の肉みそ炒め	③豚ミンチ、まめブラッミンチ、大豆油、白揚げ、白こしょう、みりん、料理酒、濃口醤油、赤みそ、豆腐、ごま油、小松菜、にんにく、人参、水、濃粉	32.4	
	⑤スパイシポテト	④じゃがいも、大豆油、食塩、カレー粉、チリパウダー、ガーリックパウダー	脂質(g)	
	⑥牛乳		25.8	
(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②さばのねぎソースかき	②さば、食塩、白こしょう、てんぷん、大豆油、青葱、玉葱、生姜、料理酒、米粉、濃口醤油	821	小麦
	③キャベツのおかか和え	③キャベツ、かつお破片、薄口醤油	たんぱく質(g)	えび
	④豚肉と春雨の野菜炒め	③豚もも、料理酒、濃口醤油、春雨、大豆もやし、玉葱、人参、小松菜、オイスターソース、大豆油、食塩、白こしょう、濃口醤油、ごま油	28.1	
	⑤ごぼうと豆のサラダ	④ごぼう、大豆、ホールコーン、人参、白揚げ、濃口醤油、食塩、白こしょう、フレンチドレッシング	脂質(g)	
	⑥ジョア(マスカット)		25.4	
(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②八宝菜	②豚もも、生姜、えび、いか、食塩、料理酒、うずら卵水煮、白菜、玉葱、人参、濃口醤油、食塩、白こしょう、てんぷん、大豆油、鶏ガラスープ、水	751	小麦
	③ツナと野菜のからし和え	③ツナ、人参、大豆もやし、キャベツ、春雨、大豆油、米粉、白揚げ、薄口醤油、からし粉、食塩、白こしょう	たんぱく質(g)	えび
	④揚げ餃子	④鉄腕餃子、大豆油	34.3	
	⑤牛乳		脂質(g)	
			20.3	
(火)	①ツイストパン	①ツイストパン	エネルギー(kcal)	卵
	②秋なごのミートソーススパゲティ	②スパゲティ、食塩、豚ミンチ、なす、大豆油、玉葱、人参、ゲテウ、オースターソース、食塩、白こしょう、大豆油	916	小麦
	③長ネギのマヨ味噌グラタン	③長ネギ、玉葱、高野豆腐、大豆油、マヨネーズ、白みそ、白揚げ、パルメザンチーズ、パン粉、白いりごま	たんぱく質(g)	えび
	④野菜サラダ	④ごぼう、大豆、ホールコーン、フレンチドレッシング	35.2	
	⑤卵とえきのスープ	⑤鶏卵、えきのき、木綿豆腐、薄口醤油、食塩、鶏ガラスープ、てんぷん、水	脂質(g)	
	⑥ミニ豆乳プリン		34	
(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②いわしののみれあん	②いわし、てんぷん、大豆油、大根、青葱、濃口醤油、食塩、てんぷん、水	779	小麦
	③小松菜のおみそ和え	③小松菜、人参、薄口醤油、削り節、だし昆布	たんぱく質(g)	えび
	④さつま揚げの煮物	④小松菜、さつま揚げ、人参、食塩、白こしょう、みりん、薄口醤油、濃口醤油、てんぷん、削り節、だし昆布	28.3	
	⑤玉ねぎのみそ汁	⑤ごぼう、てんぷん、大豆油、白揚げ、濃口醤油	脂質(g)	
	⑥オアシスミルク		15.6	
(木)	①DWE米パン	①WE米パン	エネルギー(kcal)	卵
	②牛肉コロッケ	②牛肉コロッケ、大豆油	823	小麦
	③キャベツと小松菜のソテー	③キャベツ、小松菜、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④鶏肉とじゃがいものガリタナソテー	③鶏もも、じゃがいも、大豆油、人参、にんにく、バター、濃口醤油、ガーリックパウダー、食塩、白こしょう	31.7	
	⑤ビーンズトマト	④大豆、ペパコン、玉葱、人参、キャベツ、トマトピューレ、オースターソース、白揚げ、食塩、白こしょう、鶏だし、大豆油	脂質(g)	
	⑥オニオンスープ	⑤玉葱、薄口醤油、鶏ガラスープ、食塩、水	31.4	
(金)	①ごはん	①精白米、大麦	エネルギー(kcal)	卵
	②めこそカツ	②豚肩ロース、食塩、白こしょう、薄力粉、パン粉、大豆油、にんにく、白いりごま、赤みそ、白揚げ、濃口醤油、ごま油、水	865	小麦
	③和風、スダゲティ	②めこそカツ	たんぱく質(g)	えび
	④じゃがいものごま揚げ	④じゃがいも、てんぷん、大豆油、白揚げ、濃口醤油、白いりごま	27.1	
	⑤ジョア(ストロベリー)	④じゃがいも、てんぷん、大豆油、白揚げ、濃口醤油、白いりごま	脂質(g)	
			24.3	

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
16(火)	①おさつパン	①おさつパン	エネルギー(kcal)	卵
	②鶏肉のルウェー風	②鶏むね、てんぷん、じゃがいも、大豆油、人参、グリーンピース、ケチャップ、ウスターソース、食塩、上白糖	886	乳
	③キャベツとコーンの炒め物	③キャベツ、ホールコーン、食塩、白こしょう、大豆油	たんばく質(g)	えび
	④キャベチーノ	④スラゲティ、玉葱、小松菜、オリーブオイル、んにく、白ワイン、食塩、唐辛子、黒こしょう	36.2	
	⑤野菜スープ	⑤キャベチーノ	脂質(g)	
17(水)	①ツナごはん(小盛)	①精白米、ツナ、人参、食塩、料理酒、濃口醤油、削り節、だし昆布	エネルギー(kcal)	卵
	②うどん	②冷凍うどん、大豆油、青葱	847	乳
	③豆腐と豚肉の炒め物	③小松菜、人参、木綿豆腐、豚もも、生姜、食塩、白こしょう、料理酒、上白糖、濃口醤油、ごま油、大豆油	たんばく質(g)	えび
	④パイン缶	④パイン缶	31.9	
	⑤カレーうどん	⑤牛蒡100g、赤ワイン、玉葱、人参、カレーフレーク、カレー粉、みりん、薄口醤油、濃口醤油、白こしょう、てんぷん、削り節、だし昆布、水、大豆油	脂質(g)	
18(木)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②照焼チキン	②鶏もも、生姜、料理酒、濃口醤油、大豆油、みりん、濃口醤油、上白糖、水、てんぷん	800	乳
	③バジルスラゲティ	③スラゲティ、えのきたけ、玉葱、んにく、オリーブオイル、ジェノバソース、食塩、黒こしょう	たんばく質(g)	えび
	④高野豆腐のオイスターソース炒め	④高野豆腐、豚もも、キャベツ、人参、小松菜、大豆油、オイスターソース、料理酒、食塩、白こしょう	37.4	
	⑤えのきたけ	⑤大豆、大豆油、上白糖、水、さかな粉	脂質(g)	
19(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②豚肉の香味ダレ	②豚もも、チンゲン菜、にら、玉葱、大豆もやし、人参、生姜、んにく、豆板醤、みりん、料理酒、濃口醤油、赤みそ、食塩、だし昆布	800	乳
	③さつまいも入りかき揚げ	③さつまいも、人参、玉葱、かえりちりめん、枝豆、薄力粉、てんぷん、水、料理酒、濃口醤油、上白糖、食塩、大豆油	たんばく質(g)	えび
	④キャベツのごまめ	④キャベツ、白いりごま、みりん、薄口醤油、削り節	31.4	
	⑤わかめふりかけ	⑤わかめふりかけ	脂質(g)	
22(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②魚の甘辛揚げ	②魚、生姜、料理酒、てんぷん、大豆油、上白糖、料理酒、濃口醤油、白いりごま	768	乳
	③じゃがいもの里の塩	③じゃがいも、食塩、煮るり粉	たんばく質(g)	えび
	④高野豆腐の卵とじ	④高野豆腐、鶏卵、玉葱、人参、干椎茸、枝豆、上白糖、みりん、薄口醤油、削り節、だし昆布	36.6	
	⑤小松菜のごまめ	⑤小松菜、大豆もやし、白いりごま、みりん、薄口醤油	脂質(g)	
24(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②焼肉風野菜炒め	②牛蒡100g、料理酒、濃口醤油、玉葱、人参、大豆もやし、キャベツ、食塩、黒こしょう、んにく、生姜、大豆油、上白糖、濃口醤油、ウスターソース、ケチャップ、赤みそ、豆板醤、てんぷん、白いりごま	796	乳
	③しゃものかりん揚げ	③しゃも、大豆油、黒糖、米酢、水、濃口醤油、料理酒	たんばく質(g)	えび
	④じゃがいもの炒め物	④じゃがいも、ツナ、大豆油、水、濃口醤油、食塩、白こしょう	28.5	
	⑤ワカメスープ	⑤玉葱、わかめ、薄口醤油、食塩、白こしょう、鶏ガラスープ、水	脂質(g)	
25(木)	①コッペパン	①コッペパン	エネルギー(kcal)	卵
	②ひじき入り卵焼き	②豚ミンチ、芽ひじき、鶏卵、玉葱、人参、濃口醤油、料理酒、食塩、上白糖、白こしょう、大豆油	871	乳
	③ややしのかねえ物	③大豆もやし、人参、みりん、薄口醤油	たんばく質(g)	えび
	④チキンカツ	④チキンカツ、大豆油	35.1	
	⑤小松菜のツナコン炒め	⑤小松菜、ホールコーン、ツナ、薄口醤油、食塩、白こしょう、大豆油	脂質(g)	
26(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②麻婆茄子	②なす、豚ミンチ、まめ、プラスミン、生姜、玉葱、大豆油、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、てんぷん、ごま油、パン粉	856	乳
	③はんぺんフライ	③はんぺん、薄力粉、水	たんばく質(g)	えび
	④抹茶わらび餅	④はんぺん、豆腐、パン粉、大豆油、ウスターソース、ケチャップ、上白糖、だし粉	34	
	⑤豆腐のスープ	⑤抹茶わらび餅	脂質(g)	
29(月)	①ごはん	①精白米、大麦	エネルギー(kcal)	卵
	②フィッシュフライ	②タラ、食塩、白こしょう、薄力粉、パン粉、大豆油	876	乳
	③野菜のゆかり和え	③キャベツ、食塩、ゆかり粉	たんばく質(g)	えび
	④ツナビーフン	③ツナ、ビーフン、玉葱、青ピーマン、人参、オイスターソース、大豆油、食塩、濃口醤油、ごま油	34.8	
	⑤さつまいもの甘煮	⑤さつまいも、上白糖、みりん、濃口醤油	脂質(g)	
30(火)	①黒糖パン	①黒糖パン	エネルギー(kcal)	卵
	②バター風味焼きそば	②豚もも、えび、厚揚げ、大豆もやし、にら、人参、玉葱、中華そば、食塩、白こしょう、オイスターソース、上白糖、レモン果汁、ナンプラー、濃口醤油、料理酒、大豆油	870	乳
	③カリカリサラダ	③人参、小松菜、しらすずし、大豆油 / 青じそドレッシング(小盛)	たんばく質(g)	えび
	④チキンザッパット	④チキンザッパット、大豆油、ケチャップ	34.4	
	⑤卵のスープ	⑤玉葱、鶏卵、薄口醤油、食塩、鶏ガラスープ、てんぷん、水	脂質(g)	

パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・くるみ・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・マカダミアナッツ・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。

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・えび）について表示しています（飲料牛乳・乳酸菌飲料を除く）。
給食には、落花生・かに・そば・くみは使用しません。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