

令和7年10月
摂津市教育委員会

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
1(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②おがき揚げ	②焼竹輪、いか、キャベツ、えび、青さりの粉、食塩、薄力粉、水、大豆油、ケチャップ、たんぽこソース、ウスターソース、水	806	小麦
	③じゃがいもさんびら	③じゃがいも、つきこんにやく、人参、さやいんげん、白、白りごま、食塩、大豆油、みりん、濃口醤油、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④わかめの酢汁	④わかめ、しらす干し、しんじ、小麦粉、白砂糖、食塩	30.7	
	⑤豆腐のジョア(プレーン)	⑤水綿豆腐、さきごみ揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ジョア(プレーン味)	脂質(g)	
2(木)	①わかめごはん(小盛)	①精白米、わかめ	エネルギー(kcal)	卵
	②うどん	②冷凍うどん、大豆油、青葱	810	小麦
	③さき揚げ	③えび、白りごま、いかに、玉葱、人参、さきごみ揚げ、粉、食塩、薄力粉、たんぽこソース	たんぱく質(g)	えび
	④わかめのごま炒め	④焼竹輪、玉葱、白りごま、白砂糖、料理酒、濃口醤油、大豆油	33.2	
	⑤五日うどんし	⑤鶏もも、人参、玉葱、大根、干椎茸、さきごみ揚げ、食塩、みりん、料理酒、薄口醤油、たんぽこソース、削り節、だし昆布、水	脂質(g)	
3(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②塩肉じゃが	②鶏もも、じゃがいも、人参、玉葱、糸こんにやく、大豆油、料理酒、白砂糖、みりん、食塩、白こしょう、削り節、だし昆布、レモン果汁	753	小麦
	③卵入り野菜炒め	③キャベツ、小松菜、鶏胸肉、人参、ツナ、濃口醤油、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④揚げ焼売	④肉焼売、大豆油	28	
	⑤大根のみそ汁	⑤大根、さきごみ揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ジョア(ストロベリー)	脂質(g)	
6(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②すき焼き	②牛肩ロース、焼き豆腐、糸こんにやく、鶏、玉葱、白菜、えのきたけ、白砂糖、濃口醤油、大豆油	825	小麦
	③キャベツのゆず胡枝炒め	③キャベツ、小松菜、人参、大豆もやし、みりん、料理酒、ゆずこしょう、食塩、ごま油	たんぱく質(g)	えび
	④あずき団子	④白豆団子、小豆水、水	27.1	
	⑤すきまのみそ汁	⑤すきま、さきごみ揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ジョア	脂質(g)	
7(火)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②タンダーリーチン	②鶏むね、にんにく、生姜、プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、食塩、白こしょう、大豆油	767	小麦
	③キャベツソーテ	③キャベツ、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④大根のツナ和え	④じゃがいも、大豆油、食塩、白こしょう	39.8	
	⑤おやしのスープ	⑤鶏もも、人参、ツナ、白砂糖、濃口醤油、食塩、白こしょう、鶏ガラスープ、水 ジョア	脂質(g)	
8(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②あじの南蛮漬け	②アジ、食塩、白こしょう、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③ゆくてキャベツ	③ゆくて、キャベツ、食塩	たんぱく質(g)	えび
	④さんだんごばう	④さんだんご、つきこんにやく、人参、豚もも、白りごま、白砂糖、みりん、濃口醤油、大豆油	35	
	⑤ココア豆	⑤大豆、白砂糖、水、ココア	脂質(g)	
9(木)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②あじの南蛮漬け	②アジ、食塩、白こしょう、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③さんだんごばう	③さんだんご、つきこんにやく、人参、豚もも、白りごま、白砂糖、みりん、濃口醤油、大豆油	35	
	④ココア豆	④大豆、白砂糖、水、ココア	脂質(g)	
10(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	たんぱく質(g)	えび
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	35	
	⑤大根のすまし汁	⑤大根、さきごみ揚げ、薄口醤油、食塩、削り節、だし昆布、水 ジョア(プレーン味)	脂質(g)	
11(土)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	
12(日)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	
13(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	
14(火)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	
15(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	
16(木)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②揚げ物の野菜あんかけ	②じゃがいも、たんぽこソース、人参、玉葱、青ピーマン、白砂糖、米粉、濃口醤油、唐辛子、ウスターソース、水	815	小麦
	③春巻のごま和え	③春巻、ごま油、食塩	35	
	④おひたし	④おひたし、ごま油、食塩	脂質(g)	

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
17(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵 ○
	②魚のオランダ揚げ	②さわかち、人参、パセリ、玉葱、薄力粉、パルメザンチーズ、鶏卵、食塩、大豆油	840	乳 ○
	③小松菜のみたし	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じゃがいもとささのこのバター炒め	④じゃがいも、人参、しょうじ、えのきたけ、食塩、白こしょう、バター、濃口醤油	34.1	
	⑤白菜煮	⑤白菜、さつま揚げ、生姜、上白糖、みりん、薄口醤油、濃口醤油、削り節、だし昆布	脂質(g)	
20(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②豚肉のスタミナ生煮焼	②豚もも、チンゲン菜、にら、玉葱、大豆もやし、人参、生姜、にんにく、みりん、濃口醤油、食塩、大豆油	800	乳 ○
	③生揚げの煮物	③生揚げ、しめじ、人参、白菜、削り節、だし昆布、料理酒、みりん、上白糖、薄口醤油、食塩	たんぱく質(g)	えび
	④大芋・小芋	④さつまいも、大豆油、上白糖、はちみつ、水	33.4	
	⑤わかめのみそ汁	⑤大根、わかめ、白みそ、削り節、だし昆布、水	脂質(g)	
21(火)	①黒糖パン	①黒糖パン	エネルギー(kcal)	卵
	②ハンパ・チキン	②鶏もも、食塩、白こしょう、料理酒、でんぶん、大豆油、ケチャップ、コチジャコ、はちみつ、にんにく、料理酒、水	799	乳 ○
	③キャベツとハムのサラダ	③チンゲン菜、大豆もやし、人参、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④人参のじゅご炒め	④キャベツ、人参、小松菜、ローズハム / 相模ドレッシング(小袋)	39.9	
	⑤野菜スープ	⑤人参、しらし、料理酒、薄口醤油、ごま油	脂質(g)	
22(水)	①ごはん	①精白米、大豆	エネルギー(kcal)	卵
	②イワシフライ	②いわし、食塩、白こしょう、薄力粉、パン粉、大豆油	773	乳 ○
	③マヨネーズのケチャップ炒め	③マヨネーズ、玉葱、ホルコーン、食塩、ケチャップ、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④三色ナムル	④小松菜、人参、大豆もやし、ツナ、上白糖、米酢、濃口醤油、食塩、唐辛子パウダー、ごま油	30.3	
	⑤こんにゃくのピリ辛炒め	⑤こんにゃくに、生姜、じゃがいも、玉葱、人参、カブ、フレーク、カレー粉、ももつソース、食塩、白こしょう、大豆油、水	脂質(g)	
23(木)	①ミルクパン	①ミルクパン	エネルギー(kcal)	卵 ○
	②ミンチカツ	②ミンチカツ、大豆油	779	乳 ○
	③もやしのごま和え	③大豆もやし、人参、白いりごま、みりん、薄口醤油	たんぱく質(g)	えび
	④切干大根と青菜の中華和え	④切干大根、ツナ、玉葱、小松菜、人参、白いりごま、上白糖、濃口醤油、米酢、ごま油	27.7	
	⑤ミニゼリー(シチリアレモン)	⑤ミニゼリー(シチリアレモン)	脂質(g)	
24(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②魚の西京焼き	②タラ、生姜、大豆油、白みそ、みりん、上白糖、料理酒、濃口醤油	796	乳 ○
	③煮けたす	③鶏チン、まめ、ブラスミンチ、玉葱、人参、ホルコーン、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、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④キャベツとツナの炒めもの	④キャベツ、ツナ、人参、濃口醤油、みりん、大豆油	35.6	
	⑤牛乳	⑤牛乳	脂質(g)	
27(月)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵 ○
	②ポークチャップ	②豚もも、赤ワイン、玉葱、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、薄力粉、大豆油	774	乳 ○
	③小松菜とコンのソー	③小松菜、大豆もやし、ホルコーン、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④パンデナス	④春巻、しょうゆ、りん、ローズハム、鶏糸糸、上白糖、米酢、濃口醤油、ごま油、白いりごま	32	
	⑤ピピチーズ	⑤ピピチーズ	脂質(g)	
28(火)	①ドッグパン	①ドッグパン	エネルギー(kcal)	卵
	②ソース焼きそば	②中華そば、豚もも、キャベツ、人参、玉葱、チンゲン菜、ウスターソース、とんかつソース、濃口醤油、でんぶん、食塩、白こしょう、大豆油	826	乳 ○
	③かばちがグラタン	③かばち、豚チン、玉葱、薄力粉、コンソメ、食塩、白こしょう、牛乳、パルメザンチーズ、パン粉	たんぱく質(g)	えび
	④もやしのナムル	④大豆もやし、上白糖、米酢、食塩、濃口醤油、唐辛子パウダー、ごま油	32	
	⑤ミネストローネ	⑤ウインナー、人参、しょうじ、じゃがいも、セロリ、ホールトマト、ケチャップ、上白糖、食塩、白こしょう、大豆油、鶏ガラスープ、水	脂質(g)	
29(水)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②豚肉の韓国風炒め	②豚もも、大豆もやし、人参、玉葱、じゃがいも、コチジン、豆板醤、生姜、にんにく、上白糖、食塩、みりん、濃口醤油、ごま油、大豆油	799	乳 ○
	③あまのり	③かりちりめん、大豆油、大豆、さつまいも、れんこん、でんぶん、大豆油、濃口醤油、上白糖、みりん、白いりごま、削り節、だし昆布	たんぱく質(g)	えび
	④白菜のみそ汁	④キャベツ、小松菜、まわかし、大豆油、上白糖、みりん、薄口醤油、ゆず果汁	31.1	
	⑤アジシミルク	⑤人参、白菜、薄口醤油、削り節、だし昆布、食塩、水	脂質(g)	
30(木)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵
	②カレー風味からあげ	②鶏もも、食塩、黒こしょう、カレー粉、でんぶん、大豆油	770	乳 ○
	③小松菜のおかかえ	③小松菜、人参、大豆もやし、薄口醤油、かつお破片	たんぱく質(g)	えび
	④和風パスタ	④スパゲティ、玉葱、人参、チンゲン菜、薄口醤油、食塩、白こしょう、大豆油	32.3	
	⑤はりり漬	⑤切干大根、米酢、上白糖、薄口醤油、濃口醤油、唐辛子パウダー、大豆油	脂質(g)	
31(金)	①ごはん	①精白米	エネルギー(kcal)	卵 ○
	②魚のガーリックマヨ焼	②タラ、食塩、白こしょう、マヨネーズ、にんにく、パン粉、パセリ	839	乳 ○
	③もやしソテー	③大豆もやし、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g)	えび
	④チリコンカン	④金目豆腐、小松菜、豚もも、にんにく、赤ワイン、玉葱、パセリ、ケチャップ、チリソース、ウスターソース、タバスコ、食塩、白こしょう、鶏だし、大豆油、水	35	
	⑤かばちのプチタルト	⑤かばちのプチタルト	脂質(g)	

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。



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。

10月給食の予約開始日

9月1日(月)から

給食の予約期限

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・かにが混ざることがあります。

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・そば・にきび・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