

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー		
1 (火)	①アップルパン ②魚のチリソースがけ ③青菜とちくわのおかか炒め ③五目焼きビーフン ④抹茶わらび餅 ⑤えのきのスープ ○牛乳	①アップルパン ②タラ,食塩,白こしょう,でん粉,なたね油,玉葱,ケチャップ,チリソース,上白糖,料理酒,濃口醤油,でん粉,なたね油 ②小松菜,もやし,竹輪,薄口醤油,かつお節（破片）,なたね油 ③ビーフン,豚もも,玉葱,人参,青ピーマン,上白糖,薄口醤油,ごま油,なたね油 ④抹茶わらび餅 ⑤玉葱,えのきたけ,薄口醤油,食塩,白コショウ,コンソメ,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			853	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			31.7			
			脂質（g）			
			22.7			
2 (水)	①ごはん ②チキン南蛮 ②じゃがいものサラダ ③中華風野菜炒め ④大根とわかめのごま和え ⑤油揚げのみそ汁 ○ジョア（マスカット）	①精白米 ②鶏むね,にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒,白コショウ,でん粉,なたね油,ごま油,濃口醤油,米酢,上白糖,豆板醤,でん粉,水／タルタルソース（小袋） ②じゃがいも,人参,食塩,米酢,料理酒,上白糖,白コショウ ③厚揚げ,キャベツ,玉葱,人参,にんにく,生姜,なたね油,上白糖,濃口醤油,赤みそ,食塩,豆板醤,鶏ガラスープ,でん粉,水 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,水 ⑤玉葱,油揚げ,白みそ,削り節,だし昆布,水 ○ジョア（マスカット）	エネルギー (kcal)	卵	○	
			890	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			47.8			
			脂質（g）			
			23.2			
3 (木)	①玄米ごはん ②豚キムチ ③揚げチヂミ ④切干大根のごま酢 ○ミニオレンジゼリー ○牛乳	①精白米,もち玄米 ②豚もも,白菜キムチ,キャベツ,もやし,玉葱,にら,にんにく,コチュジャン,輪切唐辛子,食塩,白コショウ濃口醤油,なたね油 ③豆苗,玉葱,いか,えび,人参,小麦粉,でん粉,食塩,コンソメ,なたね油,水 ④切干大根,油揚げ,小松菜,白いりごま,米酢,上白糖,濃口醤油,食塩,ごま油 ○ミニオレンジゼリー ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			830	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび	○	
			31.8			
			脂質（g）			
			28.2			
4 (金)	①ごはん ②鮭のガーリックマヨ焼き ②キャベツソテー ③小松菜の肉みそ炒め ④まるいチーズ ⑤花麩のすまし汁 ○牛乳	①精白米 ②鮭,食塩,白コショウ,マヨネーズ,にんにく,パン粉,パセリ ②キャベツ,食塩,白コショウ,なたね油 ③豚ミンチ,まめプラスミンチ,なたね油,上白糖,みりん,料理酒,濃口醤油,赤みそ,豆板醤,ごま油,小松菜,にんにく,人参,水,でん粉 ④まるいチーズ ⑤花麩,木綿豆腐,糸みつば,薄口醤油,削り節,だし昆布,塩,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			807	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			40.0			
			脂質（g）			
			27.7			
7 (月)	①ごはん ②豚肉の香味ダレ ③切干大根と青菜の中華和え ④フライビーンズ ⑤さつま汁 ○牛乳	①精白米 ②豚もも,チンゲン菜,にら,玉葱,もやし,人参,生姜,にんにく,豆板醤,みりん,料理酒,濃口醤油,赤みそ,食塩,なたね油 ③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 ④ひよこ豆,でん粉,なたね油,上白糖,濃口醤油,みりん ⑤厚揚げ,鶏もも,干椎茸,板こんにゃく,ごぼう,青ねぎ,白みそ,削り節,だし昆布,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			847	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			39.4			
			脂質（g）			
			23.0			
8 (火)	①メロンパン ②秋なすのミートソーススパゲティ ③長ネギのマヨ味噌グラタン ④野菜サラダ ⑤卵とえのきのスープ ○牛乳	①メロンパン ②スパゲティ,食塩,牛ミンチ,なす,なたね油,玉葱,人参,ケチャップ,ウスターソース,食塩,白コショウ,なたね油 ③白ねぎ,玉葱,高野豆腐,なたね油,マヨネーズ,白みそ,上白糖,パルメザンチーズ,パン粉,白いりごま ④キャベツ,人参,ホールコーン,フレンチドレッシング ⑤鶏卵,えのきたけ,木綿豆腐,薄口醤油,食塩,鶏ガラスープ,でん粉,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			871	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			32.2			
			脂質（g）			
			46.1			
9 (水)	①ごはん ②あじの香草パン粉焼き ②かぼちゃのサラダ ③春雨の炒め物 ④ごぼうと豆のサラダ ④ぶどうゼリー ○ジョア（プレーン）	①精白米 ②アジ,食塩,白コショウ,ガーリックパウダー,バジル,パルメザンチーズ,パン粉,オリーブオイル ②かぼちゃ,人参,枝豆,食塩,白コショウ,マヨネーズ ③春雨,ベーコン,キャベツ,食塩,上白糖,薄口醤油,なたね油 ④ごぼう,大豆,ホールコーン,人参,上白糖,濃口醤油,食塩,白コショウ,フレンチドレッシング ④ぶどうゼリー ○ジョア（プレーン）	エネルギー (kcal)	卵	○	
			784	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			28.2			
			脂質（g）			
			14.0			
10 (木)	①WE米パン ②牛肉コロッケ ②キャベツのカレーソテー ③豆腐のミートグラタン ④人参のじゃこ炒め ⑤きのこのスープ ○ホワイトミニー ○牛乳	①WE米パン ②牛肉コロッケ,なたね油 ②キャベツ,ツナ,カレー粉,食塩,なたね油 ③豆腐,豚ミンチ,玉葱,ほうれん草,にんにく,なたね油,白ワイン,食塩,白コショウ,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,小麦粉,パン粉,水 ④人参,しらす干し,料理酒,薄口醤油,ごま油 ⑤ベーコン,玉葱,,ぶなしめじ,薄口醤油,食塩,白コショウ,コンソメ,水 ○ホワイトミニー ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			910	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			32.0			
			脂質（g）			
			37.3			
11 (金)	①ごはん ②いわしのみぞれあん ②わかめの柚子おひたし ③がんもどき入り煮物 ④焼きとうもろこし ⑤キャベツのみそ汁 ○こんがりお米と野菜ふりかけ ○牛乳	①精白米 ②いわし,でん粉,なたね油,大根,青ねぎ,濃口醤油,食塩,でん粉,水 ②わかめ,小松菜,もやし,ホールコーン,白いりごま,濃口醤油,みりん,ゆず果汁 ③がんもどき,人参,じゃがいも,板こんにゃく,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,でん粉,削り節,だし昆布,水 ④とうもろこし,食塩,白コショウ,バター ⑤キャベツ,玉葱,油揚げ,白みそ,削り節,だし昆布,水 ○こんがりお米と野菜ふりかけ ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			833	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			31.8			
			脂質（g）			
			23.1			
14 (月)	①ごはん ②魚のマスタードソースがけ ②キャベツとマカロニのカレーソテー ③高野豆腐のオイスターソース炒め ④さつまいもの塩バター ⑤大根のみそ汁 ○牛乳	①精白米 ②ホキ,白ワイン,食塩,白コショウ,でん粉,なたね油,玉葱,人参,パセリ,マスタード,白ワイン,米酢,食塩,上白糖,オリーブオイル ②キャベツ,マカロニ,カレー粉,食塩,なたね油 ③高野豆腐,豚もも,さやいんげん,人参,小松菜,なたね油,オイスターソース,料理酒,食塩,白コショウ ④さつまいも,なたね油,バター,食塩,白コショウ ⑤大根,油あげ,白みそ,削り節,だし昆布,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			852	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			34.1			
			脂質（g）			
			26.7			

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー		
15 (火)	①おさつパン ②鶏肉のノルウェー風 ②キャベツと小松菜のソテー ③切干大根のペッパー炒め ④ココア豆 ⑤野菜スープ ○牛乳	①おさつパン ②鶏むね,でん粉,じゃがいも,なたね油,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 ②キャベツ,小松菜,食塩,白コショウ,なたね油 ③切干大根,ツナ,ほうれん草,人参,オリーブオイル,黒コショウ,コンソメ,料理酒 ④大豆,上白糖,水,純ココア ⑤白菜,玉葱,薄口醤油,鶏ガラスープ,食塩,白コショウ,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			893	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			38.7			
			脂質（g）			
			27.7			
16 (水)	①玄米ごはん ②さばの甘辛揚げ ②じゃがいものり塩和え ③高野豆腐の含め煮 ④小松菜のナムル ⑤えのきのすまし汁 ○ジョア（ストロベリー）	①精白米,もち玄米 ②さば,生姜,料理酒,でん粉,なたね油,上白糖,料理酒,濃口醤油,白いりごま ②じゃがいも,食塩,青のり ③高野豆腐,玉葱,人参,干椎茸,むき枝豆,上白糖,みりん,薄口醤油,削り節,だし昆布,水,でん粉 ④小松菜,人参,濃口醤油,上白糖,米酢,食塩 ⑤赤かまぼこ,えのきたけ,麩,薄口醤油,削り節,だし昆布,食塩,水 ○ジョア（ストロベリー）	エネルギー (kcal)	卵		
			835	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			32.3			
			脂質（g）			
			24.9			
17 (木)	①ごはん ②鶏とうずら卵のさっぱり煮 ③かき揚げ ④白菜煮 ○減塩のり佃煮 ○牛乳	①精白米 ②鶏もも,うずら卵,ごぼう,糸こんにゃく,じゃがいも,人参,にんにく,上白糖,米酢,薄口醤油 ③えび,かえりちりめん,いか,玉葱,人参,青のり,食塩,小麦粉,でん粉,なたね油 ④白菜,油揚げ,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,削り節,だし昆布,水 ○減塩のり佃煮 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			809	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび	○	
			36.9			
			脂質（g）			
			24.1			
18 (金)	①ごま鮭ごはん（小盛） ②うどん ③かみなり揚げ ④キャベツとツナの炒めもの ⑤しっぽくうどんだし ○豆乳ブランジェ ○牛乳	①無洗米,鮭ぼくし身,白いりごま,薄口醤油,食塩,水 ②うどん,なたね油,青ねぎ ③かえりちりめん,なたね油,大豆,さつまいも,れんこん,でん粉,なたね油,濃口醤油,上白糖,みりん,白いりごま,削り節,だし昆布,水 ④キャベツ,ツナ,にんじん,濃口醤油,みりん,なたね油 ⑤鶏もも,人参,玉葱,大根,さといも,油揚げ,食塩,みりん,料理酒,薄口醤油,でん粉,削り節,だし昆布,水 ○豆乳ブランジェ ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			910	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			31.1			
			脂質（g）			
			23.2			
24 (木)	①ごはん ②えびとじゃがいものチリソースがけ ③冬瓜と厚揚げの煮物 ④小松菜のツナコン炒め ⑤コンソメスープ ○牛乳	①精白米 ②じゃがいも,でん粉,なたね油,えび,料理酒,玉葱,ケチャップ,チリソース,上白糖,料理酒,食塩,白コショウ,濃口醤油,なたね油 ③冬瓜,厚揚げ,人参,グリーンピース,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,でん粉,削り節,だし昆布,水 ④小松菜,ホールコーン,ツナ,薄口醤油,食塩,白コショウ,なたね油 ⑤ベーコン,アルファベットマカロニ,キャベツ,人参,パセリ,薄口醤油,食塩,白コショウ,コンソメ,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			825	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび	○	
			31.7			
			脂質（g）			
			21.0			
25 (金)	①ごはん ②麻婆茄子 ③バンバンジーサラダ ④くーいりちー（昆布炒め） ⑤豆腐のスープ ○牛乳	①精白米 ②茄子,豚ミンチ,まめプラスミンチ,生姜,玉葱,なたね油,にら,鶏ガラスープ,ケチャップ,上白糖,食塩,濃口醤油,白みそ,赤みそ,豆板醤,でん粉,ごま油,水 ③キャベツ,ささみフレーク,人参,ホールコーン /ごまドレッシング（小袋） ④豚もも,昆布,切干大根,人参,削り節,だし昆布,水,なたね油 ⑤木綿豆腐,人参,わかめ,薄口醤油,鶏ガラスープ,食塩,白コショウ,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵		
			843	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			38.7			
			脂質（g）			
			27.3			
28 (月)	①麦ごはん ②塩肉じゃが ③五目卵焼き ④ミニおはぎ（こしあん） ⑤なすのみそ汁 ○牛乳	①精白米,大麦 ②豚もも,じゃがいも,人参,玉葱,糸こんにゃく,なたね油,料理酒,上白糖,みりん,食塩,白コショウ,削り節,だし昆布,水,レモン果汁 ③鶏卵,玉葱,人参,干椎茸,グリーンピース,薄口醤油,食塩,白コショウ,なたね油 ④ミニおはぎ（こしあん） ⑤厚揚げ,茄子,白みそ,削り節,だし昆布,水 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			859	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			37.0			
			脂質（g）			
			22.0			
29 (火)	①デニッシュ ②中華そば、うずら卵、えび、いか、料理酒、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ウスターソース、とんかつソース、濃口醤油、でん粉、食塩、白コショウ、なたね油 ③大根とじゃこのカリカリサラダ ④揚げ餃子 ⑤春雨スープ ○牛乳	①デニッシュ ②中華そば,うずら卵,えび,いか,料理酒,キャベツ,玉葱,人参,ピーマン,ウスターソース,とんかつソース,濃口醤油,でん粉,食塩,白コショウ,なたね油 ③大根,小松菜,しらす干し,ねたね油／青じそドレッシング（小袋） ④餃子,なたね油 ⑤春雨,もやし,人参,薄口醤油,食塩,白コショウ,鶏ガラスープ,水,ごま油 ○牛乳	エネルギー (kcal)	卵	○	
			828	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび	○	
			29.0			
			脂質（g）			
			38.0			
30 (水)	①ごはん ②鶏肉のから揚げ ②野菜のゆかり和え ③豆腐のチャンプル ④小松菜のごま和え ⑤ガミカミ根菜和風カレー ○アシドミルク	①精白米 ②鶏もも,生姜,にんにく,料理酒,濃口醤油,でん粉,なたね油 ②キャベツ,食塩,ゆかり ③木綿豆腐,ツナ,白菜,人参,にら,上白糖,濃口醤油,塩,でん粉,ごま油 ④小松菜,もやし,白いりごま,みりん,薄口醤油 ⑤鶏ミンチ,玉葱,人参,たけのこ,ごぼう,米酢,にんにく,生姜,カレー粉,薄口醤油,食塩,白コショウ,赤ワイン,なたね油,削り節,だし昆布, 水 ○アシドミルク	エネルギー (kcal)	卵		
			835	小麦	○	
			たんばく質(g)	えび		
			37.4			
			脂質（g）			
			22.8			

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。

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。

9月給食の予約開始日

8月1日（土）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・えび・カシューナッツ・かに・くるみ・そば・落花生・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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン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、カシューナッツ・かに・くるみ・そば・落花生は使用しません。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