

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(木)	①ごはん ②ハ宝菜 ③キムたくビーフン ④かぼちゃの甘煮 ⑤厚揚げのみそ汁 ○ひじきふりかけ ○牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②豚もも、生姜、むきえび、イカ、塩、料理酒、うずら卵、白菜、たまねぎ、にんじん、濃口醤油、白こしょう、でん粉、なたね油、鶏ガラスープ、水	たんぱく質(g)	乳	○
		③ビーフン、白菜キムチ、たくあん、ベーコン、たまねぎ、小松菜、砂糖、濃口醤油、なたね油	810	小麦	○
		④かぼちゃ、砂糖、本みりん、濃口醤油、削り節、だし昆布	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤厚揚げ、たまねぎ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ○高鉄7/10ふりかけひじき ○牛乳	35.7 脂質(g) 19.2		
2(金)	①金時ごはん ②酢豚風甘酢煮 ③にら玉豆腐 ④フルーツ白玉 ○牛乳	①精白米、もち米、さつまいも、塩、濃口醤油	エネルギー(kcal)	卵	○
		②豚肩ロース、生姜、濃口醤油、でん粉、なたね油、たまねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン、砂糖、米酢、濃口醤油、鶏ガラスープ、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③木綿豆腐、卵、たまねぎ、にら、にんじん、砂糖、濃口醤油、塩、白こしょう、でん粉、なたね油、ごま油	900	小麦	○
		④白玉団子、バイン缶、みかん缶、砂糖、水 ○牛乳	たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 30.8	えび	
5(月)	①ごはん ②あじの南蛮漬け ③キャベツとコーンの炒め物 ④厚揚げのきのこあんかけ ⑤さつまいもごきんとん ⑥吉野汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	
		②アジ、塩、白こしょう、でん粉、なたね油、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、砂糖、米酢、濃口醤油、唐辛子パウダー、水、でん粉	たんぱく質(g)	乳	
		③キャベツ、小松菜、コーン、塩、白こしょう、なたね油	844	小麦	○
		④厚揚げ、生姜、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、濃口醤油、削り節、だし昆布、塩、白こしょう、でん粉、なたね油	たんぱく質(g)	えび	
		⑤さつまいも、りんご、砂糖 ⑥木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、でん粉、薄口醤油、削り節、だし昆布、水 ○牛乳	34.3 脂質(g) 21.6		
6(火)	①バーガーパン ②チーズ入りミンチカツ ③パジルマカロニ ④ミモザ風サラダ ⑤ポテトとかぼちゃのマヨ和え ⑥ミネストローネ ○牛乳	①バーガーパン	エネルギー(kcal)	卵	○
		②チーズ包みメンチカツ、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、ジェノパペースト、塩、白こしょう	955	小麦	○
		④キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ツナ、そばろ卵/和風レタス(小袋)	たんぱく質(g)	えび	
		⑤ウインナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、ホールトマト、ケチャップ、砂糖、塩、白こしょう、なたね油、鶏ガラスープ、水 ○牛乳	31.8 脂質(g) 41.0		
7(水)	①ごはん ②さばの大葉みそだれ ③三色ナムル ④もち巾着の煮物 ⑤カスタードブチケーキ ⑥豚汁 ○ジョア（プレーン）	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②さば、しそ、にんにく、生姜、白みそ、砂糖、本みりん、料理酒、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③小松菜、にんじん、もやし、砂糖、米酢、濃口醤油、塩、唐辛子、ごま油	901	小麦	○
		④もち巾着、にんじん、はくさい、生姜、砂糖、本みりん、薄口醤油、濃口醤油、でん粉、削り節、だし昆布、水	たんぱく質(g)	えび	
		⑤カスタードブチケーキ ⑥豚もも、きざみあげ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、青ねぎ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ○ジョア（プレーン味）	32.0 脂質(g) 26.4		
8(木)	①WE米パン ②和風おろしそハンバーグ ③キャベツのカレーソテー ④スパゲティサラダ ⑤イカリングフライ ⑥卵のスープ ○牛乳	①WE米パン	エネルギー(kcal)	卵	○
		②ハンバーグ、なたね油、たまねぎ、大根、しそ、砂糖、濃口醤油、本みりん、料理酒、でん粉、水	たんぱく質(g)	乳	○
		③キャベツ、ツナ、カレー粉、塩、なたね油	913	小麦	○
		④スパゲッティ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、マヨネーズ	たんぱく質(g)	えび	
		⑤たまねぎ、卵、薄口醤油、塩、鶏ガラスープ、でん粉、水 ○牛乳	37.8 脂質(g) 38.1		
9(金)	①ごはん ②厚揚げの中華風みそ炒め ③さつまいも入りかき揚げ ④野菜の甘酢和え ⑤減塩のり佃煮 ○牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	
		②厚揚げ、豚もも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、生姜、なたね油、砂糖、濃口醤油、赤出しみそ、塩、豆板醤、鶏だし	たんぱく質(g)	乳	
		③さつまいも、にんじん、たまねぎ、かえりちりめん、枝豆、小麦粉、でん粉、水、料理酒、濃口醤油、砂糖、塩、なたね油	857	小麦	○
		④小松菜、もやし、濃口醤油、砂糖、米酢	たんぱく質(g)	えび	
		⑤高鉄減塩のり佃煮 ○牛乳	32.1 脂質(g) 27.5		
13(火)	①黒糖パン ②鶏肉の塩麹焼き ③もやしの和え物 ④炒めビーフン ⑤まるいチーズ ⑥コーンポタージュ ○牛乳	①黒糖パン	エネルギー(kcal)	卵	
		②鶏もも、塩、塩麹、白こしょう、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③もやし、にんじん、本みりん、薄口醤油	777	小麦	○
		④鶏もも、料理酒、濃口醤油、ビーフン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オイスターソース、なたね油、塩、白こしょう、濃口醤油、ごま油	たんぱく質(g)	えび	
		⑤まるいチーズ ⑥コーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、牛乳、塩、白こしょう、コーンクリームスープ、水 ○牛乳	37.7 脂質(g) 26.1		
14(水)	①わかめごはん（小盛） ②うどん ③えび天と野菜かき揚げ ④キムチハリハリ ⑤五目うどんだし ○レモンゼリー ○牛乳	①精白米、炊き込みわかめ	エネルギー(kcal)	卵	
		②うどん、なたね油、青ねぎ	たんぱく質(g)	乳	
		③エビ、料理酒、ごぼう、にんじん、たまねぎ、枝豆、大豆、小麦粉、塩、なたね油	876	小麦	○
		④切干大根、白菜キムチ、米酢、砂糖、濃口醤油、なたね油、豆板醤	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤鶏もも、にんじん、たまねぎ、大根、干椎茸、きざみあげ、塩、本みりん、料理酒、薄口醤油、でん粉、削り節、だし昆布、水 ○国産レモンゼリー ○牛乳	29.9 脂質(g) 22.1		
15(木)	①ごはん ②りんごだれの生姜焼き ③ツナの和風スパゲティ ④春巻 ⑤きなこ豆 ○牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	
		②豚もも、塩、白こしょう、りんごクリーム、砂糖、濃口醤油、本みりん、生姜、料理酒、塩、たまねぎ、青ピーマン、なたね油	たんぱく質(g)	乳	
		③スパゲッティ、たまねぎ、小松菜、ツナ、薄口醤油、塩、白こしょう、なたね油	866	小麦	○
		④春巻、なたね油	たんぱく質(g)	えび	
		⑤大豆、なたね油、砂糖、水、きなこ ○牛乳	32.4 脂質(g) 26.2		
16(金)	①キムたくごはん ②さんまのかば焼き風 ③小松菜のバターソテー ④白菜とさつま揚げの煮物 ⑤揚げ高野のバーベキューソース ⑥もやしのスープ ⑦米粉のカップケーキ（メープル） ○牛乳	①精白米、水、白菜キムチ、たくあん、薄口醤油、ごま油	エネルギー(kcal)	卵	
		②さんま、生姜、料理酒、濃口醤油、でん粉、なたね油、生姜、砂糖、濃口醤油、本みりん、料理酒	たんぱく質(g)	乳	○
		③小松菜、にんじん、なたね油、塩、黒こしょう、バター	904	小麦	○
		④はくさい、さつま揚げ、にんじん、生姜、砂糖、本みりん、薄口醤油、濃口醤油、でん粉、削り節、水	たんぱく質(g)	えび	
		⑤揚げ高野のバーベキューソース ⑥もやしのスープ ⑦米粉のカップケーキ（メープル） ○牛乳	29.4 脂質(g) 32.4		

※献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、ご了承ください。

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー	
19(月)	①ごはん ②みそカツ ③ほうれん草とツナのソテー ④ナポリタン風マカロニ ⑤ひじきサラダ ⑥春雨スープ ⑦ジョア（ストロベリー）	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②豚肩ロース、塩、白こしょう、小麦粉、パン粉、なたね油、にんにく、いり胡麻、赤出しみそ、砂糖、濃口醤油、ごま油、水	たんぱく質(g)	乳	○
		③ほうれん草、たまねぎ、ツナ、薄口醤油、塩、白こしょう、なたね油	893	小麦	○
		④マカロニ、ウインナー、青ピーマン、たまねぎ、塩、白こしょう、バター、なたね油、ケチャップ、バルメザンチーズ	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤キャベツ、芽ひじき、フレンチドレッシング	31.9		
		⑥春雨、もやし、にんじん、薄口醤油、塩、白こしょう、鶏ガラスープ、水、ごま油 ⑦ジョア（ストロベリー味）	脂質(g)		
24.5					
20(火)	①パンブキンパン ②魚のもみじ揚げ ③チンゲン菜のごま和え ④厚揚げの炒め物 ⑤大学イモ ⑥きのこのスープ ⑦牛乳	①パンブキンパン	エネルギー(kcal)	卵	○
		②タラ、塩、白こしょう、にんじん、小麦粉、でん粉、水、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③チンゲンサイ、もやし、にんじん、きざみあげ、いり胡麻、本みりん、濃口醤油、削り節、だし昆布	839	小麦	○
		④厚揚げ、豚もも、にんじん、たまねぎ、生姜、塩、白こしょう、料理酒、砂糖、濃口醤油、ごま油、なたね油	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤さつまいも、なたね油、砂糖、蜂蜜、水	36.0		
		⑥ペーコン、たまねぎ、ぶなしめじ、薄口醤油、塩、白こしょう、コンソメ、水 ⑦牛乳	脂質(g)		
30.4					
21(水)	①ごはん ②韓国風すきやき ③卵入り野菜炒め ④揚げごぼう ⑤お米でガトーショコラ ⑥ジョア（マスカット）	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②豚もも、焼き豆腐、生姜、にんにく、濃口醤油、砂糖、料理酒、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、竹輪、りんごクリーム、白菜キムチ、濃口醤油、砂糖、水、ごま油	たんぱく質(g)	乳	○
		③キャベツ、小松菜、卵、にんじん、ツナ、濃口醤油、塩、白こしょう、なたね油	776	小麦	○
		④ごぼう、でん粉、なたね油、砂糖、濃口醤油	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤お米でガトーショコラ ⑥ジョア（マスカット味）	28.8		
		脂質(g)			
18.3					
22(木)	①メロンパン ②魚の黒糖梅肉ソース ③ほうれん草のナムル ④はんぺんフライ ⑤さつまいもの甘煮 ⑥中華スープ ⑦牛乳	①メロンパン	エネルギー(kcal)	卵	○
		②鯖、塩、料理酒、でん粉、なたね油、たまねぎ、なたね油、ねり梅、黒糖、濃口醤油、料理酒、水	たんぱく質(g)	乳	○
		③ほうれん草、にんじん、濃口醤油、砂糖、米酢、塩	821	小麦	○
		④はんぺん、小麦粉、パン粉、なたね油、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、からし粉	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤さつまいも、砂糖、本みりん、濃口醤油	31.1		
		⑥木綿豆腐、わかめ、薄口醤油、塩、白こしょう、鶏ガラスープ、水 ⑦牛乳	脂質(g)		
41.8					
23(金)	①ごはん ②豚肉と厚揚げのピリ辛炒め ③白身魚のカレー揚げ ④大豆とじゃこのごまがらめ ⑤わかめのみそ汁 ⑦牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②厚揚げ、豚もも、料理酒、生姜、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ、チンゲンサイ、濃口醤油、砂糖、赤出しみそ、白みそ、料理酒、本みりん、でん粉、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③ホキ、塩、白こしょう、カレー粉、でん粉、なたね油	855	小麦	○
		④かえりちりめん、なたね油、大豆、小麦粉、なたね油、いり胡麻、砂糖、濃口醤油	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤大根、わかめ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ⑦牛乳	41.7		
		脂質(g)			
26.2					
26(月)	①ごはん ②ねぎ塩豚丼の具 ③じゃがいものきんぴら ④ちくわの磯部揚げ ⑤玉ねぎのみそ汁 ⑦牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②豚もも、塩、ごま油、にんにく、白ねぎ、ごま油、もやし、小松菜、料理酒、レモン果汁、白こしょう、でん粉、水	たんぱく質(g)	乳	○
		③じゃがいも、つきこんにやく、にんじん、さやいんげん、いり胡麻、塩、砂糖、本みりん、濃口醤油、なたね油	819	小麦	○
		④竹輪、青のり、小麦粉、なたね油	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤たまねぎ、にんじん、きざみあげ、白みそ、削り節、だし昆布、水 ⑦牛乳	32.6		
		脂質(g)			
27.2					
27(火)	①ドッグパン ②ソース焼きそば ③鶏肉のバジル炒め ④大根とわかめのごま和え ⑤和梨ゼリー ⑦牛乳	①ホットドッグパン	エネルギー(kcal)	卵	○
		②中華そば、豚もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ウスターソース、とんかつソース、濃口醤油、でん粉、塩、白こしょう、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③鶏肉のバジル炒め	775	小麦	○
		④大根とわかめのごま和え	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤和梨ゼリー ⑦牛乳	32.2		
		脂質(g)			
24.2					
28(水)	①ごはん ②肉じゃがコロッケ ③ほうれん草のごま和え ④キャベツと豚肉の塩こうじ煮込み ⑤チキンナゲット ⑥シーフードカレー ⑦アシドミルク	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②肉じゃがコロッケ、なたね油	たんぱく質(g)	乳	○
		③ほうれん草、もやし、いり胡麻、本みりん、薄口醤油	874	小麦	○
		④キャベツ、豚もも、生姜、塩麹、濃口醤油、水	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤お揚げ、なたね油、ケチャップ	34.9		
		⑥えび、イカ、料理酒、にんにく、生姜、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレー粉、とんかつソース、塩、白こしょう、なたね油、水 ⑦アシドミルク	脂質(g)		
22.1					
29(木)	①ごはん ②照焼チキン ③スペイン風オムレツ ④和風スパゲティ ⑤塩こうじの芋きんぴら ⑥白菜のすまし汁 ⑦牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②鶏もも、生姜、料理酒、濃口醤油、なたね油、本みりん、濃口醤油、砂糖、水、でん粉	たんぱく質(g)	乳	○
		③卵、豚ミンチ、じゃがいも、たまねぎ、牛乳、塩、白こしょう、なたね油、ケチャップ	875	小麦	○
		④塩こうじ、たまねぎ、にんじん、小松菜、薄口醤油、塩、白こしょう、なたね油	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤おつゆ、はくさい、薄口醤油、削り節、だし昆布、塩、水 ⑦牛乳	41.1		
		脂質(g)			
24.3					
30(金)	①ごはん ②フライ盛り合わせ ③キャベツとツナの炒めもの ④ささみと春雨のからし酢 ⑤かぼちゃのプチタルト ⑦牛乳	①精白米	エネルギー(kcal)	卵	○
		②エビ、ホキ、かぼちゃ、料理酒、小麦粉、パン粉、なたね油/中濃ソース(小袋)	たんぱく質(g)	乳	○
		③キャベツ、ツナ、にんじん、濃口醤油、本みりん、なたね油	882	小麦	○
		④ささみ、にんじん、春雨、錦糸卵、なたね油、米酢、砂糖、薄口醤油、からし粉、塩、白こしょう	たんぱく質(g)	えび	○
		⑤かぼちゃのプチタルト ⑦牛乳	30.4		
		脂質(g)			
28.4					

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。

10月給食の予約開始日

9月1日（火）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・パナナ・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