

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和8年11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		
2(月)	①麦ごはん ②回鍋肉 ③三色ナムル ④きなこわらび餅 ⑤いなむるち（沖縄風豚汁） ○牛乳	①精白米、大麦	エネルギー (kcal)	卵		
		②豚もも、料理酒、人参、キャベツ、青ピーマン、筍水煮、玉葱、干椎茸、にんにく、生姜、なたね油、食塩、白こしょう、赤みそ、上白糖、料理酒、濃口醤油、豆板醤、オイスターソース、でんぶん	785	小麦	○	
		③ほうれん草、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	たんばく質(g)	えび		
		④きな粉わらび餅	32.3			
		⑤豚もも、かまぼこ、大根、人参、つきこんにゃく、しめじ、白みそ、削り節、だし昆布、水	脂質 (g)			
		○牛乳	18.3			
4(水)	①ごはん ②魚のカレーあんかけ ③野菜炒め ④マカロニサラダ ⑤きんぴらごぼう ⑥えのきのすまし汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②ホキ、食塩、白こしょう、でんぶん、なたね油、玉葱、人参、さやいんげん、料理酒、食塩、濃口醤油、みりん、カレー粉、でんぶん、削り節、だし昆布、なたね油		乳		
		②ほうれん草、大豆もやし、ごま油、鶏だし、黒こしょう、食塩	857	小麦	○	
		③マカロニ、ロースハム、枝豆、玉葱、食塩、白こしょう、マヨネーズ	たんばく質(g)	えび		
		④ごぼう、人参、白いりごま、上白糖、みりん、濃口醤油、なたね油	35.7			
		⑤えのきたけ、木綿豆腐、薄口醤油、削り節、だし昆布、食塩、水	脂質 (g)			
5(木)	①ごはん ②豚肉のマリアナソース炒め ③もやしソテー ④キャベツとハムのサラダ ⑤揚げ焼売 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵		
		②豚肩ロース、食塩、生姜、でんぶん、なたね油、玉葱、赤パプリカ、青ピーマン、トマトピューレ、コンソメ、上白糖、ウスターソース、水		乳		
		②大豆もやし、食塩、白こしょう、なたね油	838	小麦	○	
		③キャベツ、ホールコーン、きゅうり、ロースハム / イタリアンドレッシング（小袋）	たんばく質(g)	えび		
		④肉焼売、なたね油	29.4			
		○牛乳	脂質 (g)			
6(金)	①ごはん ②焼肉風野菜炒め ③のり塩ポテト ④大根のツナ和え ⑤豆腐のスープ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵		
		②牛肩ロース、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、にんにく、生姜、なたね油、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、でんぶん、白いりごま	787	小麦	○	
		③じゃがいも、なたね油、青のり粉、食塩、白こしょう	たんばく質(g)	えび		
		④大根、ツナ、上白糖、濃口醤油、食塩	27.6			
		⑤木綿豆腐、人参、薄口醤油、鶏ガラスープ、食塩、白こしょう、水	脂質 (g)			
		○牛乳	23.8			
9(月)	①ごはん ②フィッシュフライ ③小松菜のソテー ④野菜サラダ ⑤ショコラブチケーキ ⑥チキンカレー ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②鮭、食塩、白こしょう、薄力粉、パン粉、なたね油		乳		
		②小松菜、えのきたけ、食塩、白こしょう、なたね油		乳		
		③キャベツ、ホールコーン、大豆もやし、人参 / 柑橘ドレッシング（小袋）	889	小麦	○	
		④ショコラブチケーキ	たんばく質(g)	えび		
		⑤鶏もも、生姜、にんにく、赤ワイン、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、とんかつソース、食塩、白こしょう、なたね油、水	35.5			
10(火)	①黒糖パン ②ポークチャップ ③チンゲン菜のソテー ④バジルスバゲティ ⑤海藻サラダ ⑥コンソメスープ ○牛乳	①黒糖パン	エネルギー (kcal)	卵		
		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、なたね油		乳	○	
		②チンゲン菜、大豆もやし、人参、食塩、白こしょう、なたね油	853	小麦	○	
		③バジルスバゲティ、ベーコン、玉葱、にんにく、オリーブオイル、ジェノバペースト、食塩、黒こしょう	たんばく質(g)	えび		
		④キャベツ、人参、ホールコーン、芽ひじき、わかめ、フレンチドレッシング	33.6			
		⑤玉葱、ベーコン、ホールコーン、薄口醤油、食塩、白こしょう、コンソメ、水	脂質 (g)			
11(水)	①ごはん ②ヤンニョムチキン ③野菜とマカロニのソテー ④チャプチェ ⑤ひじきサラダ ○ジョア（ストロベリー）	①精白米	エネルギー (kcal)	卵		
		②鶏むね、食塩、白こしょう、料理酒、でんぶん、なたね油、ケチャップ、コチジャン、はちみつ、にんにく、料理酒、水		乳		
		②ブロッコリー、赤ピーマン、マカロニ、食塩、白こしょう、なたね油	821	小麦	○	
		③牛肩ロース、生姜、にんにく、上白糖、濃口醤油、春雨、玉葱、人参、干椎茸、白いりごま、濃口醤油、食塩、白こしょう、なたね油、みりん	たんばく質(g)	えび		
		④キャベツ、芽ひじき、香りごまドレッシング	38.1			
		○ジョア（ストロベリー味）	脂質 (g)			
12(木)	①WE米パン ②ハンバーグ ③野菜のペッパー炒め ④小松菜のごま和え ⑤ハンバーグソース ○牛乳	①WE米パン	エネルギー (kcal)	卵		
		②ハンバーグ、なたね油		乳	○	
		②じゃがいも、食塩、白こしょう、牛乳、バター	774	小麦	○	
		③大豆もやし、ツナ、ほうれん草、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	たんばく質(g)	えび		
		④小松菜、えのきたけ、白いりごま、みりん、薄口醤油	30.0			
		⑤マッシュルーム、玉葱、しめじ、デミグラスソース、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、上白糖、鶏ガラスープ、水、なたね油	脂質 (g)			
13(金)	①ひじきごはん（小盛） ②きつねうどん ③いもとちくわの天ぷら ④豚肉と大根の炊いたん ⑤きつねうどんだし ○ジョア（ブレン）	①精白米、筍水煮、人参、芽ひじき、薄口醤油、上白糖、みりん、食塩	エネルギー (kcal)	卵		
		②冷凍うどん、なたね油、すし揚げ、濃口醤油、上白糖、水		乳		
		③焼竹輪、さつまいも、青のり粉、食塩、薄力粉、なたね油	772	小麦	○	
		④大根、豚もも、小松菜、削り節　だし昆布、上白糖、食塩、濃口醤油、みりん	たんばく質(g)	えび		
		⑤かまぼこ、玉葱、みりん、濃口醤油、上白糖、削り節、だし昆布、水	27.1			
		○ジョア（ブレン味）	脂質 (g)			
16(月)	①ごはん ②にら豆腐 ③油揚げ入り野菜炒め ④こんにゃくのピリ辛炒め ⑤玉ねぎのみそ汁 ○お米でもものタルト ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②玉葱、大豆もやし、人参、なたね油、冷凍豆腐、にら、削り節、だし昆布、上白糖、濃口醤油、食塩、白こしょう、でんぶん、鶏卵、ごま油		乳		
		③きざみ揚げ、キャベツ、玉葱、しめじ、人参、上白糖、濃口醤油、食塩、白こしょう、でんぶん、ごま油	852	小麦	○	
		④板こんにゃく、生姜、上白糖、料理酒、濃口醤油、ごま油、唐辛子パウダー	たんばく質(g)	えび		
		⑤玉葱、人参、青葱、白みそ、削り節、だし昆布、水	29.4			
		○もものタルト	脂質 (g)			
17(火)	①クロワッサン ②里芋コロッケ ③ひじき入り卵焼き ④キャベツのゆず胡椒炒め ⑤キャンディチーズ ⑥えのきのスープ ○牛乳	①クロワッサン	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②里芋コロッケ、なたね油 / 中濃ソース（小袋）		乳		
		②鶏ミンチ、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、なたね油	818	小麦	○	
		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	たんばく質(g)	えび		
		④キャンディチーズ	29.5			
		⑤玉葱、えのきたけ、薄口醤油、食塩、白こしょう、コンソメ、水	脂質 (g)			
18(水)	①玄米ごはん ②豚肉とさつま芋の甘辛ごま炒め ③キャベツのおかか和え ④おでん ⑤かぼちゃのサラダ ⑥穀物ふりかけ ○ジョア（マスカット）	①精白米、もち玄米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②さつまいも、でんぶん、なたね油、豚もも、料理酒、濃口醤油、ごま油、にんにく、みりん、濃口醤油、上白糖、白いりごま		乳		
		②キャベツ、かつお破片、薄口醤油	818	小麦	○	
		③うずら卵水煮、じゃがいも、板こんにゃく、大根、さつま揚げ、上白糖、みりん、濃口醤油、薄口醤油、削り節、だし昆布、水	たんばく質(g)	えび		
		④かぼちゃ、人参、枝豆、食塩、白こしょう、マヨネーズ	31.1			
		⑤穀物ふりかけ	脂質 (g)			
19(木)	①ごはん ②すき焼き ③はんぺんフライ ④小松菜の煮びたし ⑤なめこのすまし汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②牛肩ロース、焼き豆腐、糸こんにゃく、麩、玉葱、白菜、えのきたけ、上白糖、濃口醤油、なたね油		乳		
		③はんぺん、薄力粉、パン粉、なたね油、ウスターソース、ケチャップ、上白糖、からし粉	778	小麦	○	
		④小松菜、人参、みりん、薄口醤油、削り節　だし昆布	たんばく質(g)	えび		
		⑤なめこ、木綿豆腐、薄口醤油、削り節、だし昆布、水	30.0			
		○牛乳	脂質 (g)			
20(金)	①ごはん ②いわしのかば焼き風 ③ほうれん草と竹輪のおかか炒め ④がんもどき入り煮物 ⑤うずら卵の醤油煮 ⑥白菜のみそ汁 ○アシドミルク	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②いわし、生姜、料理酒、でんぶん、なたね油、生姜、上白糖、みりん、料理酒、濃口醤油、でんぶん		乳		
		②ほうれん草、大豆もやし、焼竹輪、薄口醤油、かつお破片、なたね油	797	小麦	○	
		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、でんぶん、削り節、だし昆布	たんばく質(g)	えび		
		④うずら卵水煮、上白糖、濃口醤油、料理酒、水	30.3			
		⑤白菜、玉葱、きざみ揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水	脂質 (g)			
24(火)	①ごはん ②鶏そぼろ丼 ③かぼちゃとさつま揚げの煮物 ④大根とキャベツのごま酢 ⑤豆腐のみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②鶏ミンチ、生姜、筍水煮、なたね油、料理酒、上白糖、濃口醤油、鶏系卵、料理酒、小松菜、人参、濃口醤油、みりん、水、白いりごま		乳		
		③かぼちゃ、さつま揚げ、人参、生姜、上白糖、みりん、薄口醤油、濃口醤油、でんぶん、削り節　だし昆布	853	小麦	○	
		④大根、キャベツ、人参、白いりごま、米酢、上白糖、食塩、濃口醤油、ごま油	たんばく質(g)	えび		
		⑤木綿豆腐、きざみ揚げ、白みそ、削り節、だし昆布、水	37.4			
		○牛乳	脂質 (g)			
25(水)	①ごはん ②ポークピカタ ③キャベツと豆苗のソテー ④生揚げの煮物 ⑤ミネストローネ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②豚肩ロース、食塩、白こしょう、薄力粉、鶏卵、なたね油、ケチャップ		乳		
		②キャベツ、豆苗、食塩、白こしょう、なたね油	875	小麦	○	
		③生揚げの煮物	たんばく質(g)	えび		
		④さつまいも、なたね油、大豆、なたね油、黒糖、上白糖、米酢、食塩、水	33.3			
		○牛乳	脂質 (g)			
26(木)	①ツイストパン ②鶏肉のオーロラソース炒め ③小松菜のバターソテー ④ツナビーフン ⑤じゃがいもと枝豆のサラダ ⑥ミネストローネ ○牛乳	①ツイストパン	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②鶏もも、食塩、白こしょう、でんぶん、なたね油、人参、玉葱、マヨネーズ、ケチャップ、料理酒、濃口醤油、なたね油		乳		
		②小松菜、大豆もやし、なたね油、食塩、黒こしょう、バター	901	小麦	○	
		③ツナ、ビーフン、キャベツ、玉葱、人参、オイスターソース、なたね油、食塩、濃口醤油、ごま油	たんばく質(g)	えび		
		④じゃがいも、枝豆、人参、食塩、白こしょう、フレンチドレッシング	36.9			
		⑤ウインナー、玉葱、人参、セロリ、ホールトマト、ケチャップ、上白糖、食塩、白こしょう、なたね油、鶏ガラスープ、水	脂質 (g)			
27(金)	①ごはん ②スタミナビビンバ ③春雨サラダ ④茎わかめのゆず風味和え ⑤かきたま汁 ⑥とろけるプリン（豆乳） ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②豚もも、大豆もやし、チンゲン菜、人参、玉葱、青葱、にんにく、上白糖、濃口醤油、ごま油、なたね油、コチジャン、白いりごま		乳		
		③春雨、きゅうり、人参、ごま油、米酢、上白糖、薄口醤油、からし粉、食塩、白こしょう	839	小麦	○	
		④キャベツ、小松菜、茎わかめ、なたね油、上白糖、みりん、薄口醤油、ゆず果汁	たんばく質(g)	えび		
		⑤鶏卵、でんぶん、玉葱、薄口醤油、削り節、だし昆布、食塩、水	30.9			
		⑥とろけるプリン（豆乳）	脂質 (g)			
30(月)	①ごはん ②牛肉とトマトの炒め物 ③ペペロンチーノ ④根菜のレモンバジルサラダ ⑤卵とえのきのスープ ⑥お魚ふりかけ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵	○	
		②牛肩ロース、料理酒、濃口醤油、にんにく、キャベツ、玉葱、ホールトマト、しめじ、濃口醤油、オイスターソース、食塩、白こしょう、でんぶん、なたね油、ごま油		乳		
		③スパゲティ、玉葱、小松菜、オリーブオイル、にんにく、白ワイン、食塩、唐辛子、黒こしょう	839	小麦	○	
		④さつまいも、ごぼう、れんこん、人参、食塩、白こしょう、バジル、レモン果汁、オリーブオイル	たんばく質(g)	えび		
		⑤鶏卵、えのきたけ、冷凍豆腐、薄口醤油、食塩、鶏ガラスープ、でんぶん、水	29.6			
		⑥お魚ふりかけ	脂質 (g)			

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取る！

「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。

11月給食の予約開始日

10月1日（木）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