摂津市中学校給食　使用食材一覧表

令和8年12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(火)	①パインパン ②イワシフライ ②チンゲン菜の 　ソテー ③かぼちゃグラタン ④まるいチーズ ⑤ポトフ 〇牛乳	①パインパン ②いわし,食塩,白こしょう,薄力粉,パン粉,なたね油 ②チンゲン菜,大豆もやし,人参,食塩,白こしょう,なたね油 ③かぼちゃ,豚ミンチ,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 ④一口チーズ ⑤ウインナー,じゃがいも,玉葱,人参,キャベツ,薄口醤油,食塩,白こしょう,コンソメ,水 〇牛乳	エネルギー（kcal） 827 たんぱく質(g) 31.8 脂質（g） 30.1	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
2(水)	①麦ごはん ②牛肉のプルコギ風 　甘辛炒め ②ほうれん草と 　コーンのソテー ③じゃがいもと 　さつま揚げの煮物 ④ココア豆 〇ジョア 　（ストロベリー）	①精白米,大麦 ②牛肩ロース,人参,玉葱,生姜,にんにく,白いりごま,濃口醤油,上白糖,ごま油 ②ほうれん草,玉葱,ホールコーン,食塩,白こしょう,バター,濃口醤油,なたね油 ③じゃがいも,さつま揚げ,人参,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,でんぷん,削り節,だし昆布 ④大豆,上白糖,水,ココア 〇ジョア（ストロベリー味）	エネルギー（kcal） 792 たんぱく質(g) 29.1 脂質（g） 18.7	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
3(木)	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白菜のコンソメ煮 ⑤もやしのスープ 〇牛乳	①精白米 ②鶏もも,にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒,白こしょう,でんぷん,なたね油,ごま油,濃口醤油,米酢,上白糖,豆板醤,でんぷん,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,白こしょう 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,鶏だし,でんぷん,水 ④白菜,食塩,白こしょう,濃口醤油,コンソメ ⑤大豆もやし,人参,薄口醤油,食塩,白こしょう,鶏ガラスープ,水 ⑤牛乳	エネルギー（kcal） 886 たんぱく質(g) 38.8 脂質（g） 29.6	卵 〇 乳 小麦 〇 えび	
4(金)	①ツナごはん 　（小盛） ②わかめうどん ③かき揚げ ④切干大根の煮物 ⑤わかめうどんだし 〇ももゼリー 〇牛乳	①精白米,ツナ,人参,食塩,料理酒,濃口醤油,削り節,だし昆布 ②冷凍うどん,なたね油,青葱 ③えび,かえりちりめん,いか,玉葱,人参,青のり粉,食塩,薄力粉,でんぷん,なたね油 ④切干大根,さつま揚げ,人参,上白糖,濃口醤油,みりん,削り節,だし昆布 ⑤わかめ,かまぼこ,みりん,濃口醤油,上白糖,削り節,だし昆布,水 〇国産ももゼリー 〇牛乳	エネルギー（kcal） 803 たんぱく質(g) 29.3 脂質（g） 17.3	卵 乳 小麦 〇 えび 〇	
7(月)	①ごはん ②ミンチカツ ②きのこソテー ③混ぜたら 　チキンライスの具 ④ブロッコリー煮 〇牛乳	①精白米 ②メンチカツ,なたね油 ②小松菜,えのきたけ,しめじ,エリンギ,食塩,白こしょう,バター,薄口醤油 ③鶏ミンチ,まめプラスミンチ,玉葱,人参,ホールコーン,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,なたね油 ④ブロッコリー,人参,みりん,薄口醤油 〇牛乳	エネルギー（kcal） 809 たんぱく質(g) 29.5 脂質（g） 23.0	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
8(火)	①オレンジピール 　パン ②豚肉のスタミナ 　生姜炒め ③大根サラダ ④キャラメルポテト ⑤コーンポタージュ 〇牛乳	①オレンジピールパン 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,なたね油 ③大根,小松菜,人参,キャベツ / 香りごまドレッシング（小袋） ④さつまいも,なたね油,上白糖,バター ⑤ホールコーン,ベーコン,玉葱,人参,牛乳,食塩,白こしょう,コーンクリーム,水 〇牛乳	エネルギー（kcal） 859 たんぱく質(g) 31.4 脂質（g） 27.4	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
9(水)	①ターメリック 　ライス ②千草焼き ②炒めビーフン ③ししゃもの 　かりん揚げ ④ひじきのマヨ和え ⑤ひよこ豆のカレー 〇アシドミルク	①精白米,ターメリック,バター ②鶏卵,食塩,薄口醤油,玉葱,人参,千椎茸,なたね油,青葱,上白糖,薄口醤油,食塩 ②豚もも,料理酒,濃口醤油,ビーフン,小松菜,玉葱,人参,オイスターソース,なたね油,食塩,白こしょう,濃口醤油,ごま油 ③ししゃも,生姜,なたね油,黒糖,米酢,水,濃口醤油,料理酒 ④芽ひじき,ツナ,キャベツ,薄口醤油,みりん,上白糖,マヨネーズ,白いりごま ⑤鶏ミンチ,玉葱,じゃがいも,人参,ひよこ豆,にんにく,生姜,なたね油,カレーフレーク,コンソメ,食塩,白こしょう,水 〇アシドミルク	エネルギー（kcal） 894 たんぱく質(g) 31.7 脂質（g） 27.1	卵 〇 乳 〇 小麦 〇 えび	
10(木)	①ＷＥ米パン ②鶏肉の 　唐揚げレモン煮 ②もやしの和え物 ③高野豆腐の 　オイスターソース炒め ④おいもの 　ハニーマスタード ⑤オニオンスープ 〇牛乳	①WE米パン ②鶏もも,生姜,にんにく,料理酒,濃口醤油,でんぷん,なたね油,濃口醤油,上白糖,レモン果汁 ②大豆もやし,人参,みりん,薄口醤油 ③高野豆腐,豚もも,キャベツ,人参,小松菜,なたね油,オイスターソース,料理酒,食塩,白こしょう ④さつまいも,ウインナー,はちみつ,濃口醤油,粒入りマスタード ⑤玉葱,パセリ,薄口醤油,鶏ガラスープ,食塩,水 〇牛乳	エネルギー（kcal） 821 たんぱく質(g) 39.4 脂質（g） 31.4	卵 乳 小麦 〇 えび	
11(金)	①ごはん ②魚の西京焼き ②ピーマンの 　ゴマ炒め ③肉じゃが ④みかん缶 〇牛乳	①精白米 ②さわら,生姜,なたね油,白みそ,みりん,上白糖,料理酒,濃口醤油 ②焼竹輪,青ピーマン,大豆もやし,ごま油,鶏だし,白いりごま,食塩,黒こしょう ③牛肩ロース,じゃがいも,糸こんにゃく,玉葱,人参,枝豆,上白糖,みりん,濃口醤油,薄口醤油,なたね油,削り節,だし昆布 ④みかん缶 〇牛乳	エネルギー（kcal） 776 たんぱく質(g) 33.4 脂質（g） 22.2	卵 乳 小麦 〇 えび	
14(月)	①ピラフ ②ローストチキン ②ハンバーグ ②小松菜と 　コーンのソテー ③フライドポテト ④お米で 　りんごタルト ⑤野菜スープ 〇牛乳	①精白米,ベーコン,玉葱,人参,枝豆,水,コンソメ,食塩,バター,白こしょう ②鶏もも,食塩,白ワイン,上白糖,赤ワイン,濃口醤油,みりん,にんにく,生姜,水 ②ハンバーグ,なたね油,ケチャップ ②小松菜,大豆もやし,ホールコーン,食塩,白こしょう,なたね油 ③じゃがいも,なたね油,食塩,白こしょう ④りんごのタルト ⑤玉葱,人参,薄口醤油,鶏ガラスープ,食塩,白こしょう,水 〇牛乳	エネルギー（kcal） 852 たんぱく質(g) 30.4 脂質（g） 30.0	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
15(火)	①コッペパン ②豚肉のカレー風味揚げ ②チンゲン菜の 　スパゲティ ③ツナと野菜の 　からし酢和え ④ごぼうと豆のサラダ ⑤春雨スープ 〇ブルーベリージャム 〇牛乳	①コッペパン ②豚肩ロース,生姜,にんにく,濃口醤油,料理酒,カレー粉,でんぷん,なたね油 ②スパゲティ,チンゲン菜,玉葱,濃口醤油,食塩,白こしょう,なたね油 ③ツナ,人参,大豆もやし,キャベツ,春雨,なたね油,米酢,上白糖,薄口醤油,からし粉,食塩,白こしょう ④ごぼう,大豆,ホールコーン,人参,上白糖,濃口醤油,食塩,白こしょう,フレンチドレッシング ⑤春雨,玉葱,人参,薄口醤油,食塩,白こしょう,鶏ガラスープ,水,ごま油 〇ブルーベリージャム　〇牛乳	エネルギー（kcal） 758 たんぱく質(g) 32.6 脂質（g） 29.8	卵 乳 〇 小麦 〇 えび	
16(水)	①玄米ごはん ②さばの 　ごまだれ焼き ②小松菜の 　おかか和え ③かぼちゃのそぼろ煮 ④あずき団子 ⑤大根のみそ汁 〇ジョア 　（プレーン）	①精白米,もち玄米 ②さば,上白糖,みりん,濃口醤油,料理酒,白いりごま ②小松菜,大豆もやし,薄口醤油,かつお破片 ③豚ミンチ,人参,玉葱,かぼちゃ,グリンピース,濃口醤油,上白糖,でんぷん,削り節,だし昆布,なたね油 ④白玉団子,小豆水煮 ⑤大根,人参,きざみ揚げ,白みそ,削り節,だし昆布,水 〇ジョア（プレーン味）	エネルギー（kcal） 862 たんぱく質(g) 30.5 脂質（g） 22.5	卵 乳 小麦 〇 えび	

※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。

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。

１２月給食の予約開始日
１１月１日（日）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

〇給食は、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。
〇海産物（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