

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年7,8月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																																																																				
<p>7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!</p> <p>気温の高い日が続く7月1日~8月31日は国が定める「熱中症予防強化月間」です。35℃を超える猛暑日は特に注意しましょう。</p> <p>水分補給のポイント 水や茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。</p> <p>喉が渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前、寝る前にも</p> <p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p> <p>・朝ご飯を抜く ・睡眠不足 ・体調が悪い こんな日は特に要注意!</p> <p>・涼しい服装をする ・日陰や帽子を活用する ・エアコンを使用するなどの対策が有効やて!</p>																																																																																																								
<p>①学校で用紙を受け取ろう!</p> <p>「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。</p> <p>②お金を振り込もう!</p> <p>「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。 ※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任まで申し出てください。</p> <p>③給食を申し込もう!</p> <p>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。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。</p>																																																																																																								
4	5	6	7	8																																																																																																				
<p>ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮ソースかけ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう 大豆油 大豆油 じゃがいも 玉葱 人参 白葱 しょうが 白りごま 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油 唐辛子 とうがんと厚揚げの煮物 とうがん 厚揚げ 人参 グリンピース しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶ 削り節 ひじきと大豆の煮物 芽ひじき 大豆 つきこんにやく 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 生乳</p>	<p>パニーニ チキンカツ 鶏もも 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 大豆油 ゆでキャベツ キャベツ 食塩 中濃ソース(小袋) おくらのだし昆布 豚もも オクラ 玉葱 人参 白菜キムチ 大豆油 薄口醤油 食塩 こしょう 大巻イモ さつまいも 大豆油 上白糖 はちみつ 濃口醤油 みりん 削り節 生乳</p>	<p>ごはん フィッシュフライ 鶏もも 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 マカロニのケチャップ炒め マカロニ 玉葱 ホールコーン 食塩 ケチャップ 大豆油 野菜サラダ 鶏もも オクラ 小松菜 人参 キャベツ 薄口醤油 食塩 こしょう 青じそドレッシング(小袋) パイン缶 ピーマン 牛角ロール にんにく しょうが じゃがいも 玉葱 人参 カレーフレーク カレー粉 大豆油 マスタード 食塩 こしょう 大豆油 ジャョ(マスカット味)</p>	<p>ひじきごはん(小盛) 精白米 菊水 人参 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 みりん 食塩 冷やしうどん 【うどん】 冷凍うどん オクラ 大豆油 【だし】 鶏もも きざみ揚げ みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 青じそドレッシング えび天かき揚げ えび 料理酒 いか 枝豆 ホールコーン 玉葱 小麦粉 大豆油 キャベツのごま和え キャベツ 焼竹輪 削り節 だし昆布 薄口醤油 みりん 白りごま 生乳</p>	<p>ごはん さばの上ほたて焼き さば 上白糖 みりん 濃口醤油 料理酒 白りごま チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 人参 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 生揚げの煮物 生揚げ 白菜 玉葱 人参 にんにく しょうが 大豆油 上白糖 濃口醤油 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぶ わかめの酢の物 わかめ しらす干し 人参 米酢 上白糖 食塩 じゃがいものみそ汁 じゃがいも きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 生乳</p>																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>790</td><td>たんぱく質(g)</td><td>36.9</td><td>脂質(g)</td><td>20.4</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	790	たんぱく質(g)	36.9	脂質(g)	20.4	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>780</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.7</td><td>脂質(g)</td><td>27.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	780	たんぱく質(g)	31.7	脂質(g)	27.5	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>798</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>19.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	798	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	19.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>804</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.9</td><td>脂質(g)</td><td>22.4</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	804	たんぱく質(g)	32.9	脂質(g)	22.4	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>760</td><td>たんぱく質(g)</td><td>34.9</td><td>脂質(g)</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	760	たんぱく質(g)	34.9	脂質(g)	23.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○
エネルギー(kcal)	790	たんぱく質(g)	36.9	脂質(g)	20.4																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	780	たんぱく質(g)	31.7	脂質(g)	27.5																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	798	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	19.3																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	804	たんぱく質(g)	32.9	脂質(g)	22.4																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	760	たんぱく質(g)	34.9	脂質(g)	23.8																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
11	12																																																																																																							
<p>ごはん 塩肉じゃが 豚もも じゃがいも 人参 玉葱 系こんにやく グリーンピース 大豆油 料理酒 上白糖 みりん 食塩 こしょう 削り節 だし昆布 ゆず果汁 ししゃものかりん揚げ ししゃも しょうが 大豆油 黒糖 米酢 濃口醤油 料理酒 焼きとうもろこし とうもろこし 食塩 こしょう パター キャベツの味噌汁 キャベツ 玉葱 きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 生乳</p>	<p>コッパン なすのミートソースバグテ スパゲティ 食塩 豚ミンチ なす 大豆油 玉葱 人参 ケチャップ カスターソース こしょう 鶏肉とじゃがいものガリパソテー 鶏もも じゃがいも 大豆油 人参 にんにく パター 濃口醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー 薬味のゆず風味和え キャベツ 小松菜 薬味の 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 ゆず果汁 コンソメスープ 玉葱 人参 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 生乳</p>	<p>毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きまます。 主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は 献立名を表示します。</p> <p>給食のときはおはしを忘れず! スプーンがあると食べやすい日は スプーンマークを表示します。</p>			<p>ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮ソースかけ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう 大豆油 大豆油 じゃがいも 玉葱 人参 白葱 しょうが 白りごま 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油 唐辛子 とうがんと厚揚げの煮物 とうがん 厚揚げ 人参 グリンピース しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶ 削り節 ひじきと大豆の煮物 芽ひじき 大豆 つきこんにやく 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 生乳</p>																																																																																																			
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>787</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.6</td><td>脂質(g)</td><td>22.1</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	787	たんぱく質(g)	30.6	脂質(g)	22.1	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>802</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.5</td><td>脂質(g)</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	802	たんぱく質(g)	33.5	脂質(g)	27.7	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>805</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.7</td><td>脂質(g)</td><td>23.9</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>			エネルギー(kcal)	805	たんぱく質(g)	29.7	脂質(g)	23.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○																																								
エネルギー(kcal)	787	たんぱく質(g)	30.6	脂質(g)	22.1																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	802	たんぱく質(g)	33.5	脂質(g)	27.7																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	805	たんぱく質(g)	29.7	脂質(g)	23.9																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
29	30	31																																																																																																						
<p>わかめごはん(小盛) 精白米 炊き込みわかめ きつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 すしあげ 濃口醤油 上白糖 【だし】 かまぼこ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 南瓜入り海苔かき揚げ かぼちゃ かえりちりめん むきえび いか 料理酒 玉葱 人参 青さのり粉 小麦粉 でんぶ 大豆油 五目煮 大豆 芽ひじき つきこんにやく 人参 むき枝豆 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 青うめ酢 生乳</p>	<p>ごはん アジフライ アジ 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 小松菜のおかか和え 小松菜 えのきたけ 人参 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 かつお破片 かぼちゃと枝豆のサラダ かぼちゃ むき枝豆 人参 食塩 マヨネーズ おまかせ豆腐プリンクルト 玉ねぎのすまし汁 お豆腐 玉葱 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 生乳</p>	<p>ピタパン 生肉コロケ 牛肉コロッケ 大豆油 キャベツとツナのソテー キャベツ ツナ 食塩 こしょう 大豆油 チリコンガン 金時豆煮 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 こしょう 鶏だし 大豆油 さつまいもと大豆のかりんとう さつまいも 大豆油 大豆 黒糖 上白糖 米酢 食塩 卵スープ 木綿豆腐 鶏卵 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ アジミルク(プレーン味)</p>	<p>○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・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・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・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。</p> <p>○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。</p>																																																																																																					
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>845</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.0</td><td>脂質(g)</td><td>20.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	845	たんぱく質(g)	29.0	脂質(g)	20.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>827</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.6</td><td>脂質(g)</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	827	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	28.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>770</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.5</td><td>脂質(g)</td><td>21.1</td></tr> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>		エネルギー(kcal)	770	たんぱく質(g)	28.5	脂質(g)	21.1	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○																																									
エネルギー(kcal)	845	たんぱく質(g)	29.0	脂質(g)	20.3																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	827	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	28.3																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	770	たんぱく質(g)	28.5	脂質(g)	21.1																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		

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。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任まで申し出てください。
- 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。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

7・8月給食の予約開始日
6月1日(水)から

7・8月給食の予約期限
パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前
マークシート予約
7月給食 6月15日(水)
8月給食 7月1日(金)

8月給食の
マークシート締め切りがい
つもより早いから
注意してね!

Pちゃん

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・落花生・えび・かに・そば)について表示されています(飲料牛乳を除く)。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