

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年2月  
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																																																																																								
	<p>ごはん 和風ハンバーグ 国産ミートハンバーグ 玉葱 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぶ いかリングフライ いかリングフライ 大豆油 こぶきいも じゃがいも 食塩 まわかめのゆず風味和え キャベツ ほうれん草 まわかめ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 ゆず果汁 大根のそぼろ煮 大根 鶏ミンチ しょうが グリンピース 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶ 削り節 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 緑豆春雨 青葱 しょうが 鶏ガラスープ 薄口醤油 上白糖 レモン汁 豆板醤 レアチーズ(いちご) 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>830</td><td>たんぱく質(g)</td><td>35.1</td><td>脂質(g)</td><td>24.9</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	830	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	24.9	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>ごはん ひじき入り卵焼き 鶏卵 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 青葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 れんこんの甘辛煮 れんこん 人参 しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 白いりごま コールスローサラダ キャベツ ホールコーン 人参 コールスロードレッシング(小袋) ミニゼリー(りんご) チキンカレー 鶏もも にんにく しょうが 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 こしょう 大豆油 アソビ豆(プレーン味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>794</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.4</td><td>脂質(g)</td><td>18.0</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	794	たんぱく質(g)	28.4	脂質(g)	18.0	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>ごはん いわしのかば焼き いわし しょうが 料理酒 でんぶ 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草 玉葱 かつお節 薄口醤油 こぶきいも 塩昆布 牛蒡 人参 白いりごま 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 きなこ豆 大豆 大豆油 上白糖 きな粉 豚汁 豚もも きざみ揚げ ごぼう 人参 里芋 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>837</td><td>たんぱく質(g)</td><td>34.0</td><td>脂質(g)</td><td>26.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	837	たんぱく質(g)	34.0	脂質(g)	26.6	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>ごはん フライ盛り合わせ えび ホキ かばち 料理酒 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) 野菜の炒めナムル 大豆もやし 白菜 チンゲン菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 長ねぎのマヨ味噌グラタン 白葱 玉葱 高野豆腐 大豆油 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 切干大根のサラダ 切干大根 まぐろ油漬 人参 マヨネーズ 濃口醤油 黒こしょう 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>844</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.4</td><td>脂質(g)</td><td>31.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	844	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	31.5	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○																												
エネルギー (kcal)	830	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	24.9																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	794	たんぱく質(g)	28.4	脂質(g)	18.0																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	837	たんぱく質(g)	34.0	脂質(g)	26.6																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	844	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	31.5																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
<p>7</p> <p>リクエスト 優秀賞</p> <p>リクエスト 料理</p> <p>チャーハン 精白米 そぼろ卵 人参 玉葱 青葱 薄口醤油 食塩 料理酒 鶏ガラスープ こしょう ごま油 鶏とら卵のさっぱり煮 鶏もも とうろく卵水 鶏水炊き 糸こんにゃく じゃがいも 人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油 いもつぶ かぼちゃ 青さのり粉 さつまいも 小麦粉 大豆油 みたらし団子 白玉団子 上白糖 濃口醤油 でんぶ また食べたくなるトマトスープ キャベツ トマト 玉葱 ウィンナー ホールコーン パセリ 食塩 コンソメ こしょう 鶏ガラスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>800</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.5</td><td>脂質(g)</td><td>20.8</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	800	たんぱく質(g)	29.5	脂質(g)	20.8	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>8</p> <p>ごはん お好み揚げ 焼竹輪 いか キャベツ むきえび 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和芋パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース パンパンジーサラダ ささみフレーク ビーフン チンゲン菜 玉葱 パンパンジードレッシング(小袋) 人参しりしり 人参 鶏卵 大豆油 料理酒 薄口醤油 ゆばのすまし汁 ゆば 木綿豆腐 三つ葉 薄口醤油 だし昆布 削り節 食塩 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>841</td><td>たんぱく質(g)</td><td>36.7</td><td>脂質(g)</td><td>24.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	841	たんぱく質(g)	36.7	脂質(g)	24.6	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>9</p> <p>ごはん 焼肉 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 玉葱 人参 大豆もやし 食塩 黒こしょう にんにく しょうが 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆板醤 でんぶ 白いりごま 切干大根の中巻和え 切干大根 まぐろ油漬 チンゲン菜 人参 米酢 上白糖 濃口醤油 うずら卵の醤油煮 うずら卵水炊き 上白糖 濃口醤油 料理酒 ジョア(ストロベリー味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>801</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>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	801	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	○					<p>10</p> <p>バーガーパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油 フランクポテト じゃがいも 大豆油 食塩 炒めビーフン 豚もも 料理酒 濃口醤油 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 青葱 干椎茸 オイスターソース 大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 ごま油 パイナップル 卵スープ 鶏卵 でんぶ 玉葱 白葱 鶏ガラスープ 薄口醤油 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>860</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.5</td><td>脂質(g)</td><td>32.0</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	860	たんぱく質(g)	30.5	脂質(g)	32.0	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>ごはん さばのピリ辛中華焼き さば 青葱 にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醤 小松菜の和え物 小松菜 人参 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 かみなり揚げ 大豆 でんぶ しらす干し さつまいも れんこん 大豆油 濃口醤油 上白糖 みりん 白いりごま みかん缶 大根とえのきのみそ汁 大根 えのきたけ 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>885</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.5</td><td>脂質(g)</td><td>30.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	30.5	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○				
エネルギー (kcal)	800	たんぱく質(g)	29.5	脂質(g)	20.8																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	841	たんぱく質(g)	36.7	脂質(g)	24.6																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	801	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)	860	たんぱく質(g)	30.5	脂質(g)	32.0																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	30.5																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
<p>14</p> <p>リクエスト 佳作</p> <p>天津飯</p> <p>【ごはん】 鶏卵 大豆油 むきえび 白葱 干椎茸 濃口醤油 料理酒 食塩 しょうが でんぶ 鶏ガラスープ ごま油 麺フライ 秋鮭 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 大豆油 もやしのナムル 人参 大豆もやし 上白糖 米酢 濃口醤油 食塩 唐辛子 ごま油 白いりごま 生揚げの煮物 厚揚げ 芽ひじき 人参 白菜 削り節 だし昆布 料理酒 みりん 上白糖 薄口醤油 チンゲン菜と油揚げの煮びたし チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>773</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.3</td><td>脂質(g)</td><td>24.0</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	773	たんぱく質(g)	33.3	脂質(g)	24.0	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>15</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚肩ロース しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ピーマン キャベツ みりん 濃口醤油 大豆油 かぼちゃとさつま揚げの煮物 かぼちゃ さつま揚げ しょうが 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布 照り焼きこんにゃく 板こんにゃく ごま油 米酢 濃口醤油 上白糖 フルーツ杏仁風プリン 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>757</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.9</td><td>脂質(g)</td><td>20.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	757	たんぱく質(g)	28.9	脂質(g)	20.6	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>16</p> <p>石狩ごはん 精白米 削り節 だし昆布 鮭ほぐし ホールコーン 料理酒 食塩 白いりごま パター かき揚げ 大豆 かえりちりめん 玉葱 ごぼう 人参 食塩 小麦粉 でんぶ 大豆油 卵入り野菜ソテー 玉葱 小松菜 鶏卵 大豆もやし 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま団子 紫芋のごま団子 大豆油 昆たぐさん汁 鶏もも 里芋 人参 白菜 青葱 しめじ 濃口醤油 みりん 食塩 削り節 だし昆布 ジョア(プレーン味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>806</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	806	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	21.6	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>17</p> <p>いちごパン ポークビーンズ 豚もも 大豆 金時豆煮 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト 濃口醤油 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 大根サラダ 大根 きゅうり 人参 キャベツ イタリアンドレッシング(小袋) 大学いも さつまいも 大豆油 上白糖 はちみつ コーンスープ ホールコーン じゃがいも ベーコン 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーンクリーム 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>870</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.2</td><td>脂質(g)</td><td>26.1</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	870	たんぱく質(g)	31.2	脂質(g)	26.1	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>18</p> <p>ごはん さばのピリ辛中華焼き さば 青葱 にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醤 小松菜の和え物 小松菜 人参 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 かみなり揚げ 大豆 でんぶ しらす干し さつまいも れんこん 大豆油 濃口醤油 上白糖 みりん 白いりごま みかん缶 大根とえのきのみそ汁 大根 えのきたけ 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>885</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.5</td><td>脂質(g)</td><td>30.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	30.5	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○				
エネルギー (kcal)	773	たんぱく質(g)	33.3	脂質(g)	24.0																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	757	たんぱく質(g)	28.9	脂質(g)	20.6																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	806	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	21.6																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	870	たんぱく質(g)	31.2	脂質(g)	26.1																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	30.5																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
<p>21</p> <p>ごはん カミカミチンジャオロース 切干大根 豚もも ビーマン 玉葱 鶏水炊き 人参 みりん にんにく オイスターソース 鶏だし 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 海藻サラダ キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 中華ドレッシング(小袋) お米de国産みかんタルト 中華スープ 木綿豆腐 白葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>771</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>19.9</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	771	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	19.9	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>22</p> <p>ミルクパン 白身魚のマスタードソースかけ ホキ 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 玉葱 人参 セロリ パセリ 鶏だし 白ワイン 粒入りマスタード 米酢 上白糖 オリーブオイル 和風スパゲティ スパゲティ しめじ 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ジャーマンエツグ じゃがいも 鶏卵 ベーコン 玉葱 ホールコーン パルメザンチーズ 食塩 黒こしょう 大豆油 フライビーンズ ひよこ豆 でんぶ 大豆油 上白糖 濃口醤油 みりん 白いりごま 野菜スープ 人参 玉葱 大豆もやし 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>862</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.0</td><td>脂質(g)</td><td>32.9</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	862	たんぱく質(g)	33.0	脂質(g)	32.9	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>中学生が考えた献立、 めっちゃ楽しみやな★ 今すぐ予約しよう!!</p> <p>Qちゃん</p>	<p>24</p> <p>ごはん 肉じゃが 牛肩ロース じゃがいも 糸こんにゃく 玉葱 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 大豆油 ししゃも煮 ししゃも でんぶ 大豆油 玉葱 人参 青葱 濃口醤油 米酢 上白糖 唐辛子 白菜のゆかり和え 白菜 大豆油 食塩 ゆかり粉 油揚げのみそ汁 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>843</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.6</td><td>脂質(g)</td><td>31.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	843	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	31.6	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>25</p> <p>ごはん みそかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 キャベツのソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいものきんぴら じゃがいも さやいんげん つきこんにゃく 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 黄桃缶 わかめ卵スープ わかめ 玉葱 鶏卵 でんぶ 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>850</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.2</td><td>脂質(g)</td><td>28.1</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	850	たんぱく質(g)	30.2	脂質(g)	28.1	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○																												
エネルギー (kcal)	771	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	19.9																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	862	たんぱく質(g)	33.0	脂質(g)	32.9																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	843	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	31.6																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
エネルギー (kcal)	850	たんぱく質(g)	30.2	脂質(g)	28.1																																																																																																																							
卵	○	乳	○	小麦	○																																																																																																																							
落花生	○	えび	○	かに	○																																																																																																																							
そば	○																																																																																																																											
<p>28</p> <p>ごはん 豚肉の韓国風炒め 豚もも 青葱 人参 玉葱 じゃがいも コチュジャン 豆板醤 しょうが にんにく 上白糖 食塩 みりん 濃口醤油 ごま油 大豆油 豆腐のきのこあんかけ 厚揚げ しょうが しめじ 玉葱 人参 鶏だし 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 じゃがいもとさつまいものサラダ じゃがいも さつまいも ホールコーン 食塩 こしょう マヨネーズ アップルパイ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>833</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.4</td><td>脂質(g)</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>○</td><td>乳</td><td>○</td><td>小麦</td><td>○</td></tr> <tr><td>落花生</td><td>○</td><td>えび</td><td>○</td><td>かに</td><td>○</td></tr> <tr><td>そば</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	833	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	25.3	卵	○	乳	○	小麦	○	落花生	○	えび	○	かに	○	そば	○					<p>7日 リクエスト 優秀賞</p> <p>「また食べたくなるトマトスープ」 第一中学校 3年生考案料理</p> <p>★おすすめポイント 『コンソメ風味で食べやすく、コーンの甘さとトマトの酸味が とてもよく合います。 みんなが大好きなウィンナーを使うところもポイントです!』</p>	<p>リクエスト 佳作</p> <p>「天津飯」(14日) 第一中学校 3年生考案料理</p> <p>★おすすめポイント 『温かいあんをたっぷりごはんにかけて食べたら、身体が温まります!』</p> <p>「ジャーマンエツグ」(22日) ★おすすめポイント 『チーズを入れることで、みんなが大好きな味に上げています!』</p>																																																																																																		
エネルギー (kcal)	833	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	25.3																																																																																																																							
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、担任までお申し出ください。
- 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。

2月給食の予約開始日  
1月1日(土)から

2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  
1月14日(金)

○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。

○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・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(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