

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

2019年6月
摂津市教育委員会

3日			4日			5日			6日																																																																																																																																																																																																																										
<p>ごはん マーボーなす なす 大豆油 豚ミンチ しょうが 玉葱 たら 鶏だし ケチャップ 上白糖 食塩 濃口醤油 白みそ 赤みそ 豆板醤 だんご 大豆油 ごま油 パン(パン)サラダ ささみフレーク ビーフン 赤(パ)リカ きゅうり 玉葱 棒棒鶏ドレッシング(小袋) 揚げ餃子 餃子 大豆油 とうがんのスープ とうがん 人参 青葱 薄口醤油 食塩 鶏だし 牛乳</p>			<p>山菜おこわ(小盛) 精白米 もち米 山菜水蒸 濃口醤油 みりん 食塩 だし昆布 あんかけ焼きそば 【麺】 中華麺 大豆もやし チンゲン菜 食塩 こしょう 大豆油 【具】 豚もも しょうが 料理酒 イカ 玉葱 筍水蒸 ビーフン 上白糖 食塩 鶏だし こしょう 濃口醤油 でんぷん 大豆油 五目卵焼き 鶏卵 玉葱 人参 干椎茸 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 きんぴらごぼう ごぼう 人参 白いりごま 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 牛乳</p>			<p>ごはん カニカチンジャオロース 切干大根 豚もも ビーフン 玉葱 筍水蒸 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 でんぷん 大豆油 いかと厚揚げの美味焼き いか 厚揚げ 赤みそ コチンゲン 料理酒 にんにく 上白糖 濃口醤油 大豆油 ごぼうといんげんのチーズサラダ ごぼう さやいんげん サラダチーズ ホールコーン 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 マヨネーズ 牛乳</p>			<p>黒糖パン えびとじゃがいものチリソース えびのフリッター じゃがいも でんぷん 大豆油 むきえび 料理酒 玉葱 パセリ ケチャップ チリソース 上白糖 食塩 こしょう 濃口醤油 きのこスパゲティ スパゲティ ぶなしめじ えのきたけ 玉葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 お米de国産ブルーベリータルト 卵スープ 鶏卵 大豆もやし 人参 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏だし 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	843	28.8	26.2	795	33.1	21.4	807	32.8	25.7	936	26.7	29.0	7日			10日			11日			12日			<p>ごはん あじの南蛮漬け あじ 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 人参 赤(パ)リカ ビーフン 上白糖 米酢 濃口醤油 唐辛子 でんぷん 油揚げ入り野菜炒め きざみ揚げ 豚もも 玉葱 大豆もやし 筍水蒸 人参 たら 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 さつまいも塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう のりの佃煮 牛乳</p>			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー ひじき入り卵焼き 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜 薄口醤油 上白糖 糸かつお わかめサラダ わかめ キャベツ 人参 ホールコーン 香味塩ドレッシング(小袋) ごんにゃくのピリ辛炒め 板こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油 ごま油 唐辛子 ビーフカレー 牛肩ロース にんにく しょうが 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 牛乳</p>			<p>どうちろごしごはん(小盛) 精白米 ホールコーン 削り節 だし昆布 濃口醤油 みりん 食塩 冷やしろどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 オクラ 食塩 【うどんだし】 みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 えびと野菜の天ぷら えび 料理酒 ごぼう 人参 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 ツナとキャベツの炒め物 シーチキン キャベツ 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 大豆油 夏みかんゼリー 牛乳</p>			<p>ごはん 高野豆腐のオイスターソース炒め 高野豆腐 豚もも キャベツ 人参 チンゲン菜 大豆油 オイスターソース 料理酒 食塩 こしょう じゃがいもごぼう天の煮物 じゃがいも ごぼう天 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 レアチーズ(いちご) なすのみそ汁 なす 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	848	32.2	23.2	861	29.7	29.4	850	30.3	20.8	783	31.3	20.5	13日			14日			17日			18日			<p>ツイストパン 白身魚のおろしあんかけ ホキ 料理酒 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 大根 しそ 上白糖 濃口醤油 みりん でんぷん 揚げじゃがいも じゃがいも 大豆油 食塩 ビーフ入り野菜炒め 豚肩ロース 料理酒 キャベツ 玉葱 小松菜 ビーフン 人参 濃口醤油 白いりごま 食塩 こしょう ごま油 すりおろしミニゼリー(りんご) コーンポタージュ ホールコーン ウィナー じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーングリム 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉の香味揚げ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 青葱 しょうが 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油 もやしナムル 大豆もやし 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 アスパラベーコン炒め ベーコン アスパラガス キャベツ 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 はりはり漬け 切干大根 米酢 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳</p>			<p>ごはん いわしの蒲焼き風 いわし しょうが 料理酒 でんぷん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 小松菜のごま炒め 小松菜 玉葱 しょうが 食塩 こしょう 白いりごま 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 柳川風卵とじ 豚もも ごぼう 鶏卵 白葱 糸みつば 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 温州みかんゼリー 玉葱のみそ汁 きざみ揚げ 人参 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>コッペパン 鶏肉のチーズパン粉焼き 鶏もも ガーリックパウダー パセリ パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル 食塩 こしょう もやしと豚肉のソテー 豚もも 大豆もやし 食塩 こしょう 大豆油 海苔サラダ キャベツ ホールコーン 小松菜 人参 海藻ミックス イタリアンドレッシング(小袋) 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 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏だし 薄口醤油 上白糖 レモン果汁 豆板醤 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	823	30.4	24.3	785	33.3	19.5	873	32.7	22.4	761	35.7	24.2	19日			20日			21日			24日			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー お好み揚げ 焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース 牛肉と冬瓜の煮物 牛肩ロース 白葱 しょうが 冬瓜 大豆油 削り節 濃口醤油 上白糖 みりん ぶどうゼリー ごんぼ汁 鶏ミンチ ごぼう 人参 大豆油 きざみ揚げ 濃口醤油 みりん 料理酒 食塩 おから 青葱 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉とすずら卵のさっぱり煮 鶏もも すずら卵水蒸 じゃがいも とうがん 糸こんにゃく チンゲン菜 人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油 ししゃももも揚げ ししゃも 小麦粉 青さのり粉 大豆油 小松菜のごま和え 小松菜 白いりごま みりん 薄口醤油 牛乳</p>			<p>タコライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 パルメザンチーズ 大豆油 食塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ ウスターソース キャベツ 小松菜 黒こしょう 夏野菜のかき揚げ むきえび でんぷん 料理酒 玉葱 南瓜 にがりり 人参 鶏卵 小麦粉 食塩 大豆油 くーいりちー(昆布炒め) 豚もも 塩昆布 切干大根 人参 削り節 だし昆布 濃口醤油 大豆油 いなわち(沖繩風汁) 豚もも かまぼこ 大根 人参 つきこんにゃく 干椎茸 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ビーフン みりん 濃口醤油 大豆油 ゆでアボカド アボカド 食塩 かぼちゃとさつま揚げの煮物 南瓜 さつま揚げ しょうが 人参 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 ひじき入り酢の物 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 きゅうり 人参 米酢 食塩 小松菜のみそ汁 小松菜 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	890	28.0	28.8	783	37.0	19.4	841	34.8	24.7	789	34.0	16.4	25日			26日			27日			28日			<p>オリーブパン 鶏肉のスパイン風トマト煮 鶏もも 白ワイン 玉葱 にんにく じゃがいも ビーフン 大豆 金時豆煮 ホールトマト トマト ケチャップ オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ ミモロ屋サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり そぼろ卵 サウザンアイランドドレッシング(小袋) パズルマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブオイル 野菜スープ えのき たら 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん とんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) キャベツソテー キャベツ 赤(パ)リカ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいもとなすのカレー煮込み じゃがいも なす 鶏もも さやいんげん にんにく しょうが 大豆油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ コンソメ 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 人参 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 牛乳</p>			<p>ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん オムレツのきのこクリームソース ミニプレーンオムレツ バター マッシュルーム ぶなぶめのじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう オクラのかき揚げ オクラ 食塩 糸かつお 濃口醤油 米酢 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 韓国風すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆もやし 人参 玉葱 たら 焼竹輪 りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 上白糖 ごま油 さばのカレー揚げ さば しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん カレー粉 大豆油 パン(缶) 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																								
843	28.8	26.2	795	33.1	21.4	807	32.8	25.7	936	26.7	29.0																																																																																																																																																																																																																								
7日			10日			11日			12日																																																																																																																																																																																																																										
<p>ごはん あじの南蛮漬け あじ 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 人参 赤(パ)リカ ビーフン 上白糖 米酢 濃口醤油 唐辛子 でんぷん 油揚げ入り野菜炒め きざみ揚げ 豚もも 玉葱 大豆もやし 筍水蒸 人参 たら 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん ごま油 さつまいも塩バター さつまいも 大豆油 バター 食塩 こしょう のりの佃煮 牛乳</p>			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー ひじき入り卵焼き 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜 薄口醤油 上白糖 糸かつお わかめサラダ わかめ キャベツ 人参 ホールコーン 香味塩ドレッシング(小袋) ごんにゃくのピリ辛炒め 板こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油 ごま油 唐辛子 ビーフカレー 牛肩ロース にんにく しょうが 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 牛乳</p>			<p>どうちろごしごはん(小盛) 精白米 ホールコーン 削り節 だし昆布 濃口醤油 みりん 食塩 冷やしろどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 オクラ 食塩 【うどんだし】 みりん 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 えびと野菜の天ぷら えび 料理酒 ごぼう 人参 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 ツナとキャベツの炒め物 シーチキン キャベツ 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 大豆油 夏みかんゼリー 牛乳</p>			<p>ごはん 高野豆腐のオイスターソース炒め 高野豆腐 豚もも キャベツ 人参 チンゲン菜 大豆油 オイスターソース 料理酒 食塩 こしょう じゃがいもごぼう天の煮物 じゃがいも ごぼう天 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 レアチーズ(いちご) なすのみそ汁 なす 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	848	32.2	23.2	861	29.7	29.4	850	30.3	20.8	783	31.3	20.5	13日			14日			17日			18日			<p>ツイストパン 白身魚のおろしあんかけ ホキ 料理酒 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 大根 しそ 上白糖 濃口醤油 みりん でんぷん 揚げじゃがいも じゃがいも 大豆油 食塩 ビーフ入り野菜炒め 豚肩ロース 料理酒 キャベツ 玉葱 小松菜 ビーフン 人参 濃口醤油 白いりごま 食塩 こしょう ごま油 すりおろしミニゼリー(りんご) コーンポタージュ ホールコーン ウィナー じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーングリム 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉の香味揚げ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 青葱 しょうが 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油 もやしナムル 大豆もやし 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 アスパラベーコン炒め ベーコン アスパラガス キャベツ 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 はりはり漬け 切干大根 米酢 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳</p>			<p>ごはん いわしの蒲焼き風 いわし しょうが 料理酒 でんぷん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 小松菜のごま炒め 小松菜 玉葱 しょうが 食塩 こしょう 白いりごま 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 柳川風卵とじ 豚もも ごぼう 鶏卵 白葱 糸みつば 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 温州みかんゼリー 玉葱のみそ汁 きざみ揚げ 人参 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>コッペパン 鶏肉のチーズパン粉焼き 鶏もも ガーリックパウダー パセリ パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル 食塩 こしょう もやしと豚肉のソテー 豚もも 大豆もやし 食塩 こしょう 大豆油 海苔サラダ キャベツ ホールコーン 小松菜 人参 海藻ミックス イタリアンドレッシング(小袋) 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 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏だし 薄口醤油 上白糖 レモン果汁 豆板醤 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	823	30.4	24.3	785	33.3	19.5	873	32.7	22.4	761	35.7	24.2	19日			20日			21日			24日			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー お好み揚げ 焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース 牛肉と冬瓜の煮物 牛肩ロース 白葱 しょうが 冬瓜 大豆油 削り節 濃口醤油 上白糖 みりん ぶどうゼリー ごんぼ汁 鶏ミンチ ごぼう 人参 大豆油 きざみ揚げ 濃口醤油 みりん 料理酒 食塩 おから 青葱 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉とすずら卵のさっぱり煮 鶏もも すずら卵水蒸 じゃがいも とうがん 糸こんにゃく チンゲン菜 人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油 ししゃももも揚げ ししゃも 小麦粉 青さのり粉 大豆油 小松菜のごま和え 小松菜 白いりごま みりん 薄口醤油 牛乳</p>			<p>タコライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 パルメザンチーズ 大豆油 食塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ ウスターソース キャベツ 小松菜 黒こしょう 夏野菜のかき揚げ むきえび でんぷん 料理酒 玉葱 南瓜 にがりり 人参 鶏卵 小麦粉 食塩 大豆油 くーいりちー(昆布炒め) 豚もも 塩昆布 切干大根 人参 削り節 だし昆布 濃口醤油 大豆油 いなわち(沖繩風汁) 豚もも かまぼこ 大根 人参 つきこんにゃく 干椎茸 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ビーフン みりん 濃口醤油 大豆油 ゆでアボカド アボカド 食塩 かぼちゃとさつま揚げの煮物 南瓜 さつま揚げ しょうが 人参 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 ひじき入り酢の物 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 きゅうり 人参 米酢 食塩 小松菜のみそ汁 小松菜 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	890	28.0	28.8	783	37.0	19.4	841	34.8	24.7	789	34.0	16.4	25日			26日			27日			28日			<p>オリーブパン 鶏肉のスパイン風トマト煮 鶏もも 白ワイン 玉葱 にんにく じゃがいも ビーフン 大豆 金時豆煮 ホールトマト トマト ケチャップ オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ ミモロ屋サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり そぼろ卵 サウザンアイランドドレッシング(小袋) パズルマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブオイル 野菜スープ えのき たら 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん とんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) キャベツソテー キャベツ 赤(パ)リカ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいもとなすのカレー煮込み じゃがいも なす 鶏もも さやいんげん にんにく しょうが 大豆油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ コンソメ 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 人参 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 牛乳</p>			<p>ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん オムレツのきのこクリームソース ミニプレーンオムレツ バター マッシュルーム ぶなぶめのじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう オクラのかき揚げ オクラ 食塩 糸かつお 濃口醤油 米酢 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 韓国風すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆もやし 人参 玉葱 たら 焼竹輪 りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 上白糖 ごま油 さばのカレー揚げ さば しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん カレー粉 大豆油 パン(缶) 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																								
848	32.2	23.2	861	29.7	29.4	850	30.3	20.8	783	31.3	20.5																																																																																																																																																																																																																								
13日			14日			17日			18日																																																																																																																																																																																																																										
<p>ツイストパン 白身魚のおろしあんかけ ホキ 料理酒 こしょう でんぷん 大豆油 玉葱 大根 しそ 上白糖 濃口醤油 みりん でんぷん 揚げじゃがいも じゃがいも 大豆油 食塩 ビーフ入り野菜炒め 豚肩ロース 料理酒 キャベツ 玉葱 小松菜 ビーフン 人参 濃口醤油 白いりごま 食塩 こしょう ごま油 すりおろしミニゼリー(りんご) コーンポタージュ ホールコーン ウィナー じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーングリム 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉の香味揚げ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 青葱 しょうが 上白糖 米酢 濃口醤油 ごま油 もやしナムル 大豆もやし 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 アスパラベーコン炒め ベーコン アスパラガス キャベツ 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 はりはり漬け 切干大根 米酢 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳</p>			<p>ごはん いわしの蒲焼き風 いわし しょうが 料理酒 でんぷん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 小松菜のごま炒め 小松菜 玉葱 しょうが 食塩 こしょう 白いりごま 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 柳川風卵とじ 豚もも ごぼう 鶏卵 白葱 糸みつば 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 温州みかんゼリー 玉葱のみそ汁 きざみ揚げ 人参 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>コッペパン 鶏肉のチーズパン粉焼き 鶏もも ガーリックパウダー パセリ パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル 食塩 こしょう もやしと豚肉のソテー 豚もも 大豆もやし 食塩 こしょう 大豆油 海苔サラダ キャベツ ホールコーン 小松菜 人参 海藻ミックス イタリアンドレッシング(小袋) 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 和風トムヤムクン むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏だし 薄口醤油 上白糖 レモン果汁 豆板醤 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	823	30.4	24.3	785	33.3	19.5	873	32.7	22.4	761	35.7	24.2	19日			20日			21日			24日			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー お好み揚げ 焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース 牛肉と冬瓜の煮物 牛肩ロース 白葱 しょうが 冬瓜 大豆油 削り節 濃口醤油 上白糖 みりん ぶどうゼリー ごんぼ汁 鶏ミンチ ごぼう 人参 大豆油 きざみ揚げ 濃口醤油 みりん 料理酒 食塩 おから 青葱 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉とすずら卵のさっぱり煮 鶏もも すずら卵水蒸 じゃがいも とうがん 糸こんにゃく チンゲン菜 人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油 ししゃももも揚げ ししゃも 小麦粉 青さのり粉 大豆油 小松菜のごま和え 小松菜 白いりごま みりん 薄口醤油 牛乳</p>			<p>タコライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 パルメザンチーズ 大豆油 食塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ ウスターソース キャベツ 小松菜 黒こしょう 夏野菜のかき揚げ むきえび でんぷん 料理酒 玉葱 南瓜 にがりり 人参 鶏卵 小麦粉 食塩 大豆油 くーいりちー(昆布炒め) 豚もも 塩昆布 切干大根 人参 削り節 だし昆布 濃口醤油 大豆油 いなわち(沖繩風汁) 豚もも かまぼこ 大根 人参 つきこんにゃく 干椎茸 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ビーフン みりん 濃口醤油 大豆油 ゆでアボカド アボカド 食塩 かぼちゃとさつま揚げの煮物 南瓜 さつま揚げ しょうが 人参 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 ひじき入り酢の物 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 きゅうり 人参 米酢 食塩 小松菜のみそ汁 小松菜 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	890	28.0	28.8	783	37.0	19.4	841	34.8	24.7	789	34.0	16.4	25日			26日			27日			28日			<p>オリーブパン 鶏肉のスパイン風トマト煮 鶏もも 白ワイン 玉葱 にんにく じゃがいも ビーフン 大豆 金時豆煮 ホールトマト トマト ケチャップ オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ ミモロ屋サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり そぼろ卵 サウザンアイランドドレッシング(小袋) パズルマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブオイル 野菜スープ えのき たら 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん とんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) キャベツソテー キャベツ 赤(パ)リカ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいもとなすのカレー煮込み じゃがいも なす 鶏もも さやいんげん にんにく しょうが 大豆油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ コンソメ 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 人参 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 牛乳</p>			<p>ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん オムレツのきのこクリームソース ミニプレーンオムレツ バター マッシュルーム ぶなぶめのじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう オクラのかき揚げ オクラ 食塩 糸かつお 濃口醤油 米酢 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 韓国風すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆もやし 人参 玉葱 たら 焼竹輪 りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 上白糖 ごま油 さばのカレー揚げ さば しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん カレー粉 大豆油 パン(缶) 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																								
823	30.4	24.3	785	33.3	19.5	873	32.7	22.4	761	35.7	24.2																																																																																																																																																																																																																								
19日			20日			21日			24日																																																																																																																																																																																																																										
<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー お好み揚げ 焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース 牛肉と冬瓜の煮物 牛肩ロース 白葱 しょうが 冬瓜 大豆油 削り節 濃口醤油 上白糖 みりん ぶどうゼリー ごんぼ汁 鶏ミンチ ごぼう 人参 大豆油 きざみ揚げ 濃口醤油 みりん 料理酒 食塩 おから 青葱 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 鶏肉とすずら卵のさっぱり煮 鶏もも すずら卵水蒸 じゃがいも とうがん 糸こんにゃく チンゲン菜 人参 にんにく 上白糖 米酢 濃口醤油 ししゃももも揚げ ししゃも 小麦粉 青さのり粉 大豆油 小松菜のごま和え 小松菜 白いりごま みりん 薄口醤油 牛乳</p>			<p>タコライス 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 パルメザンチーズ 大豆油 食塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ ウスターソース キャベツ 小松菜 黒こしょう 夏野菜のかき揚げ むきえび でんぷん 料理酒 玉葱 南瓜 にがりり 人参 鶏卵 小麦粉 食塩 大豆油 くーいりちー(昆布炒め) 豚もも 塩昆布 切干大根 人参 削り節 だし昆布 濃口醤油 大豆油 いなわち(沖繩風汁) 豚もも かまぼこ 大根 人参 つきこんにゃく 干椎茸 青葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚もも しょうが 料理酒 薄口醤油 玉葱 ビーフン みりん 濃口醤油 大豆油 ゆでアボカド アボカド 食塩 かぼちゃとさつま揚げの煮物 南瓜 さつま揚げ しょうが 人参 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぷん 削り節 ひじき入り酢の物 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 きゅうり 人参 米酢 食塩 小松菜のみそ汁 小松菜 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	890	28.0	28.8	783	37.0	19.4	841	34.8	24.7	789	34.0	16.4	25日			26日			27日			28日			<p>オリーブパン 鶏肉のスパイン風トマト煮 鶏もも 白ワイン 玉葱 にんにく じゃがいも ビーフン 大豆 金時豆煮 ホールトマト トマト ケチャップ オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ ミモロ屋サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり そぼろ卵 サウザンアイランドドレッシング(小袋) パズルマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブオイル 野菜スープ えのき たら 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん とんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) キャベツソテー キャベツ 赤(パ)リカ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいもとなすのカレー煮込み じゃがいも なす 鶏もも さやいんげん にんにく しょうが 大豆油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ コンソメ 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 人参 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 牛乳</p>			<p>ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん オムレツのきのこクリームソース ミニプレーンオムレツ バター マッシュルーム ぶなぶめのじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう オクラのかき揚げ オクラ 食塩 糸かつお 濃口醤油 米酢 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 韓国風すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆もやし 人参 玉葱 たら 焼竹輪 りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 上白糖 ごま油 さばのカレー揚げ さば しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん カレー粉 大豆油 パン(缶) 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4																																																																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																								
890	28.0	28.8	783	37.0	19.4	841	34.8	24.7	789	34.0	16.4																																																																																																																																																																																																																								
25日			26日			27日			28日																																																																																																																																																																																																																										
<p>オリーブパン 鶏肉のスパイン風トマト煮 鶏もも 白ワイン 玉葱 にんにく じゃがいも ビーフン 大豆 金時豆煮 ホールトマト トマト ケチャップ オリーブオイル 食塩 こしょう コンソメ ミモロ屋サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり そぼろ卵 サウザンアイランドドレッシング(小袋) パズルマカロニ マカロニ にんにく 玉葱 食塩 こしょう ジェノバペースト オリーブオイル 野菜スープ えのき たら 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん とんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) キャベツソテー キャベツ 赤(パ)リカ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいもとなすのカレー煮込み じゃがいも なす 鶏もも さやいんげん にんにく しょうが 大豆油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ コンソメ 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 人参 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 牛乳</p>			<p>ごはん マーボーじゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん オムレツのきのこクリームソース ミニプレーンオムレツ バター マッシュルーム ぶなぶめのじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう オクラのかき揚げ オクラ 食塩 糸かつお 濃口醤油 米酢 白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p>			<p>ごはん 韓国風すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 しょうが にんにく 濃口醤油 上白糖 料理酒 大豆もやし 人参 玉葱 たら 焼竹輪 りんごクリーム 白菜キムチ 濃口醤油 上白糖 ごま油 さばのカレー揚げ さば しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん カレー粉 大豆油 パン(缶) 牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4																																																																																																																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																																								
822	33.2	25.0	838	29.4	25.2	879	25.9	21.6	880	28.6	32.4																																																																																																																																																																																																																								

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・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。



今月は大阪府の郷土料理です!