

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

2019年5月  
摂津市教育委員会

| 7日  |          |       |  | 8日  |          |       |  | 9日  |          |       |  | 10日   |          |       |  |
|---|----------|-------|--|---|----------|-------|--|---|----------|-------|--|---|----------|-------|--|
| <b>豆餅ごはん</b><br>精白米 鮭ほくし グリンピース 食塩 薄口醤油<br><b>青野菜炒め</b><br>豚もも 大豆もやし しょうが 玉葱 キャベツ<br>アスパラガス 筍水煮 人参 大豆油 濃口醤油<br>食塩 こしょう でんぷん<br><b>ちくわと南瓜の天ぷら</b><br>焼竹輪 青さのり粉 南瓜 小麦粉 大豆油<br><b>よもぎ団子</b><br><b>花ふのすまし汁</b><br>花ふ 三つ葉 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>   |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>和風ハンバーグ</b><br>牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵<br>パン粉 大豆油 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん<br>料理酒 でんぷん<br><b>小松菜のおかか和え</b><br>小松菜 薄口醤油 みりん 糸かつお<br><b>カレーじゃが</b><br>じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉<br>上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布<br>大豆油<br><b>きゅうりちみ</b><br>きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢<br>薄口醤油 食塩<br><b>牛乳</b>  |          |       |  | <b>デニッシュパン</b><br><b>ジャージャー麺</b><br><b>【鶏】</b><br>中華麺 大豆油<br><b>【魚】</b><br>豚ミンチ 玉葱 人参 しょうが にんにく 大豆<br>ごま油 赤みそ 濃口醤油 上白糖 料理酒 豆板醤<br>鶏だし でんぷん<br><b>ひじきとやしのサラダ</b><br>キャベツ 小松菜 芽ひじき 大豆もやし 濃口醤油<br>米酢 上白糖<br><b>わかさぎのフリッター</b><br>わかさぎの玄米粉フリッター 大豆油<br><b>牛乳</b>  |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>豚キムチ</b><br>豚もも 白菜キムチ キャベツ 玉葱 大豆もやし たら<br>大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 コチジャン<br><b>高野豆腐の合め煮</b><br>高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖<br>食塩 みりん 薄口醤油 削り節<br><b>揚げえび焼売</b><br>えび焼売 大豆油<br><b>春雨スープ</b><br>春雨 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏だし<br><b>牛乳</b>  |          |       |  |
| 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) |  |
| 768   | 30.1     | 19.6  |  | 813   | 32.1     | 23.9  |  | 817   | 28.7     | 35.0  |  | 807   | 32.8     | 23.1  |  |
| 13日   |          |       |  | 14日   |          |       |  | 15日   |          |       |  | 16日   |          |       |  |
| <b>ごはん</b><br><b>白身魚の甘酢あんかけ</b><br>さわら 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油<br>玉葱 筍水煮 ビーマン 濃口醤油 米酢 料理酒<br>みりん 上白糖<br><b>ピーマンともやしの和え物</b><br>赤ピーマン 大豆もやし みりん 薄口醤油<br><b>小松菜の肉も炒め</b><br>小松菜 豚もも にんにく 大豆油 人参 上白糖<br>みりん 料理酒 濃口醤油 赤みそ 豆板醤 ごま油<br>でんぷん<br><b>りんご缶</b><br><b>ゆばのすまし汁</b><br>ゆば 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>                                 |          |       |  | <b>アップルパン</b><br><b>みそカツ</b><br>豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉<br>大豆油 にんにく 白いうごま 赤みそ 上白糖<br>濃口醤油 ごま油 料理酒<br><b>スパゲティペペロンチーノ</b><br>スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス<br>にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう<br>唐辛子 バター オリーブオイル<br><b>野菜サラダ</b><br>キャベツ 小松菜 人参<br>コーンクリーミードレッシング (小袋)<br><b>パジルボテト</b><br>じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう<br>ジェノバペースト<br><b>コンソメスープ</b><br>玉葱 えのき 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう<br>コンソメ<br><b>牛乳</b> |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>八宝菜</b><br>豚もも しょうが むきえび いか 食塩 料理酒<br>うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油<br>食塩 こしょう でんぷん 大豆油 鶏がらスープ<br><b>豆腐揚げチヂミ</b><br>豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩<br>コシメソ 大豆油<br><b>いちごのカップケーキ</b><br><b>牛乳</b>   |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>にら玉豆腐</b><br>玉葱 大豆もやし 人参 大豆油 冷凍豆腐<br>たら 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 食塩<br>こしょう でんぷん 鶏卵 ごま油<br><b>牛肉のしくれ煮</b><br>牛肩ロース しょうが 大豆油 糸こんにやく ごぼう<br>人参 削り節 だし昆布 上白糖 料理酒 濃口醤油<br><b>じゃがいもとアスパラのソテー</b><br>じゃがいも アスパラガス ベーコン 大豆油 濃口醤油<br>食塩 こしょう<br><b>えのきのすまし汁</b><br>えのき おつゆ鮓 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b> |          |       |  |
| 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) |  |
| 806   | 32.6     | 21.4  |  | 823   | 27.7     | 24.8  |  | 845   | 30.3     | 22.7  |  | 808   | 29.6     | 25.9  |  |
| 17日   |          |       |  | 20日   |          |       |  | 21日   |          |       |  | 22日   |          |       |  |
| <b>たごめし</b><br>精白米 たご ごぼう 人参 上白糖 薄口醤油 料理酒<br>削り節 だし昆布<br><b>玉葱のかき揚げ</b><br>かえりちりめん むきえび いか 料理酒 玉葱 食塩<br>小麦粉 でんぷん 大豆油<br><b>筑前煮</b><br>豚もも つきこんにやく ごぼう 人参 れんこん<br>さやいんげん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油<br>削り節 だし昆布<br><b>さつまいものレモン煮</b><br>さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩<br><b>大根のみそ汁</b><br>大根 きざみ揚げ わかめ 白みそ 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>                              |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>牛肉とトマトの炒め物</b><br>牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ<br>玉葱 人参 ホールトマト ぶなしめじ 食塩 こしょう<br>オイスターソース でんぷん 大豆油 ごま油<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖<br>みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節<br>だし昆布<br><b>鉄腸ギョーザ</b><br>鉄腸餃子 大豆油<br><b>牛乳</b>   |          |       |  | <b>バーガーパン</b><br><b>チーズ入りミンチカツ</b><br>チーズ包みミンチカツ 大豆油<br><b>キャベツのカレーソテー</b><br>キャベツ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油<br><b>和風きのこスパゲティ</b><br>スパゲティ ベーコン ぶなしめじ まいたけ 玉葱<br>たら 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油<br><b>パイン缶</b><br><b>小松菜のスープ</b><br>玉葱 小松菜 人参 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b>  |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>フライ盛り合わせ</b><br>えび いか 料理酒 さやいんげん 小麦粉 鶏卵 パン粉<br>大豆油 中濃ソース (小袋)<br><b>チンゲン菜としめじの和え物</b><br>チンゲン菜 ぶなしめじ 濃口醤油 みりん<br><b>豆腐のチャンプル</b><br>冷凍豆腐 豚もも 玉葱 たら 人参 上白糖 濃口醤油<br>食塩 こしょう でんぷん ごま油<br><b>チキンナゲット</b><br>国産チキンナゲット ケチャップ<br><b>牛乳</b>   |          |       |  |
| 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) |  |
| 777   | 32.6     | 17.4  |  | 878   | 28.0     | 34.1  |  | 854   | 28.9     | 29.1  |  | 797   | 35.7     | 22.4  |  |
| 23日   |          |       |  | 24日   |          |       |  | 27日   |          |       |  | 28日   |          |       |  |
| <b>ドッグパン</b><br><b>ソース焼きそば</b><br>中華麺 豚もも キャベツ 人参 大豆もやし<br>チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油<br>食塩 こしょう 大豆油<br><b>チーズ入り海苔サラダ</b><br>ホールコーン きゅうり サラダチーズ 人参<br>海藻ミックス 和風玉葱ドレッシング (小袋)<br><b>ピーンストマト</b><br>大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ<br>ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし<br>大豆油<br><b>クリームスープ</b><br>豚もも 玉葱 人参 シチューフレーク 薄口醤油 食塩<br>こしょう 牛乳<br><b>牛乳</b> |          |       |  | <b>エビクリームライス</b><br><b>【バターライス】</b><br>精白米 人参 バター 料理酒<br><b>【エビクリームソース】</b><br>むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 マッシュルーム<br>大豆油 食塩 こしょう シチューフレーク 牛乳<br><b>オムレツ</b><br>鶏卵 じゃがいも 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩<br>こしょう 大豆油 ケチャップ<br><b>ブロッコリー煮</b><br>ブロッコリー みりん 薄口醤油<br><b>春雨の炒め物</b><br>春雨 シーチキン キャベツ 人参 食塩 上白糖<br>薄口醤油 大豆油<br><b>ミニゼリー (りんご)</b><br><b>牛乳</b>  |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>鶏肉とじゃがいもの南蛮漬け風</b><br>鶏もも 料理酒 濃口醤油 でんぷん じゃがいも<br>大豆油 青葱 上白糖 米酢 唐辛子<br><b>切干大根の中華炒め</b><br>豚もも 切干大根 たら 人参 にんにく 上白糖<br>濃口醤油 ごま油 大豆油<br><b>白菜煮</b><br>白菜 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油<br>濃口醤油 削り節 だし昆布<br><b>チンゲン菜のみそ汁</b><br>チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節<br>だし昆布<br><b>牛乳</b>                             |          |       |  | <b>蕎麦ごはん</b><br>精白米 ピタワラレー<br><b>すまじ焼売</b><br>牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく 鮓 玉葱 白菜<br>白 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油<br><b>のり塩ボテト</b><br>じゃがいも 大豆油 青さのり粉 食塩 こしょう<br><b>大豆とじゃこのごまからめ</b><br>かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白りごま<br>上白糖 濃口醤油<br><b>いちごの豆腐パンコッタ</b><br><b>牛乳</b>  |          |       |  |
| 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) |  |
| 789   | 31.1     | 26.3  |  | 856   | 34.1     | 26.0  |  | 853   | 33.6     | 18.7  |  | 891   | 27.8     | 30.5  |  |
| 29日   |          |       |  | 30日   |          |       |  | 31日   |          |       |  | ○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。<br>○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。  |          |       |  |
| <b>ごはん</b><br><b>厚揚げの中華風みそ炒め</b><br>豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ 玉葱 人参<br>チンゲン菜 干椎茸 にんにく しょうが 大豆油<br>赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぷん<br><b>ハムサラダ</b><br>キャベツ ロースハム ホールコーン 大豆もやし<br>青じそドレッシング (小袋)<br><b>みたら団子</b><br>白玉団子 黒糖 上白糖 濃口醤油 でんぷん<br><b>わかめのすまし汁</b><br>おつゆ鮓 三つ葉 わかめ 薄口醤油 削り節<br>だし昆布<br><b>牛乳</b>   |          |       |  | <b>ナン</b><br><b>鶏肉の照り焼き</b><br>鶏もも 料理酒 濃口醤油 みりん 大豆油<br><b>マカロニサラダ</b><br>マカロニ 玉葱 小松菜 食塩 こしょう マヨネーズ<br><b>スパイシーポテト</b><br>じゃがいも 大豆油 食塩 カレー粉 チリパウダー<br>ガーリックパウダー<br><b>パイン缶</b><br><b>キーマカレー</b><br>豚ミンチ 脱脂大豆 玉葱 人参 にんにく しょうが<br>セロリ 大豆油 カレーフレーク トマトピューレ<br>ケチャップ ウスターソース とんかつソース 食塩<br><b>牛乳</b>   |          |       |  | <b>ごはん</b><br><b>さばのピリ辛中華焼き</b><br>さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢<br>濃口醤油 豆板醤<br><b>ピーマンのごま炒め</b><br>焼竹輪 ビーマン パプリカ ごま油 鶏だし<br>白すりごま 黒こしょう<br><b>ひじきの煮物</b><br>芽ひじき 大豆 糸こんにやく 人参 さやいんげん<br>上白糖 みりん 削り節 だし昆布 大豆油<br><b>杏仁豆腐</b><br>豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 パイン缶<br><b>かきたま汁</b><br>鶏卵 でんぷん 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布<br><b>牛乳</b> |          |       |  |   |          |       |  |
| 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) |  |   |          |       |  |
| 817   | 31.3     | 21.3  |  | 820   | 32.5     | 29.3  |  | 862   | 32.5     | 29.5  |  |   |          |       |  |