摂津市中学校給食　使用食材一覧表

平成31年4月

摂津市教育委員会

10日

ごはん
マーボー豆腐
冷凍豆腐　豚ミンチ　脱脂大豆　しょうが　玉葱
人参　にら　上白糖　赤みそ　白みそ　豆板醤　でんぷん
大豆油　鶏ガラスープ　ごま油
チャプチェ
牛肩ロース　しょうが　にんにく　上白糖　濃口醤油
春雨　筍水煮　小松菜　干椎茸　白いりごま　食塩
こしょう　大豆油　みりん
型抜きチーズ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
850	33.0	30.0

11日

麦ごはん
精白米　ビタバァレー
スペイン風オムレツ
鶏卵　ロースハム　じゃがいも　玉葱　牛乳　食塩
こしょう　大豆油　ケチャップ
ほうれん草とコーンのソテー
ほうれん草　玉葱　ホールコーン
食塩　こしょう　バター
野菜サラダ
キャベツ　小松菜　人参　ホールコーン
柑橘ドレッシング（小袋）
ピーチゼリー
ポークカレー
豚もも　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
※ビタバァレーは、ビタミンB1、B2を強化した麦です。

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
855	32.1	25.9

12日

筍ごはん
精白米　筍水煮　きざみ揚げ　濃口醤油　薄口醤油
料理酒　食塩　削り節　だし昆布
鶏肉のから揚げ
鶏もも　しょうが　にんにく　料理酒　濃口醤油
でんぷん　大豆油
キャベツソテー
キャベツ　食塩　こしょう　大豆油
きんぴらごぼう
ごぼう　こんにゃく　人参　白いりごま
上白糖　みりん　濃口醤油　大豆油
お花見団子
こつぶ大福（赤・白・草）
はなふぶき汁
青葱　かまぼこ　玉葱　薄口醤油　削り節　だし昆布
ジョア（プレーン味）

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
786	30.5	14.5

15日

ごはん
鯖のねぎソースかけ
さば　白葱　玉葱　しょうが　料理酒　米酢　濃口醤油
ほうれん草のごま和え
ほうれん草　人参　白いりごま　濃口醤油　食塩
豆腐のチャンプル
小松菜　冷凍豆腐　豚もも　大豆もやし　干椎茸
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
うずら卵のカレー煮
うずら卵水煮　上白糖　濃口醤油　みりん
料理酒　カレー粉
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
851	35.5	32.7

16日

ごはん
豚肉のスタミナしょうが炒め
豚もも　チンゲンサイ　にら　玉葱　大豆もやし　大豆油
しょうが　にんにく　濃口醤油　みりん
ごぼうのかきあげ
ごぼう　人参　さやいんげん　小麦粉　こしょう　食塩
大豆油
お米de国産もものタルト
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
じゃがいも　玉葱　白みそ　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
886	33.8	23.4

17日

ごはん
豆腐ハンバーグ
粉ふきいも
じゃがいも　パセリ　食塩　こしょう
豚肉と大豆もやしの韓国風炒め
豚もも　大豆もやし　にら　にんにく　白いりごま
上白糖　濃口醤油　ごま油　大豆油
かぼちゃとインゲンのサラダ
かぼちゃ　さやいんげん　にんじん　食塩　こしょう
マヨネーズ
きのこあん
しめじ　えのきだけ　白葱　しょうが　大豆油
削り節　だし昆布　上白糖　食塩
濃口醤油　みりん　でんぷん
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
838	31.4	24.7

18日

いちごパン
白身魚のマスタードソース
ホキ　白ワイン　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油
玉葱　人参　セロリ　パセリ　マスタード　米酢
上白糖　オリーブオイル
フライドさつまいも
さつまいも　食塩　大豆油
スパゲティサラダ
スパゲティ　ロースハム　キャベツ　人参　玉葱　食塩
こしょう　マヨネーズ
フルーツ白玉
みかん缶　黄桃缶　上白糖　白玉団子
卵と玉ねぎのスープ
玉葱　鶏卵　でんぷん　人参　こしょう　コンソメ
薄口醤油　食塩
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
853	30.1	28.2

19日

玄米入りごはん
精白米　もち玄米
ソースカツ
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
ウスターソース　ケチャップ　濃口醤油　上白糖　みりん
アスパラとキャベツの炒め物
キャベツ　アスパラガス　食塩　こしょう　薄口醤油
大豆油
生揚げの煮物
厚揚げ　芽ひじき　しめじ　人参　白菜　削り節　だし昆布
料理酒　みりん　上白糖　薄口醤油
抹茶わらび餅
わかめのすまし汁
おつゆ麩　わかめ　薄口醤油　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
897	28.4	26.5

22日

ごはん
白身魚のチリソース
ホキ　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油　玉葱
ケチャップ　チリソース　上白糖　料理酒　濃口醤油
素揚げじゃがいも
じゃがいも　大豆油　食塩
炒めビーフン
鶏ミンチ　料理酒　ビーフン　キャベツ　玉葱　人参
アスパラガス　オイスターソース　大豆油　食塩
こしょう　濃口醤油　ごま油
小松菜のかつお和え
小松菜　錦糸卵　濃口醤油　上白糖　かつお破片
さくらゼリー
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
819	31.1	16.9

23日

バニーニ
鶏肉の塩麹焼き
鶏もも　塩麹　こしょう
マカロニのケチャップ炒め
マカロニ　玉葱　ホールコーン　パルメザンチーズ
食塩　ケチャップ　大豆油
厚揚げとキャベツの炒め物
キャベツ　しめじ　厚揚げ　小松菜　薄口醤油　みりん
大豆油
揚げごぼう
ごぼう　でんぷん　大豆油　上白糖　濃口醤油
白いりごま
クリームスープ
ベーコン　玉葱　人参　バター　シチューフレーク
薄口醤油　食塩　こしょう　牛乳　でんぷん
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
767	34.0	27.6

24日

ごはん
三色ビビンバ
牛肩ロース　しょうが　にんにく　人参　大豆油
上白糖　白いりごま　みりん
濃口醤油　錦糸卵　赤みそ　コチュジャン
小松菜　大豆もやし　ごま油
はんぺんフライ
はんぺん　鶏卵　小麦粉　パン粉　大豆油
ウスターソース　ケチャップ　上白糖　からし粉
キムチハリハリ
切干大根　白菜キムチ　米酢　上白糖　濃口醤油
大豆油　豆板醤
中華スープ
わかめ　人参　青葱　薄口醤油　食塩　こしょう
鶏だし
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
875	28.9	32.5

25日

ごはん
ハンバーグケチャップソース
牛ミンチ　豚ミンチ　玉葱　食塩　こしょう　鶏卵
パン粉　大豆油　ケチャップ　ウスターソース
バジルスパゲティ
スパゲティ　えのきたけ　玉葱　ジェノバペースト
食塩　黒こしょう　にんにく　オリーブオイル
切干大根のベッパー炒め
切干大根　ベーコン　ピーマン　筍水煮　人参
オリーブオイル　黒こしょう　コンソメ　料理酒
りんご缶
オニオンスープ
玉葱　人参　パセリ　薄口醤油　コンソメ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
886	31.2	25.7

26日

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
グリンピース　上白糖　みりん　濃口醤油　薄口醤油
削り節　だし昆布　大豆油
ワカサギのフリッター
ワカサギ米粉フリッター　大豆油
白菜のゆかり和え
白菜　ささみフレーク　大豆油　食塩　ゆかり粉
豆腐のみそ汁
きざみ揚げ　冷凍豆腐　青葱　白みそ　削り節
だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
867	30.8	30.8

○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。

毎月19日は食育の日

毎月１９日の食育の日は、全国各地の郷土料理が登場します。
４月は**福井県**の郷土料理を取り入れています。