摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年7月
摂津市教育委員会

1日

ごはん
塩肉じゃが
豚もも　じゃがいも　人参　玉葱　糸こんにゃく
さやいんげん　大豆油　料理酒　上白糖　みりん
ゆず果汁　食塩　こしょう　削り節　だし昆布
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　バター
おさかなそぼろ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
789	29.6	18.9

2日

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
おくらのピリッと炒め
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
ミニゼリー（ぶどう）
ミネストローネ
ウインナー　玉葱　人参　じゃがいも　キャベツ
セロリ　ホールトマト　ケチャップ　上白糖
食塩　こしょう　大豆油　鶏だし
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
787	31.6	26.3

3日

ごはん
フィッシュフライ
ホキ　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　コーン　食塩　ケチャップ
大豆油
野菜サラダ
キャベツ　チンゲン菜　人参
香りごまドレッシング（小袋）
ひじきと大豆の煮物
芽ひじき　大豆　こんにゃく　上白糖　濃口醤油
みりん
キーマカレー
豚ミンチ　玉葱　人参　ピーマン　にんにく
しょうが　セロリ　大豆油　カレーフレーク
トマトピューレ　ケチャップ　ウスターソース
とんかつソース　食塩
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
895	36.1	26.0

6日

ごはん
鶏肉とじゃがいもの南蛮ソース
鶏もも　料理酒　食塩　こしょう　でんぷん
大豆油　じゃがいも　人参　青葱　しょうが
白いりごま　上白糖　米酢　濃口醤油　ごま油
とうがんとごぼう天の煮物
とうがん　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
小松菜のおかか和え
小松菜　濃口醤油　上白糖　糸かつお
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
811	35.8	19.1

7日

ひじきごはん（小魚）
精白米　筍水煮　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　青葱　大豆油
【うどんだし】
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
フライ盛り合わせ
えび　コロッケ　料理酒　鶏卵　小麦粉　パン粉
大豆油
ごぼうと豆のサラダ
ごぼう　大豆　大豆油　コーン　人参
上白糖　濃口醤油　食塩　こしょう
ノンオイルドレッシングフレンチ白
冷凍パイン
ジョア（ストロベリー）

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
815	29.5	14.1

8日

ごはん
さばのごまだれ焼き
さば　上白糖　みりん　濃口醤油　料理酒
白いりごま
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
鶏肉とじゃがいものガリバタソテー
鶏もも　じゃがいも　大豆油　にんにく　バター
濃口醤油　ガーリックパウダー　食塩　こしょう
はちみつレモンゼリー
豆腐のすまし汁
きざみ揚げ　冷凍豆腐　青葱　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)
854	36.4	29.0

9日

コッペパン
なすのミートソーススパゲティ
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　ウスターソース　食塩
こしょう
かぼちゃと枝豆のサラダ
かぼちゃ　枝豆　人参　食塩
マヨネーズ（小袋）
杏仁豆腐
豆乳杏仁豆腐　みかん缶　パイン缶
コンソメスープ
玉葱　えのき　青葱　きざみ揚げ　薄口醤油
食塩　こしょう　コンソメ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
897	29.1	32.3

10日

ごはん
ゴーヤチャンプルー
にがうり　食塩　豚もも　鶏卵　玉葱　人参
大豆もやし　キャベツ　冷凍豆腐　上白糖
濃口醤油　こしょう　大豆油　ごま油　鶏だし
韓国風かき揚げ
玉葱　人参　コーン　小麦粉　食塩
こしょう　ガーリックパウダー　コチュジャン
ガーリックパウダー　コチュジャン　大豆油
切干大根のごま酢和え
切干大根　小松菜　白いりごま　米酢　上白糖
濃口醤油　ごま油
青梅ゼリー
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
812	26.1	21.2

13日

ごはん
豚肉となすの甘辛煮
豚肩ロース　料理酒　でんぷん　大豆油　なす
じゃがいも　赤ピーマン　玉葱　青葱　上白糖
食塩　濃口醤油
わかめサラダ
キャベツ　きゅうり　わかめ　コーン
野菜いっぱい和風ドレッシング（小袋）
きなこ豆
大豆　大豆油　きな粉　上白糖
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
845	28.6	27.9

14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
粒入りマスタード　白ワイン　米酢　上白糖
オリーブオイル
さつまいもフライ
さつまいも　でんぷん　大豆油　食塩　こしょう
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　オイスターソース　大豆油
食塩　こしょう　ごま油
パイン缶
マカロニクリームスープ
玉葱　人参　シチューフレーク　薄口醤油　牛乳
食塩　こしょう
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
902	28.9	25.2

15日

ごはん
三色ビビンバ
牛肩ロース　しょうが　にんにく　大豆油　赤みそ
コチュジャン　上白糖　白いりごま　みりん
錦糸卵　小松菜　人参　大豆もやし　濃口醤油
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
春雨スープ
春雨　人参　青葱　薄口醤油　食塩　こしょう
鶏ガラスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
885	28.8	32.1

16日

ウインナーピラフ
精白米　ウインナー　玉葱　人参　食塩
こしょう　鶏ガラスープ　薄口醤油
ポークビカタ
豚肩ロース　食塩　こしょう　小麦粉　鶏卵
大豆油　ケチャップ
マカロニのケチャップ炒め
マカロニ　玉葱　コーン　食塩
パルメザンチーズ　ケチャップ　大豆油
野菜サラダ
キャベツ　コーン　人参　大豆もやし
青じそドレッシング（小袋）
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
マスカットゼリー
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
866	28.3	29.5

17日

しらすごはん
精白米　ビタパァレー　削り節　だし昆布　料理酒
薄口醤油　食塩　しょうが　人参　しらす干し
いわしハンバーグ
いわしハンバーグ　大豆油　濃口醤油　上白糖
みりん　料理酒　削り節　だし昆布　でんぷん
中華風野菜炒め
キャベツ　玉葱　チンゲンサイ　人参　千椎茸
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　でんぷん
いもの天ぷら
かぼちゃ　さつまいも　食塩　小麦粉　大豆油
蒸しポーク焼売
けんちん汁
冷凍豆腐　きざみ揚げ　大根　こんにゃく
ごぼう　里芋　白葱　薄口醤油　食塩　削り節
だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
857	30.4	23.1

20日

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　青葱　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
大根とじゃこのカリカリサラダ
大根　小松菜　しらす干し　大豆油
和風玉葱ドレッシング（小袋）
杏仁豆腐
豆乳杏仁豆腐　みかん缶　黄桃缶　パイン缶
えのきのすまし汁
えのき　きざみ揚げ　おつゆ麩　青葱
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)
813	25.9	22.7

21日

高野豆腐のちらし寿司
精白米　高野豆腐　れんこん　干椎茸　筍水煮
人参　削り節　だし昆布　上白糖　濃口醤油
みりん　米酢　錦糸卵
さばの甘辛煮
さば　しょうが　上白糖　みりん　料理酒
濃口醤油
ごぼうの煮物
ごぼう　しょうが　上白糖　みりん　料理酒
濃口醤油
小松菜の炒め物
小松菜　玉葱　食塩　こしょう　大豆油
国産レモンゼリー
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
893	30.7	29.5

22日

麦ごはん
精白米　ビタパァレー
南瓜と海鮮のかき揚げ
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　食塩
小麦粉　でんぷん　大豆油
野菜サラダ
キャベツ　コーン　大豆もやし　人参
柑橘ドレッシング（小袋）
パイン缶
さばカレー
さば水煮　にんにく　しょうが　ホールトマト
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

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
902	32.1	27.7

27日

中華風おこわ
精白米　もち米　人参　筍水煮　鶏ミンチ
薄口醤油　みりん　食塩　大豆油
さわらの西京焼き
さわら　しょうが　大豆油　白みそ　みりん
上白糖　料理酒　濃口醤油
じゃがいものごま揚げ
じゃがいも　でんぷん　大豆油　上白糖　濃口醤油
白いりごま
ハムと野菜のからし酢
ロースハム　人参　大豆もやし　春雨　青葱
大豆油　米酢　上白糖　薄口醤油　からし粉
食塩　こしょう
こんにゃくのピリ辛炒め
唐辛子　板こんにゃく　しょうが　上白糖
料理酒　濃口醤油　ごま油
中華スープ
冷凍豆腐　白葱　玉葱　薄口醤油　こしょう
鶏ガラスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
768	32.5	21.7

28日

ごはん
厚揚げの中華風みそ炒め
豚もも　上白糖　料理酒　濃口醤油　厚揚げ　玉葱
チンゲンサイ　人参　千椎茸　にんにく　しょうが
大豆油　赤みそ　食塩　豆板醤　鶏だし　でんぷん
スパゲティサラダ
スパゲティ　ロースハム　キャベツ　人参　食塩
こしょう　マヨネーズ
りんご缶
かきたま汁
鶏卵　でんぷん　玉葱　青葱　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)
907	32.9	28.0

29日

ごはん
鶏肉のから揚げ
鶏もも　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油
キャベツソテー
キャベツ　大豆油　食塩　こしょう
えびとじゃがいものチリソース
えびのフリッター　むきえび　じゃがいも
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　食塩　こしょう
濃口醤油
白菜のゆかり和え
白菜　大豆油　食塩　ゆかり粉
ジョア（プレーン）

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
848	33.0	17.3

30日

オーぶらんパン
スパゲティペペロンチーノ
スパゲティ　豚もも　玉葱　人参　しめじ
にんにく　濃口醤油　白ワイン　食塩
黒こしょう　唐辛子　オリーブオイル
海藻サラダ
キャベツ　コーン　人参　海藻ミックス
香味塩ドレッシング（小袋）
わかさぎのフリッター
わかさぎの米粉フリッター　大豆油
小松菜と卵のスープ
小松菜　えのき　鶏卵　鶏だし　薄口醤油
食塩　でんぷん
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
760	34.0	23.3

31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
食塩
ごぼうのかき揚げ
ごぼう　人参　コーン　小麦粉　食塩
こしょう　大豆油
お米de国産もものタルト
玉ねぎのみそ汁
玉葱　じゃがいも　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)
870	33.8	23.5

○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。

毎月19日は食育の日

今月は**神奈川県**の郷土料理です！