

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年8月
摂津市教育委員会

19日			20日			21日			24日																																																																																																																	
ごはん さばの葱ソースがけ さば素焼き 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 濃口醤油 小松菜のごま和え 小松菜 人参 白いりごま 濃口醤油 食塩 筑前煮 鶏もも じゃがいも 板こんにやく ごぼう 人参 さやいんげん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 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			バーガーパン 照焼チキン 鶏もも 濃口醤油 しょうが 料理酒 みりん 濃口醤油 上白糖 でんぶん 水菜の和風スパゲティ スパゲティ 玉葱 水菜 ピーマン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 おいものサラダ じゃがいも かぼちゃ 濃口醤油 食塩 マヨネーズ (小袋) ピーチゼリー ポトフ ウィンナー じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳			ごはん ミートボールケチャップソース ミートボール 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 しめじ 玉葱 にんにく オリーブオイル ジェノバペースト 食塩 黒こしょう 切干大根のベツパー炒め 切干大根 ベーコン ピーマン 人参 食塩 オリーブオイル 黒こしょう コンソメ 料理酒 型抜きチーズ コンソメスープ 冷凍豆腐 冬瓜 えのき コーン 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳			玄米入りごはん 精白米 アルファ化もち玄米 フライ盛り合わせ えび イカ 料理酒 さやいんげん 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース (小袋) キャベツとコーンの炒め物 キャベツ コーン 食塩 こしょう 薄口醤油 大豆油 生揚げの煮物 厚揚げ 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)	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)	869	37.3	31.3	771	31.7	25.4	862	28.3	28.5	818	33.8	20.4	25日			26日			27日			28日			ごはん 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 でんぶん 大豆油 キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 チャブチエ 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 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 みりん じゃがいもといんげんのサラダ じゃがいも さやいんげん 人参 食塩 こしょう ノンオイルドレッシングフレンチ (白) 牛乳			ごはん マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ミンチ しょうが 玉葱 人参 なら 上白糖 赤みそ 白みそ 豆板醤 でんぶん 大豆油 鶏がらスープ ごま油 ツナと野菜のからし酢 シーチキン 人参 大豆もやし 青葱 春雨 大豆油 米酢 上白糖 薄口醤油 からし粉 食塩 こしょう みかん缶 中華スープ 筍水煮 人参 キャベツ 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳			おさつパン きつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 かまぼこ きざみ揚げ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 かぼちゃと海鮮のかき揚げ かぼちゃ かえりちりめん むきえび いか 料理酒 玉葱 人参 青のり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 五目煮豆 金時豆煮 芽ひじき つきこんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳			麦ごはん 精白米 ビタヴァレー 千草焼き 鶏卵 食塩 薄口醤油 玉葱 人参 干椎茸 大豆油 青葱 上白糖 薄口醤油 食塩 でんぶん 削り節 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう 野菜サラダ キャベツ きゅうり 大豆もやし サウザンアイランドドレッシング (小袋) ミニゼリー (オレンジ) 夏野菜カレー なす 鶏もも ホールトマト にんにく しょうが 赤ワイン ズッキーニ 玉葱 人参 大豆油 カレーフレーク とんかつソース 食塩 こしょう 牛乳			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)	826	30.9	27.0	813	31.2	23.3	855	29.1	21.2	838	32.2	25.4	31日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>									ごはん チキン南蛮 鶏もも にんにく しょうが 濃口醤油 料理酒 こしょう でんぶん 大豆油 ごま油 濃口醤油 米酢 上白糖 豆板醤 でんぶん じゃがいものサラダ じゃがいも 人参 食塩 こしょう タルトソース (小袋) 五目焼きビーフン ビーフン しょうが 料理酒 濃口醤油 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 大豆油 枝豆 冷凍枝豆 食塩 なめこのすまし汁 なめこ 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)										867	36.0	24.4									
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)																																																																																																															
869	37.3	31.3	771	31.7	25.4	862	28.3	28.5	818	33.8	20.4																																																																																																															
25日			26日			27日			28日																																																																																																																	
ごはん 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 でんぶん 大豆油 キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 チャブチエ 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 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 みりん じゃがいもといんげんのサラダ じゃがいも さやいんげん 人参 食塩 こしょう ノンオイルドレッシングフレンチ (白) 牛乳			ごはん マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ミンチ しょうが 玉葱 人参 なら 上白糖 赤みそ 白みそ 豆板醤 でんぶん 大豆油 鶏がらスープ ごま油 ツナと野菜のからし酢 シーチキン 人参 大豆もやし 青葱 春雨 大豆油 米酢 上白糖 薄口醤油 からし粉 食塩 こしょう みかん缶 中華スープ 筍水煮 人参 キャベツ 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳			おさつパン きつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 かまぼこ きざみ揚げ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 かぼちゃと海鮮のかき揚げ かぼちゃ かえりちりめん むきえび いか 料理酒 玉葱 人参 青のり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 五目煮豆 金時豆煮 芽ひじき つきこんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳			麦ごはん 精白米 ビタヴァレー 千草焼き 鶏卵 食塩 薄口醤油 玉葱 人参 干椎茸 大豆油 青葱 上白糖 薄口醤油 食塩 でんぶん 削り節 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう 野菜サラダ キャベツ きゅうり 大豆もやし サウザンアイランドドレッシング (小袋) ミニゼリー (オレンジ) 夏野菜カレー なす 鶏もも ホールトマト にんにく しょうが 赤ワイン ズッキーニ 玉葱 人参 大豆油 カレーフレーク とんかつソース 食塩 こしょう 牛乳			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)	826	30.9	27.0	813	31.2	23.3	855	29.1	21.2	838	32.2	25.4	31日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>									ごはん チキン南蛮 鶏もも にんにく しょうが 濃口醤油 料理酒 こしょう でんぶん 大豆油 ごま油 濃口醤油 米酢 上白糖 豆板醤 でんぶん じゃがいものサラダ じゃがいも 人参 食塩 こしょう タルトソース (小袋) 五目焼きビーフン ビーフン しょうが 料理酒 濃口醤油 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 大豆油 枝豆 冷凍枝豆 食塩 なめこのすまし汁 なめこ 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)										867	36.0	24.4																																																									
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)																																																																																																															
826	30.9	27.0	813	31.2	23.3	855	29.1	21.2	838	32.2	25.4																																																																																																															
31日			<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>																																																																																																																							
ごはん チキン南蛮 鶏もも にんにく しょうが 濃口醤油 料理酒 こしょう でんぶん 大豆油 ごま油 濃口醤油 米酢 上白糖 豆板醤 でんぶん じゃがいものサラダ じゃがいも 人参 食塩 こしょう タルトソース (小袋) 五目焼きビーフン ビーフン しょうが 料理酒 濃口醤油 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 大豆油 枝豆 冷凍枝豆 食塩 なめこのすまし汁 なめこ 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)																																																																																																																								
867	36.0	24.4																																																																																																																								



熱中症に
ならないために……
こまめに水分補給を

夏にとりたい食べ物

疲労回復効果や、体力増進効果の期待できる食品です。



※令和2年7月20日～令和3年3月給食最終日までの期間、10食分無償で利用できます！是非ご利用ください！！(詳細は「給食フェス2020」のチラシをご参照ください。)