

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年11月
摂津市教育委員会

2日			4日			5日			6日		
<p>ごはん 鶏すき 鶏もも 糸こんにゃく すき麩 焼き豆腐 玉葱 白菜 チンゲン菜 白葱 上白糖 濃口醤油 食塩 大豆油 じゃがいものこのバター炒め じゃがいも 人参 しめじ 食塩 こしょう パター 濃口醤油 ひじきのマヨネーズ和え 芽ひじき シーチキン キャベツ 薄口醤油 みりん 砂糖 マヨネーズ 白いりごま 牛乳</p>			<p>ごはん さんまのみぞれあん さんま 食塩 でんぶん 大豆油 大根 濃口醤油 でんぶん 青葱 チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 白いりごま みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 白葱 干椎茸 上白糖 みりん 薄口醤油 お米de国産もものタルト 牛乳</p>			<p>コッペパン 豚肉のマリアナソース炒め 豚肩ロース しょうが 食塩 でんぶん 大豆油 パプリカ 青ピーマン トマトピューレ コンソメ ウスターソース 上白糖 フライドポテト じゃがいも 大豆油 食塩 こしょう 野菜サラダ キャベツ シーチキン コーン もやし 人参 野菜いっぱい和風ドレッシング(小袋) バイネ 野菜スープ 玉葱 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん 天ぷら盛り合わせ いか えび ごぼう 人参 玉葱 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 三色和え 小松菜 人参 大豆もやし 上白糖 濃口醤油 食塩 ごま油 五目煮豆 大豆 芽ひじき 赤こんにゃく 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 かきたま汁 鶏卵 白葱 きざみ揚げ えのき 薄口醤油 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)
751	31.7	19.4	888	30.0	30.8	814	28.9	32.1	764	36.4	19.4
9日			10日			11日			12日		
<p>混ぜたらチキンライス 【ごはん】 鶏ミンチ 玉葱 人参 コーン にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 白ワイン 食塩 こしょう 大豆油 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 ゆで小松菜 小松菜 薄口醤油 きな粉わらび餅 なめこのすまし汁 なめこ 木綿豆腐 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>デニッシュパン スパゲティペロンチーノ 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 自身魚のカレー揚げ ホキ 食塩 こしょう カレー粉 でんぶん 大豆油 りんご缶 ポトフ ウインナー じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳</p>			<p>妻ごはん 精白米 ビタヴァレー 豚しゃぶサラダ 豚しゃぶ 料理酒 キャベツ わかめ 人参 きゅうり クリーミー和風ドレッシング(小袋) ごぼうのかき揚げ ごぼう 人参 玉葱 大豆 小麦粉 食塩 こしょう 大豆油 チーズ 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 ジョア(プレーン味)</p>			<p>ごはん みそカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒 キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう じゃがいものきんぴら じゃがいも さやいんげん つきこんにゃく 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 ミニゼリー(洋梨) 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</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)
871	38.0	21.0	798	27.1	34.6	859	32.9	24.6	862	29.8	26.1
13日			16日			17日			18日		
<p>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 ビーフソテー ビーフン キャベツ 玉葱 人参 オイスターソース 大豆油 こしょう 食塩 濃口醤油 ごま油 豆腐のミートグラタン 冷凍豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 青ピーマン にんにく 大豆油 白ワイン 食塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 小麦粉 パルメザンチーズ パン粉 小松菜のナムル 小松菜 人参 濃口醤油 上白糖 米酢 唐辛子 食塩 牛乳</p>			<p>ごはん スタミナピビンバ 豚もも 大豆もやし 小松菜 人参 玉葱 にんにく 上白糖 濃口醤油 コチジャン 食塩 ごま油 大豆油 鮭とおいもの塩バター 鮭 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 じゃがいも さつまいも 食塩 バター 野菜サラダ キャベツ チンゲン菜 コーン ショールイールドレッシングフレッシュ(白) 牛乳</p>			<p>バーガーパン 照り焼きチキン 鶏もも しょうが 料理酒 濃口醤油 大豆油 みりん 濃口醤油 上白糖 でんぶん キャベツのカレーソテー キャベツ ピーマン コーン カレー粉 食塩 大豆油 チリコンカン 金時豆煮 大豆 豚もも にんにく 赤ワイン 玉葱 パセリ ケチャップ チリソース ウスターソース タパスコ 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油 揚げごぼう ごぼう でんぶん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま オニオンスープ ベーコン 玉葱 パセリ コンソメ 鶏ガラスープ 牛乳</p>			<p>ごはん 厚揚げとチンゲン菜のピリ辛炒め 厚揚げ 豚もも 料理酒 しょうが 玉葱 人参 白菜キムチ チンゲン菜 濃口醤油 上白糖 赤みそ 白みそ みりん でんぶん 大豆油 海鮮かき揚げ さつまいも むきえび いか 玉葱 人参 青さのり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 大根のソナ和え 大根 シーチキン 上白糖 濃口醤油 食塩 豚汁 豚もも きざみ揚げ ごぼう 人参 青葱 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)
837	37.9	24.9	852	32.4	23.4	793	36.1	25.7	859	35.1	24.7
19日			20日			24日			25日		
<p>ごはん たらののみじ焼き たら 食塩 人参 マヨネーズ じゃがいものバター醤油和え じゃがいも さやいんげん パター 上白糖 濃口醤油 パセリ かみなり揚げ 大豆 でんぶん しらす干し さつまいも 大豆油 濃口醤油 上白糖 みりん 白いりごま きりたんぼ きりたんぼ風汁 鶏もも 人参 ごぼう 青葱 食塩 濃口醤油 みりん 鶏がらスープ 牛乳</p>			<p>ごはん ハンバーグケチャップソースがけ 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 パジャルスバゲティ スパゲティ しめじ 玉葱 にんにく オリーブオイル ジェノパペーस्ट 食塩 黒こしょう 肉野菜炒め キャベツ 豚もも しょうが 料理酒 筍水煮 ピーマン 人参 上白糖 濃口醤油 豆板醤 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子 コンソメスープ 玉葱 えのき 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳</p>			<p>玄米入りごはん 精白米 アルファ化もち玄米 あじの南蛮漬け あじ 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 唐辛子 でんぶん 粉ふきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう きんぴらごぼう ごぼう つきこんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 おはぎ えのきのすまし汁 えのき おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん つくねの照り焼きソースがけ 牛ミンチ 豚ミンチ 冷凍豆腐 鶏卵 しょうが 食塩 でんぶん 大豆油 濃口醤油 上白糖 みりん 料理酒 きのこ野菜のソテー しめじ チンゲン菜 玉葱 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 五目焼きビーフン ビーフン 豚もも しょうが 料理酒 濃口醤油 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 上白糖 薄口醤油 ごま油 大豆油 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 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)
854	33.5	22.2	907	32.9	27.6	853	29.8	17.9	852	31.3	26.0
26日			27日			30日			<p>毎月10日は 食育の日 今日は秋田県の郷土料理です！ </p>		
<p>メロンパン ジャージャー麺 【麺】 中華麺 大豆油 【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 しょうが にんにく 脱脂大豆 ごま油 赤みそ 濃口醤油 上白糖 料理酒 豆板醤 鶏だし でんぶん マカロニサラダ マカロニ ロースハム 人参 玉葱 小松菜 食塩 こしょう マヨネーズ(小袋) キャベツと竹輪の炒め物 焼竹輪 キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 牛乳</p>			<p>ごま鯖ごはん 精白米 鮭ほぐし 白いりごま 食塩 薄口醤油 肉うどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【具】 豚もも 料理酒 しょうが 玉葱 干椎茸 白葱 ちらし蒲葦 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 切干大根の煮物 切干大根 さつまいも 人参 小松菜 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 鶏肉のゆずこしょう揚げ 鶏もも ゆずこしょう 食塩 でんぶん 大豆油 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 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 でんぶん ミモザ風サラダ キャベツ 玉葱 きゅうり シーチキン そぼろ卵 コーンクリームドレッシング(小袋) わかさぎフリッター わかさぎフリッター 大豆油 中華スープ 大豆もやし 白葱 豚腰 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 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)
834	31.6	25.2	808	36.1	18.0	871	30.8	26.8			

○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。