

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年5月  
摂津市教育委員会

月	火	水	木 6	金 7																																																																																										
<p><b>朝ごはん</b>で学力UP ↑ 体力UP ↑</p> <p>朝ごはんを毎日食べる人のほうが、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>やってみよう~</p> <p>かんたん! 朝ごはん レシピ</p> <p><b>もやし卵どんぶり</b></p> <p>もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上にのせてでき上がり。</p>	<p>かんたん! 朝ごはん レシピ</p> <p><b>のりじゃこトースト</b></p> <p>じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。</p>	<p>高野豆腐のちらし寿司</p> <p>【ごはん】 【ちらし寿司の具】 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</p> <p><b>肉うどん</b> 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱</p> <p>【具】 豚もも 料理酒 生姜 玉葱 白葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p><b>きゅうりもみ</b> きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油</p> <p>食塩</p> <p><b>とどやき(チョコ)</b> 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>848</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.4</td> <td>脂質(g)</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	848	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	18.7	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>白身魚のつぶあ甘酢あんかけ</b> さわら 食塩 こしょう 小麦粉 でんぷん 大豆油 玉葱 筍水煮 ビーマン 濃口醤油 米酢 料理酒 みりん 上白糖</p> <p><b>もやしの和え物</b> 大豆もやし 人参 みりん 薄口醤油</p> <p><b>小松菜の肉みそ炒め</b> 豚ミンチ 大豆油 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 赤みそ 豆板醤 ごま油 小松菜 にんにく 人参 でんぷん</p> <p><b>りんご缶</b></p> <p><b>ゆばのすまし汁</b> 木綿豆腐 ゆば 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>840</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	840	たんぱく質(g)	34.5	脂質(g)	24.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○																																																						
エネルギー (kcal)	848	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	18.7																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	840	たんぱく質(g)	34.5	脂質(g)	24.2																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
10	11	12	13	14																																																																																										
<p>まごはん</p> <p>精白米 ビタヴァレー</p> <p><b>すきやき</b> 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにゃく すき麩 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油</p> <p><b>のり塩ポテト</b> じゃがいも 大豆油 青さのり粉 食塩 こしょう</p> <p><b>大豆とじゃこのごまがらめ</b> 返りちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油</p> <p><b>いちごの豆乳パンナコッタ</b> 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>896</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>29.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	896	たんぱく質(g)	27.5	脂質(g)	29.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>チーズパン</b> <b>えびとじゃがいものチリソース炒め</b> じゃがいも でんぷん 大豆油 むきえび 料理酒 玉葱 パセリ ケチャップ チリソース 上白糖 食塩 こしょう 濃口醤油</p> <p><b>ししゃも焼揚げ</b> ししゃも でんぷん 青さのり粉 大豆油</p> <p><b>ごぼうと豆のサラダ</b> ごぼう 大豆 コーン 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ノンオイルドレッシングフレンチ白</p> <p><b>卵スープ</b> 冷凍豆腐 人参 鶏卵 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>872</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>32.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	872	たんぱく質(g)	35.9	脂質(g)	32.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>魚とじゃがいもの甘辛揚げ</b> ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぷん 大豆油 じゃがいも 上白糖</p> <p><b>切干大根の中華炒め</b> 豚もも 切干大根 人参 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油</p> <p><b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 大豆油 ケチャップ</p> <p><b>チンゲン菜のみそ汁</b> チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p><b>ジョア(ストロベリー味)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>838</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.4</td> <td>脂質(g)</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	838	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	16.1	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>厚揚げの中華風みそ炒め</b> 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ 玉葱 チンゲン菜 人参 干椎茸 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</p> <p><b>ハムサラダ</b> キャベツ ロースハム コーン 大豆もやし 和風玉葱ドレッシング(小袋)</p> <p><b>ひじき入り餃子</b> 鉄腕餃子 大豆油</p> <p><b>すまし汁</b> おつゆ麩 人参 糸みつば 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>810</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	810	たんぱく質(g)	31.9	脂質(g)	25.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>八宝菜</b> 豚もも しょうが むきえび いか 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 こしょう でんぷん 大豆油 鶏がらスープ</p> <p><b>豆苗揚げチヂミ</b> 豆苗 人参 玉葱 小麦粉 でんぷん 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p><b>炒めナムル</b> キャベツ 大豆もやし 人参 ごま油 食塩 米酢 濃口醤油</p> <p><b>白玉入りフルーツポンチ</b> 白玉団子 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>836</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.3</td> <td>脂質(g)</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	836	たんぱく質(g)	30.3	脂質(g)	20.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○
エネルギー (kcal)	896	たんぱく質(g)	27.5	脂質(g)	29.9																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	872	たんぱく質(g)	35.9	脂質(g)	32.3																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	838	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	16.1																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	810	たんぱく質(g)	31.9	脂質(g)	25.3																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	836	たんぱく質(g)	30.3	脂質(g)	20.2																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
17	18	19	20	21																																																																																										
<p><b>エビクリームライス</b> 【バターライス】 精白米 人参 バター 料理酒</p> <p><b>【エビクリームソース】</b> むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 しめじ 大豆油 こしょう シチューフレーク 牛乳</p> <p><b>オムレツ</b> 鶏卵 じゃがいも 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ</p> <p><b>ブロッコリー煮</b> ブロッコリー みりん 薄口醤油</p> <p><b>春雨の炒め物</b> 春雨 シーチキン キャベツ 人参 食塩 上白糖 薄口醤油 大豆油</p> <p><b>白菜のコンソメ煮</b> 白菜 食塩 こしょう 濃口醤油 コンソメ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>849</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.1</td> <td>脂質(g)</td> <td>26.8</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	849	たんぱく質(g)	34.1	脂質(g)	26.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>豚キムチ</b> 豚もも キムチ キャベツ 玉葱 大豆もやし 人参 大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 コチジャン にんにく 唐辛子</p> <p><b>高野豆腐の含め煮</b> 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 グリンピース 上白糖 食塩 みりん</p> <p><b>揚げえび焼売</b> 薄口醤油 削り節</p> <p><b>えび焼売</b> えび焼売 大豆油</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>802</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	802	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	23.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>ツナごはん</b> 精白米 シーチキン 人参 食塩 料理酒</p> <p><b>伊勢うどん風</b> 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱</p> <p>【汁】 きざみ揚げ みりん 料理酒 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布</p> <p><b>えびと野菜のかき揚げ</b> えび 料理酒 こしょう 人参 玉葱 むき枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油</p> <p><b>チンゲン菜の煮びたし</b> チンゲン菜 えのき みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p><b>いちごのクレープ</b> ジョア(ブルーベリー味)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>809</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.8</td> <td>脂質(g)</td> <td>15.6</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	809	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	15.6	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>ミルクパン</b> <b>照り焼きチキン</b> 鶏もも しょうが 料理酒 濃口醤油 大豆油 みりん 上白糖 でんぷん</p> <p><b>和風さのこスパゲティ</b> スパゲティ ベーコン しめじ 玉葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p><b>ひじきサラダ</b> キャベツ 大豆もやし 人参 芽ひじき 香りがまドレッシング(小袋)</p> <p><b>パン缶</b></p> <p><b>卵と玉ねぎのスープ</b> 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>781</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	781	たんぱく質(g)	34.6	脂質(g)	25.3	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>さばのピリ辛中華焼き</b> さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醤</p> <p><b>ピーマンのごま炒め</b> 焼竹輪 ビーマン 大豆もやし ごま油 鶏だし 白すりごま 黒こしょう 食塩</p> <p><b>ひじきの煮物</b> 芽ひじき 大豆 赤こんにゃく 人参 さやいんげん 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p><b>杏仁豆腐</b> 豆乳杏仁豆腐 みかん缶 パイン缶</p> <p><b>どさんこ汁</b> 人参 じゃがいも 玉葱 木綿豆腐 コーン わかめ 白みそ バター 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>848</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.8</td> <td>脂質(g)</td> <td>26.6</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	848	たんぱく質(g)	29.8	脂質(g)	26.6	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○
エネルギー (kcal)	849	たんぱく質(g)	34.1	脂質(g)	26.8																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	802	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	23.9																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	809	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	15.6																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	781	たんぱく質(g)	34.6	脂質(g)	25.3																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	848	たんぱく質(g)	29.8	脂質(g)	26.6																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
24	25	26	27	28																																																																																										
<p>ごはん</p> <p><b>フライ盛り合わせ</b> えび いか 料理酒 かばち 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋)</p> <p><b>チンゲン菜としめじの和え物</b> チンゲン菜 しめじ 濃口醤油 みりん</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> じゃがいも 大豆油 玉葱 ウィンナー パセリ 濃口醤油 上白糖 食塩 大豆油</p> <p><b>すりおろしピーチゼリー</b></p> <p><b>春雨スープ</b> 春雨 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>837</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	837	たんぱく質(g)	30.5	脂質(g)	23.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>ドッグパン</b> <b>ソース焼きそば</b> 中華そば 豚もも キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p><b>海藻サラダ</b> 大豆もやし コーン きゅうり 人参 海藻ミックス</p> <p><b>柑橘ドレッシング(小袋)</b></p> <p><b>ピーンズトマト</b> 大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p><b>クリームスープ</b> 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>822</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.0</td> <td>脂質(g)</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	822	たんぱく質(g)	31.0	脂質(g)	27.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p>ごはん</p> <p><b>牛肉とトマトの炒め物</b> 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ オイスターソース 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油</p> <p><b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ 青葱 しょうが 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぷん 削り節 だし昆布</p> <p><b>野菜サラダ</b> キャベツ 小松菜 コーン ノンオイルドレッシングフレンチ白</p> <p><b>わかめのすまし汁</b> 木綿豆腐 わかめ 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p><b>ジョア(ストロベリー味)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>817</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>28.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	817	たんぱく質(g)	28.5	脂質(g)	25.5	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>ピタパン</b> <b>牛肉コロッケ</b> 牛肉コロッケ 大豆油</p> <p><b>スパゲティベロネーゼ</b> スパゲティ 小松菜 玉葱 オリーブオイル にんにく 白ワイン 食塩 唐辛子 黒こしょう</p> <p><b>ひき肉のケチャップ炒め</b> 豚ミンチ 鶏レバー 料理酒 玉葱 人参 しょうが にんにく 大豆油 金時豆煮 食塩 こしょう ケチャップ</p> <p><b>ウスターソース</b> ウスターソース とんかつソース 上白糖 小麦粉</p> <p><b>照焼こんにゃく</b> こんにゃく ごま油 米酢 濃口醤油 上白糖</p> <p><b>和風トムヤムクン</b> むきえび 料理酒 玉葱 春雨 青葱 しょうが 鶏がらスープ 薄口醤油 料理酒 上白糖 レモン果汁 豆板醤</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>767</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.7</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	767	たんぱく質(g)	29.7	脂質(g)	23.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>鶏そぼろ丼</b> 【ごはん】 【具】 鶏ミンチ しょうが 筍水煮 大豆油 料理酒 上白糖 濃口醤油 錦糸卵 小松菜 人参 みりん 白いりごま</p> <p><b>はんぺんフライ</b> 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</p> <p><b>野菜の甘酢和え</b> 大豆もやし 人参 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p><b>国産レモンゼリー</b> 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>805</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.0</td> <td>脂質(g)</td> <td>16.8</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	805	たんぱく質(g)	33.0	脂質(g)	16.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○
エネルギー (kcal)	837	たんぱく質(g)	30.5	脂質(g)	23.2																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	822	たんぱく質(g)	31.0	脂質(g)	27.2																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	817	たんぱく質(g)	28.5	脂質(g)	25.5																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	767	たんぱく質(g)	29.7	脂質(g)	23.9																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
エネルギー (kcal)	805	たんぱく質(g)	33.0	脂質(g)	16.8																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									
31	<p><b>日本型食生活について知ろう!</b></p> <p>ごはんを中心に考えた食事のよい点は、和食にも洋食にも合うおかずがたくさんあることです。</p> <p>健康に良いとされる魚や海藻、大豆製品などとも相性が良いです。</p>																																																																																													
<p>ごはん</p> <p><b>にら玉豆腐</b> 玉葱 大豆もやし 人参 大豆油 冷凍豆腐 なら 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 鶏卵 ごま油</p> <p><b>牛肉のしぐれ煮</b> 牛肩ロース しょうが 大豆油 糸こんにゃく ごぼう 人参 削り節 だし昆布 上白糖 料理酒 濃口醤油</p> <p><b>じゃがいもとアスパラのソテー</b> じゃがいも アスパラガス ベーコン 大豆油 濃口醤油 食塩 こしょう</p> <p><b>えのきのすまし汁</b> えのき おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>814</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>26.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	814	たんぱく質(g)	29.6	脂質(g)	26.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	○	○	○	○	○	○	<p><b>副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主菜に合わせた野菜料理などを一品から二品用意しましょう。</li> <li>・二品目は果物でも良いです。</li> </ul> <p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉、魚、卵、大豆製品などを用い、おかずの中心となるものです。</li> </ul> <p><b>汁物または飲み物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給のために必要です。</li> <li>・汁物には、主菜、副菜で足りない食材を使うと栄養のバランスが良くなります。</li> </ul> <p><b>果物</b></p> <p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを中心に考えるのが、日本型食生活です。</li> </ul> <p><b>日本型献立の一例</b></p> <p>煮物 焼き魚 果物 ごはん みそ汁</p>																																																																											
エネルギー (kcal)	814	たんぱく質(g)	29.6	脂質(g)	26.9																																																																																									
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																									
○	○	○	○	○	○																																																																																									

## 給食の申し込み方法

- ①学校で用紙を受け取ろう!  
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。
- ②お金を振り込もう!  
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。  
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

- ③給食を申し込もう!  
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

5月給食の予約開始日  
4月1日(木)から

5月給食の予約期限  
パソコン・携帯電話予約  
給食日の7日前  
マークシート予約  
4月15日(木)

○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。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。

特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

[お問い合わせ先]  
摂津市教育委員会事務局 教育政策課  
06-6383-1111