

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年10月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>ごはん 栄養バランスをアップ!!</p> <p>ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんはいろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">生活習慣病って何だろう</p> <p>運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。</p> <p>このような「生活習慣病」を予防し健康に長生きするために、食習慣に注意し、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;"> </p> <p>金時ごはん 精白米 もち米 食塩 濃口醤油 さつまいも さばのねぎソースがけ さば煮焼き 白葱 玉葱 しょうが 料理酒 米酢 濃口醤油 小松菜のお浸し 小松菜 薄口醤油 削り節 根菜の煮物カレー風味 豚もも 人参 じゃがいも れんこん ごぼう こんにゃく 大豆油 削り節 上白糖 濃口醤油 料理酒 カレー粉 カレーフレーク でんぶ 杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 パイン缶 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>799</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.1</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table> </div> </div>					エネルギー (kcal)	799	たんぱく質(g)	27.5	脂質(g)	25.1	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば																																																																																																																																																	
エネルギー (kcal)	799	たんぱく質(g)	27.5	脂質(g)	25.1																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																				
<p>ごはん 焼肉 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 玉葱 人参 大豆もやし キャベツ 食塩 黒こしょう にんにく しょうが 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆板醤 でんぶ 白いりごま ささみ春雨のからし酢 ささみフレック 人参 青葱 春雨 錦糸卵 大豆油 米酢 上白糖 薄口醤油 からし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 ささみ揚げ 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>902</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>33.6</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	902	たんぱく質(g)	27.9	脂質(g)	33.6	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 鶏もも 塩こうじ こしょう もやしナムル 大豆もやし 小松菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 ラタトゥイユ なす 玉葱 トマト ピーマン にんにく 白ワイン 食塩 こしょう ホールトマト コンソメ 大豆油 オリーブオイル フライビーンズ ひよこ豆 でんぶ 大豆油 上白糖 濃口醤油 みりん 白いりごま マカロニスープ マカロニ 玉葱 人参 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>750</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	750	たんぱく質(g)	34.9	脂質(g)	16.3	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん フライ盛り合わせ えび いか 料理酒 かぼちゃ 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース (小袋) ゆでキャベツ キャベツ 食塩 切干大根の煮物 切干大根 さつま揚げ 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 お米de国産りんごのタルト 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 ジャョア(マスカット味)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>755</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>25.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>14.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	755	たんぱく質(g)	25.9	脂質(g)	14.9	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>アップルパン ボークチャップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 小麦粉 大豆油 粉ふきいも じゃがいも 食塩 こしょう パジルスバゲティ スパゲティ しめじ 玉葱 にんにく オリーブオイル ジェノパペースト 食塩 黒こしょう 野菜サラダ キャベツ 小松菜 ホールコーン ノンオイルドレッシングフレンチ白 わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 白いりごま 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 食塩 ごま油 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>864</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	864	たんぱく質(g)	32.9	脂質(g)	25.9	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 自身魚のチリソースがけ ホキ 料理酒 こしょう でんぶ 大豆油 玉葱 ケチャップ チリソース 上白糖 濃口醤油 フライドポテト じゃがいも 大豆油 食塩 こしょう わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 青じそドレッシング(小袋) 大豆もやしとベーコンの韓国風炒め ベーコン 大豆もやし にんにく 白いりごま 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 卵スープ 玉葱 青葱 鶏卵 でんぶ こしょう コンソメ 食塩 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>819</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>29.3</td> <td>脂質(g)</td> <td>20.7</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	819	たんぱく質(g)	29.3	脂質(g)	20.7	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば	
エネルギー (kcal)	902	たんぱく質(g)	27.9	脂質(g)	33.6																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	750	たんぱく質(g)	34.9	脂質(g)	16.3																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	755	たんぱく質(g)	25.9	脂質(g)	14.9																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	864	たんぱく質(g)	32.9	脂質(g)	25.9																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	819	たんぱく質(g)	29.3	脂質(g)	20.7																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																				
<p>中華風おこわ(小盛) 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 カレーうどん 【麺】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【具】 牛肩ロース 赤ワイン 玉葱 人参 カレーフレーク みりん 薄口醤油 濃口醤油 こしょう でんぶ 削り節 出し昆布 大豆油 にら玉豆腐 木綿豆腐 豚もも 鶏卵 玉葱 にら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 ごま油 小松菜のコンソメ 小松菜 ホールコーン シーチキン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>869</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.2</td> <td>脂質(g)</td> <td>29.4</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	869	たんぱく質(g)	34.2	脂質(g)	29.4	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>オリーブパン タンドリニチキン 鶏もも にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 食塩 こしょう 大豆油 キャベツのカレーソテー キャベツ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 かぼちゃグラタン かぼちゃ 豚ミンチ 玉葱 エリンギ 小麦粉 コンソメ 食塩 こしょう 牛乳 パルメザンチーズ パン粉 パイン缶 コーンポタージュ ホールコーン じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーンクリームスープ 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>767</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.7</td> <td>脂質(g)</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	767	たんぱく質(g)	34.7	脂質(g)	25.5	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>混ぜたらバエリア 【ターメリックライス】 精白米 ターメリック パター 【具】 鶏もも 玉葱 人参 にんにく ピーマン ひよこ豆 むきえび いか 白ワイン しめじ 大豆油 食塩 こしょう カレー粉 ホールトマト 鶏がらスープ 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 ココア豆 煎り大豆 上白糖 純ココア ハンバーグソース えのきたけ 玉葱 しめじ デミグラスソース缶 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 上白糖 鶏がらスープ 大豆油 ジャョア(ストロベリー味)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>797</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.0</td> <td>脂質(g)</td> <td>14.4</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	797	たんぱく質(g)	35.0	脂質(g)	14.4	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>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 にら 上白糖 赤みそ 白みそ 豆板醤 でんぶ 大豆油 鶏がらスープ ごま油 チーズ入り海苔サラダ キャベツ ホールコーン サラダチーズ 人参 海苔ミックス 香味塩ドレッシング(小袋) チキンナゲット チキンナゲット 大豆油 ケチャップ 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>844</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>26.6</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	844	たんぱく質(g)	32.5	脂質(g)	26.6	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん いわしフライ いわし 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) 小松菜のごま和え 小松菜 きざみ揚げ 白いりごま 薄口醤油 削り節 里いも 鶏ミンチ しょうが 大根 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 人参しりしり 人参 鶏卵 シーチキン 料理酒 薄口醤油 大豆油 フルーツヨーグルト ヨーグルト パイン缶 みかん缶 上白糖 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>840</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.2</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.9</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	840	たんぱく質(g)	32.2	脂質(g)	23.9	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば	
エネルギー (kcal)	869	たんぱく質(g)	34.2	脂質(g)	29.4																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	767	たんぱく質(g)	34.7	脂質(g)	25.5																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	797	たんぱく質(g)	35.0	脂質(g)	14.4																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	844	たんぱく質(g)	32.5	脂質(g)	26.6																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	840	たんぱく質(g)	32.2	脂質(g)	23.9																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																				
<p>ひじきごはん(小盛) 精白米 きざみ揚げ 人参 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 みりん 食塩 あんかけ焼きそば 【麺】 中華そば 大豆もやし チンゲン菜 食塩 こしょう 大豆油 【具】 豚もも しょうが 料理酒 いか 玉葱 筍水煮 ピーマン 上白糖 食塩 鶏だし こしょう 濃口醤油 でんぶ 大豆油 かき揚げ むきえび かえりちりめん 玉葱 人参 青さりの粉 食塩 小麦粉 でんぶ 大豆油 さつまりんごきんとん さつまいも りんご缶 上白糖 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>820</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.7</td> <td>脂質(g)</td> <td>22.2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	820	たんぱく質(g)	33.7	脂質(g)	22.2	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 鮭の塩焼き 秋鮭 食塩 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし にら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 昆布の煮物 細切り昆布 だし昆布 削り節 人参 糸こんにゃく 高野豆腐 みりん 上白糖 あずき団子 白玉団子 ゆであずき いものこ汁 里いも 大根 人参 ごぼう 木綿豆腐 しめじ 薄口醤油 食塩 だし昆布 削り節 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>758</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.1</td> <td>脂質(g)</td> <td>14.5</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	758	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	14.5	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 豚じゃが 豚もも じゃがいも 糸こんにゃく 玉葱 人参 白葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 食塩 こしょう 鶏だし オリーブオイル 大豆油 卵入り野菜ソテー 玉葱 チンゲン菜 鶏卵 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま団子 紫いものごま団子 大豆油 豆腐とわかめのみそ汁 木綿豆腐 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 アジドミルク(プレーン味)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>841</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.8</td> <td>脂質(g)</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	841	たんぱく質(g)	30.8	脂質(g)	16.3	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>パンキンパン 鶏肉のトマト煮 豚もも じゃがいも 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし オリーブオイル 大豆油 スパゲティペロンチーノ スパゲティ 玉葱 ベーコン オリーブオイル 食塩 黒こしょう 唐辛子 こんにゃくのほり炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油 ごま油 唐辛子 オニオンスープ 玉葱 ホールコーン パセリ 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>814</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>34.2</td> <td>脂質(g)</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	814	たんぱく質(g)	34.2	脂質(g)	21.4	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 魚のコンフレック揚げ ホキ 食塩 料理酒 コーンフレーク 小麦粉 大豆油 小松菜のナムル 小松菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 厚揚げのごま炒め 厚揚げ チンゲン菜 豚もも しょうが 食塩 こしょう 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 白いりごま 大豆油 ポテトとかぼちゃのマヨネーズ じゃがいも かぼちゃ 濃口醤油 食塩 マヨネーズ 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>806</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	806	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	23.3	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば	
エネルギー (kcal)	820	たんぱく質(g)	33.7	脂質(g)	22.2																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	758	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	14.5																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	841	たんぱく質(g)	30.8	脂質(g)	16.3																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	814	たんぱく質(g)	34.2	脂質(g)	21.4																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	806	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	23.3																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																				
<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレ ブレインオムレツ ほうれん草のソテー ほうれん草 玉葱 ホールコーン 大豆油 薄口醤油 キャベツ 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 パプリカ 干椎茸 白いりごま 食塩 こしょう 大豆油 みりん ミニゼリ(りんご) カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 にんにく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>830</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>28.2</td> <td>脂質(g)</td> <td>22.5</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	830	たんぱく質(g)	28.2	脂質(g)	22.5	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>バーガーパン 豚キムチ 牛肉コロッケ 大豆油 マカロニのケチャップ炒め マカロニ 玉葱 ホールコーン 食塩 ケチャップ 大豆油 ささみ入りサラダ キャベツ 小松菜 大豆もやし 人参 ささみフレック イタリアンドレッシング(小袋) かぼちゃのプーチルト クリームスープ 鶏もも 玉葱 人参 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>908</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.8</td> <td>脂質(g)</td> <td>32.1</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	908	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	32.1	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん 豚キムチ 豚もも 白菜キムチ キャベツ 玉葱 大豆もやし にら にんにく コチュジャン 唐辛子 食塩 こしょう 濃口醤油 大豆油 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 玉葱 人参 干椎茸 鶏卵 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 食塩 でんぶ かぼちゃのサラダ かぼちゃ 人参 食塩 こしょう マヨネーズ 中華スープ わかめ 人参 春雨 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 白いりごま ジャョア(プレーン味)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>748</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.4</td> <td>脂質(g)</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	748	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	16.7	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>ごはん とんかつ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 ウスターソース ケチャップ 濃口醤油 上白糖 みりん 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 さやいんげん こんにゃく 人参 白いりごま 上白糖 みりん 濃口醤油 食塩 大豆油 チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅葉のすまし汁 青葱 もみじ麩 木綿豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>839</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.4</td> <td>脂質(g)</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	839	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	24.5	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば		<p>秋のきのこごはん 精白米 もち米 鶏ミンチ 人参 干椎茸 しめじ 薄口醤油 みりん 食塩 だし昆布 大豆油 たらこの西京焼き たら 白みそ みりん 上白糖 料理酒 薄口醤油 野菜のごま炒め 豚もも キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 白いりごま 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油 いものつぶ かぼちゃ 青さりの粉 さつまいも 小麦粉 大豆油 白菜煮 白菜 きざみ揚げ しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 だし昆布 北海道産かぼちゃのプリン 牛乳</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>781</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.0</td> <td>脂質(g)</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>乳</td> <td></td> <td>小麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>落花生</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えび</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かに</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>そば</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	781	たんぱく質(g)	31.0	脂質(g)	19.0	卵		乳		小麦						落花生						えび						かに						そば	
エネルギー (kcal)	830	たんぱく質(g)	28.2	脂質(g)	22.5																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	908	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	32.1																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	748	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	16.7																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	839	たんぱく質(g)	33.4	脂質(g)	24.5																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				
エネルギー (kcal)	781	たんぱく質(g)	31.0	脂質(g)	19.0																																																																																																																																																																																			
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																				
				落花生																																																																																																																																																																																				
				えび																																																																																																																																																																																				
				かに																																																																																																																																																																																				
				そば																																																																																																																																																																																				

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。(電子マネー決済にも対応)
※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。

10月給食の予約開始日

9月1日(水)から

10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
9月15日(水)

○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