

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年11月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>ごはん 豚肉のしょうが炒め 豚もも しょうが 薄口醤油 玉葱 人参 チンゲン菜 みりん 濃口醤油 大豆油</p> <p>おでん うずら卵水煮 ジャガイモ 板こんにやく 大根 ごぼう 天 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>杏仁豆腐 豆乳 杏仁豆腐 黄桃缶 バイン缶</p> <p>さつまいものみそ汁 さつまいも 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>	<p>エビクリームライス 【バターライス】 精白米 人参 バター 料理酒</p> <p>【エビのクリームソース】 むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 しめじ 大豆油 こしょう シチュウフレック 食塩 牛乳</p> <p>オムレツ 鶏卵 ジャガイモ 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ</p> <p>ブロッコリー煮 ブロッコリー みりん 薄口醤油</p> <p>春雨炒めもの 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>白菜のコンソメ煮 白菜 食塩 こしょう 濃口醤油 コンソメ</p> <p>牛乳</p>	<p>文化の日</p>	<p>おさつパン ジャージャー麺 【麺】 中華麺 大豆油</p> <p>【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 菊水煮 しょうが にんにく 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</p> <p>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 サウザンアイランドドレッシング(小袋)</p> <p>わかさぎフリッター わかさぎフリッター 大豆油</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん さんまのみぞれあん さんま 食塩 でんぶ 大豆油 大根 濃口醤油 青葱</p> <p>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</p> <p>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 だし昆布</p> <p>お米de国産ものタルト かきたま汁 鶏卵 でんぶ 玉葱 白葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>
エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 18.4 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 27.1 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば		エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 25.6 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) 27.5 脂質(g) 27.1 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば
8	9	10	11	12
<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</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 食塩 こしょう</p> <p>赤こんにやく入りきんぴら じゃがいも さやいんげん 赤こんにやく 人参 上白糖 みりん 濃口醤油 食塩 大豆油</p> <p>すりおろしミニゼリー(洋なし) 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</p> <p>牛乳</p>	<p>クワッサン スパゲティベベロンチーノ スパゲティ 豚もも 玉葱 人参 小松菜 にんにく 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 オリーブオイル</p> <p>白身魚のカレー揚げ ホキ 食塩 こしょう カレー粉 でんぶ 大豆油</p> <p>バイン缶 ポトフ ウインナー ジャガイモ 玉葱 人参 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 豚しゃぶサラダ 豚もも 料理酒 キャベツ 人参 きゅうり クリームごまドレッシング(小袋)</p> <p>もやしのスナー 大豆もやし 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>オムレツ〜きのこクリームソース〜 ミニブレンドオムレツ バター マッシュルーム しめじ 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう</p> <p>フルーツ白玉 みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子</p> <p>ビーフカレー 牛肩ロース にんにく しょうが ジャガイモ 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</p> <p>ジョア(ブレン味)</p>	<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 大豆油</p> <p>ピーマンソテー ピーマン キャベツ 玉葱 パプリカ オイスターソース 大豆油 こしょう 食塩 濃口醤油 ごま油</p> <p>豆腐のミートグラタン 冷凍豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 ビーマン 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</p> <p>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</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん ごま鮭ご飯(小盛) 精白米 鮭ほぐし 白いりごま 食塩 薄口醤油</p> <p>きつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 すしあげ 濃口醤油 上白糖</p> <p>【だし】 かまぼこ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>えび天とかき揚げ えび 人参 玉葱 大豆 いか 小麦粉 食塩 大豆油</p> <p>五目煮 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</p> <p>牛乳</p>
エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 22.6 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 37.6 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.8 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 24.4 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 827 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 19.9 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば
15	16	17	18	19
<p>ごはん 鶏すき 鶏もも 系こんにやく 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</p> <p>じゃがいもときのこのバター炒め じゃがいも 人参 しめじ えのきたけ 食塩 こしょう バター 濃口醤油</p> <p>ひじきのマヨ和え 芽ひじき シーチキン キャベツ 薄口醤油 みりん 上白糖 マヨネーズ 白いりごま</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 鮭の塩こうじ焼き 鮭 塩麹 大豆油</p> <p>キャベツとコンソメの炒め物 キャベツ ホールコーン 小松菜 食塩 こしょう 薄口醤油 大豆油</p> <p>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 食塩</p> <p>大学いも さつまいも 大豆油 上白糖 はちみつ</p> <p>なめこのすまし汁 なめこ 大根 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>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</p> <p>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 コーンクリーミードレッシング(小袋)</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 焼竹輪 青さのり粉 小麦粉 大豆油</p> <p>中華スープ 大豆もやし 白葱 鶏卵 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ でんぶ</p> <p>ジョア(ストロベリー味)</p>	<p>パニーニ 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 上白糖 でんぶ</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ ビーマン ホールコーン カレー粉 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>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 タバコ 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p>揚げごぼう ごぼう でんぶ 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま</p> <p>オニオンスープ ペーコン 玉葱 パセリ 薄口醤油 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>牛乳</p>	<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 いら 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</p> <p>高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 干椎茸 小松菜 上白糖 みりん 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布</p> <p>魚の塩こうじ焼き ホキ 塩麹 大豆油</p> <p>じゃがいものみそ汁 じゃがいも きざみ揚げ 青葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>みかんヨーグルト</p>
エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.9 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 17.3 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 17.1 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 26.0 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 16.4 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば
22	23	24	25	26
<p>混ぜたらチキンライス 【ごはん】</p> <p>【具】 鶏ミンチ 玉葱 人参 ホールコーン 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</p> <p>ハンバーグ 国産ミートのハンバーグ 大豆油 ケチャップ</p> <p>いかリングフライ いかリングフライ 大豆油</p> <p>きのこ野菜のソテー しめじ ほうれん草 キャベツ えのきたけ 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油</p> <p>ピピビチーズ コンソメスープ 玉葱 人参 白葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ</p> <p>牛乳</p>	<p>11月23日は「勤労感謝の日」</p> <p>私たちの生活は、多くの人の働きがあって 成り立っていることを忘れず、 感謝の気持ちをもって過ごしましょう。</p>	<p>ごはん あじの産直漬け あじ 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 玉葱 人参 ビーマン 上白糖 米酢</p> <p>濃口醤油 唐辛子</p> <p>こぶきいも じゃがいも パセリ 食塩 こしょう</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう つきこんにやく 人参 さやいんげん 白いりごま 上白糖 みりん 濃口醤油 食塩 大豆油</p> <p>さつまポテト 卵とえのきのすまし汁 えのきたけ 鶏卵 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 でんぶ</p> <p>ジョア(マスカット味)</p>	<p>玄米入りごはん 精白米 もち玄米</p> <p>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 大豆油</p> <p>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 大豆油</p> <p>大根のツナ和え 大根 シーチキン 上白糖 濃口醤油 食塩</p> <p>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</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん スタミナピピンパ 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 コチュジャン 食塩 ごま油 大豆油</p> <p>鮭とおいもの塩バター 鮭 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 じゃがいも さつまいも バター</p> <p>野菜サラダ キャベツ チンゲン菜 ホールコーン ノンオイルドレッシングフレンチ白</p> <p>牛乳</p>
エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 24.6 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば		エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 13.4 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 25.9 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.3 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば
29	30	<p>食育の日</p> <p>連携テーマ 免疫力を高める『発酵食品』</p> <p>11月19日の「いい食育の日」の献立は摂津市立認定こども園・小学校・中学校の連携献立！！ 「免疫力」とは、細菌やウイルスなどの敵から体を守る力のことで、免疫力が高いと感染症などの病 気にかかりにくいといわれています。 免疫細胞の60～70%は腸の中にあり、それがしっかりと動くためには、発酵食品や食物繊維を積極 的にとり、腸の中の環境を整えることが大切です。 19日の献立にもたくさんの発酵食品を使っています。赤字の食品をチェックしてくださいね。</p> <p>※注意 特定の食品を食べれば免疫力が高まる、 というわけではなく、栄養バランスの とれた食事を摂ることが大切です。</p>		
エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 23.9 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 34.2 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。
※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。

11月給食の予約開始日
10月1日(金)から

11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
10月15日(金)

○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・しらすが等)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

