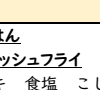
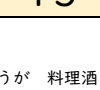
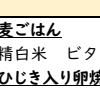


摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年3月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																																																																
	 オリーブパン <u>スパゲティナポリタン</u> スパゲティ ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう バター オリーブオイル ケチャップ パルメザンチーズ <u>オムレツ〜きのこクリームソース〜</u> ミニプレーンオムレツ バター しめじ マッシュルーム 玉葱 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう <u>ごぼうと豆のサラダ</u> ごぼう 大豆 大豆油 ホールコーン 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 <u>ビーフシチュー</u> 牛肩ロース 玉葱 大豆油 じゃがいも 人参 グリンピース シチューの素 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ホイップ 食塩 こしょう 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>885</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.4</td><td>脂質(g)</td><td>35.6</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>そば</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	29.4	脂質(g)	35.6	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば						○	○					 赤飯 赤飯の素 精白米 もち米 <u>鶏肉のから揚げ</u> 鶏もも 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 <u>キャベツソテー</u> キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 <u>えびとじゃがいものチリソース炒め</u> じゃがいも でんぶん 大豆油 むきえび 料理酒 玉葱 ケチャップ チリソース パセリ 上白糖 食塩 こしょう 濃口醤油 <u>白菜と平天の和え物</u> 白菜 さつま揚げ 削り節 だし昆布 薄口醤油 <u>花ふのすまし汁</u> 花ふ 木綿豆腐 三つ葉 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 <u>ジョア(ブレン味)</u> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>760</td><td>たんぱく質(g)</td><td>36.2</td><td>脂質(g)</td><td>14.8</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>そば</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	760	たんぱく質(g)	36.2	脂質(g)	14.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば				○								 ちらし寿司 【ごはん】 【具】 高野豆腐 れんこん 干椎茸 筍水煮 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵 削り節 さわらの西京焼き さわら しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 濃口醤油 <u>ごぼうの煮物</u> ごぼう しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 <u>小松菜の煮びたし</u> 小松菜 玉葱 みりん 薄口醤油 削り節 <u>三色花ゼリー</u> 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>769</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.2</td><td>脂質(g)</td><td>19.8</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	769	たんぱく質(g)	33.2	脂質(g)	19.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○										ツナごはん 精白米 まぐろ油漬 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節 <u>きつねうどん</u> 【麺】 冷凍うどん 大豆油 すし揚げ 濃口醤油 上白糖 【具】 白葱 かまぼこ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 <u>えび天と野菜のかき揚げ</u> えび 人参 玉葱 焼竹輪 大豆 小麦粉 大豆油 <u>五目煮</u> 芽ひじき 鶏もも 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 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>806</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.3</td><td>脂質(g)</td><td>20.8</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	806	たんぱく質(g)	33.3	脂質(g)	20.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○		○							
エネルギー (kcal)	885	たんぱく質(g)	29.4	脂質(g)	35.6																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば																																																																																																				
○	○																																																																																																			
エネルギー (kcal)	760	たんぱく質(g)	36.2	脂質(g)	14.8																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば				○																																																																																																
エネルギー (kcal)	769	たんぱく質(g)	33.2	脂質(g)	19.8																																																																																															
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)	33.3	脂質(g)	20.8																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば		○		○																																																																																																
7	8	9	10	11																																																																																																
 ごはん <u>厚揚げの中華風みそ炒め</u> 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 濃口醤油 赤みそ 食塩 豆板醤 鶏だし でんぶん <u>ハムと野菜のからし酢</u> ロースハム 人参 キャベツ 緑豆春雨 菜の花 大豆油 米酢 上白糖 からし粉 食塩 こしょう <u>大豆とじゃこのごまがらめ</u> かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白いりごま 上白糖 濃口醤油 <u>もやしのスープ</u> 大豆もやし 白葱 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>792</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.9</td><td>脂質(g)</td><td>22.7</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>そば</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	792	たんぱく質(g)	33.9	脂質(g)	22.7	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば							○					 ごはん <u>酢豚風甘酢煮</u> 豚肩ロース しょうが 濃口醤油 でんぶん 大豆油 玉葱 筍水煮 人参 ピーマン 上白糖 米酢 濃口醤油 鶏がらスープ 大豆油 <u>高野豆腐の卵とじ</u> 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 むき枝豆 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節 <u>菜の花のかつお和え</u> 菜の花 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>805</td><td>たんぱく質(g)</td><td>34.5</td><td>脂質(g)</td><td>25.7</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>そば</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></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)	34.5	脂質(g)	25.7	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば						○	○					 ごはん <u>フィッシュフライ</u> ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 <u>ブロッコリーとトマトの炒め物</u> ブロッコリー にんにく 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 濃口醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 <u>海藻サラダ</u> キャベツ 芽ひじき わかめ 人参 ホールコーン サウザンアイランドドレッシング (小袋) <u>いかリングフライ</u> いかリング 大豆油 <u>野菜スープ</u> 玉葱 じゃがいも 人参 パセリ 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ <u>アシドミルク (ブレン味)</u> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>750</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.9</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	750	たんぱく質(g)	30.9	脂質(g)	15.6	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○										 ミートドッグ 【ドッグパン】 【ミートドッグの具】 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 ウスターソース とんかつソース 上白糖 小麦粉 <u>牛肉コロッケ</u> 牛肉コロッケ 大豆油 <u>キャベツのカレーソテー</u> キャベツ アスパラガス 食塩 カレー粉 大豆油 <u>大根のナムル</u> 大根 大豆もやし ほうれん草 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩 ごま油 白いりごま <u>卵のスープ</u> 鶏卵 玉葱 白葱 でんぶん こしょう 鶏がらスープ 食塩 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>812</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.5</td><td>脂質(g)</td><td>28.4</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	812	たんぱく質(g)	29.5	脂質(g)	28.4	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)	33.9	脂質(g)	22.7																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば																																																																																																				
	○																																																																																																			
エネルギー (kcal)	805	たんぱく質(g)	34.5	脂質(g)	25.7																																																																																															
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)	30.9	脂質(g)	15.6																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば		○																																																																																																		
エネルギー (kcal)	812	たんぱく質(g)	29.5	脂質(g)	28.4																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば		○																																																																																																		
	○																																																																																																			
14	15	16	17																																																																																																	
 玄米入りごはん 精白米 アルファ化玄米 <u>あじの香草パン粉焼き</u> あじ 食塩 こしょう ガーリックパウダー バジル パルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル <u>きのこ野菜のソテー</u> しめじ 小松菜 玉葱 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 <u>フライドポテト</u> じゃがいも 大豆油 食塩 こしょう <u>フルーツ白玉</u> 黄桃缶 みかん缶 上白糖 白玉団子 <u>カミカミ根菜和風カレー</u> 鶏ミンチ 玉葱 人参 里いも 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 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>832</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.6</td><td>脂質(g)</td><td>23.8</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>そば</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	832	たんぱく質(g)	32.6	脂質(g)	23.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば						○	○					 おーぶらんパン <u>照り焼きチキン</u> 鶏もも 濃口醤油 しょうが 料理酒 みりん 上白糖 でんぶん <u>水菜の和風スパゲティ</u> スパゲティ 玉葱 水菜 えのき 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 <u>かぼちゃのサラダ</u> かぼちゃ 人参 こしょう 食塩 マヨネーズ <u>抹茶のプッシュュー</u> <u>コーンスープ</u> ホールコーン ベーコン 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 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>832</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.6</td><td>脂質(g)</td><td>30.2</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	832	たんぱく質(g)	32.6	脂質(g)	30.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○										 ごはん <u>マーボーじゃが</u> じゃがいも 大豆油 牛ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 青葱 にんにく しょうが 上白糖 赤みそ 食塩 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぶん <u>キャベツとハムのサラダ</u> キャベツ 人参 ロースハム 小松菜 香味中華ドレッシング (小袋) <u>チキンナゲット</u> チキンナゲット 大豆油 ケチャップ <u>豆腐のすまし汁</u> 木綿豆腐 えのき きざみ揚げ おつゆ麩 青葱 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 <u>ジョア(ストロベリー味)</u> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>783</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.2</td><td>脂質(g)</td><td>21.2</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	783	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	21.2	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○										 麦ごはん 精白米 ビタヴァレー <u>ひじき入り卵焼き</u> 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 青葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 <u>粉ふきいも</u> じゃがいも 食塩 こしょう <u>ししゃものかりん揚げ</u> ししゃも 大豆油 黒糖 米酢 濃口醤油 料理酒 <u>チーズブリタルト</u> <u>けんちん汁</u> 大根 里いも 人参 白葱 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 牛乳 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>829</td><td>たんぱく質(g)</td><td>32.0</td><td>脂質(g)</td><td>29.6</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>そば</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー (kcal)	829	たんぱく質(g)	32.0	脂質(g)	29.6	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば		○					○					毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。 主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は 献立名を表示します。   給食のときはおはしを忘れずに！ スプーンがあると食べやすい日は スプーンマークを表示します。
エネルギー (kcal)	832	たんぱく質(g)	32.6	脂質(g)	23.8																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば																																																																																																				
○	○																																																																																																			
エネルギー (kcal)	832	たんぱく質(g)	32.6	脂質(g)	30.2																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば		○																																																																																																		
エネルギー (kcal)	783	たんぱく質(g)	29.2	脂質(g)	21.2																																																																																															
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに																																																																																															
そば		○																																																																																																		
エネルギー (kcal)	829	たんぱく質(g)	32.0	脂質(g)	29.6																																																																																															
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。

3月給食の予約開始日
2月1日(火)から

3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
2月15日(火)

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

○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。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
色に偏りのない「美しい色合い」の食事は、自然と栄養バランスがとれているものです。食事を選択する際には給食を思い出して、栄養に偏りのない食事を大切にしてください。

栄養職員

コロナ禍の中、「黙食」「前向き喫食」など協力してくれてありがとう！
1・2年生は来年度もよろしくね☆



1年間利用してくれてありがとう！
最後まで給食楽しんでっなー！