

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和5年10月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>ごはん とんかつ 豚肉カレー 食塩 こしょう 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 生揚げソース キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 赤こんにやく入り金平ごぼし ごぼう 赤こんにやく 人参 白りごま みりん 上白糖 濃口醤油 食塩 大豆油 小松菜のおひたし 小松菜 きざみ揚げ 薄口醤油 削り節 だし昆布 豆腐のみじん切 木綿豆腐 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 779 796 790 824 824 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば</p>	<p>アップルパン 鶏肉のトド煮 鶏もも肉 じゃがいも キャベツ 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 ペロロチーノ スパゲティ 小松菜 にんにく オリーブオイル さきみ揚げ キャベツ 玉葱 大豆もやし 人参 ビーマン 食塩 黒こしょう 唐辛子 野菜の黒しゅう 大豆もやし 人参 濃口醤油 上白糖 米酢 コンソメスープ 玉葱 えのきたけ 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 796 796 790 824 824 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば</p>	<p>ごはん 自家製のチリソースかけ さわら 料理酒 こしょう てんぷん 大豆油 玉葱 人参 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 さきみ揚げ 野菜炒め さきみ揚げ キャベツ 玉葱 大豆もやし 人参 ビーマン 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう てんぷん ごま油 大豆とじゃこのごまからめ かえりちりめん 大豆油 大豆 小麦粉 白りごま 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 シニア(スロウクック) 牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 790 796 790 824 824 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩焼焼き 鶏肉ね肉 食塩 塩麹 こしょう 大豆油 キャベツとマカロニのカレー キャベツ マカロニ コーン カレー粉 食塩 大豆油 てんぷん 白りごま 冷凍豆腐 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 からし粉 食塩 こしょう 人参シシリ 人参 ツナ 料理酒 薄口醤油 大豆油 牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 824 824 824 824 824 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩焼焼き 鶏肉ね肉 食塩 塩麹 こしょう 大豆油 キャベツとマカロニのカレー キャベツ マカロニ コーン カレー粉 食塩 大豆油 てんぷん 白りごま 冷凍豆腐 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 からし粉 食塩 こしょう 人参シシリ 人参 ツナ 料理酒 薄口醤油 大豆油 牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 824 824 824 824 824 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>スプーンの日</p>	<p>13</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>食育の日</p>	<p>20</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>スプーンの日</p>	<p>27</p>
<p>30</p> <p>スプーンの日</p>	<p>31</p> <p>スプーンの日</p>	<p>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。</p> <p>給食のときはお忘れず！ スプーンがあればと食べやすい日は スプーンマークを表示します。</p>	<p>上手に摂ろう、「食物繊維」。</p> <p>秋に旬をむかえるきのこ類や、れんこん・ゴボウなどの根菜類、さつまいも・里芋などの芋類には「食物繊維」という栄養素がたくさん含まれています。この「食物繊維」という栄養素、じつはわたしたち日本人に不足しがちな栄養素だと言われています。</p> <p>①おなかの調子を整える 水に溶けない性質を持つ「不溶性食物繊維」は、便のカサを増やし腸の動きを刺激します。また、乳酸菌やビ ②糖質の吸収をおさえる ネバネバとした性質を持つ「水溶性食物繊維」は、胃腸内をゆっくりと移動していくため、 ③コレステロールを低下させる 「水溶性食物繊維」には、コレステロールという脂質と結びつく性質も持っています。</p>	<p>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・パ 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。</p> <p>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。</p> <p>10月給食の予約開始日 9月1日(金)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(金)</p> <p>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)について表示されています(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。</p> <p>[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</p>

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。

10月給食の予約開始日
9月1日(金)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(金)

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)について表示されています(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