

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和5年12月  
摂津市教育委員会

## 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。

12月給食の予約開始日  
11月1日(水)から

12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  
11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

月										火										水										木										金																																																																																																																																																															
<b>12月のおすすめ献立</b>																																																																																																																																																																																																							
<b>【13日 クリスマス献立】</b> 12月のお楽しみといえば、クリスマス！ 給食では少し早ですが、13日がクリスマス献立になっています。  洋風炊き込みご飯のピラフに、メインはローストチキンとハンバーグの2品。さらにデザートにチョコタルトが付きまます。  いつもより豪華な献立で、給食でもクリスマスを感じてもらえると嬉しいなと思います！										<b>【14日 冬至献立】</b> 1年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜が長い日のことを「冬至」といいます。今年は12月22日が冬至です。  冬至の日には、名前に「ん」のつく食べ物や小豆を食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入ると病気になる健康に過ごせるといわれています。  給食ではかぼちゃを使った煮物と、あずき団子を献立に取り入れました。かぼちゃは、「南瓜(なんきん)」とも呼ばれていて冬至に食べるとうい食べ物のひとつです。																																																																																																																																																																																													
<b>4</b>										<b>5</b>										<b>6</b>										<b>7</b>										<b>8</b>																																																																																																																																																															
麦ごはん 精白米 ビタヴァレー 白身魚の西京焼き さわら しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 薄口醤油 大根とわかめのごま和え 大根 わかめ 白いりごま みりん 削り節 だし昆布 薄口醤油 豆腐のきのこあんかけ 厚揚げ しょうが しめじ 玉葱 人参 濃口醤油 削り節 だし昆布 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 白菜のすまし汁 白菜 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳										黒糖パン ボークビカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パルメザンチーズ 大豆油 ケチャップ キヤベツのソテー キヤベツ 食塩 大豆油 ナゴバタ スパゲティ ウィンナー しめじ 玉葱 にんにく オリーブオイル ケチャップ ウスターソース 食塩 こふきいも じゃがいも 食塩 こしょう パセリ コーンポタージュ コーン 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーンクリーム 牛乳										ごはん お好み揚げ 焼竹輪 いか キヤベツ むきえび 人参 青さのり粉 食塩 小麦粉 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース 棒棒鶏サラダ ささみフレック ビーフン チンゲン菜 玉葱 パンバンジードレッシング(小袋) みかん缶 粕汁 きざみ揚げ 人参 大根 こんにゃく ごぼう 青葱 白みそ 酒粕 薄口醤油 削り節 だし昆布 ジョア(マスカット) 牛乳										ごはん 白身魚のバーベキューソース さわら 白ワイン 食塩 こしょう でんぶん 大豆油 りんごクリーム 玉葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 濃口醤油 鶏だし 煮揚げさつま さつまいも でんぶん 大豆油 食塩 パンバンジードレッシング(小袋) 野菜の味噌炒め キヤベツ 玉葱 人参 小松菜 しょうが 大豆油 上白糖 濃口醤油 赤みそ でんぶん 白菜のコンソメ煮 白菜 黒こしょう コンソメ 濃口醤油 大根カレー 豚もも しょうが にんにく 赤ワイン 大根 玉葱 人参 カレーフレック 大豆油 ウスターソース 食塩 こしょう 牛乳										ごはん 鶏すき 鶏もも肉 糸こんにゃく 乾 焼き豆腐 玉葱 白菜 小松菜 上白糖 濃口醤油 食塩 大豆油 かけ揚げ むきえび 南瓜 かえりちりめん 玉葱 青さのり粉 食塩 小麦粉 でんぶん 大豆油 ひじきのマヨ和え 芽ひじき ツナ キヤベツ 人参 薄口醤油 みりん 上白糖 マヨネーズ 白いりごま 牛乳																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>813</td><td>たんぱく質(g)</td><td>36.8</td><td>脂質(g)</td><td>26.2</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	813	たんぱく質(g)	36.8	脂質(g)	26.2	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○	○					<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>828</td><td>たんぱく質(g)</td><td>29.9</td><td>脂質(g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	828	たんぱく質(g)	29.9	脂質(g)	24	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○	○	○				<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>833</td><td>たんぱく質(g)</td><td>30.3</td><td>脂質(g)</td><td>22</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	833	たんぱく質(g)	30.3	脂質(g)	22	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○		○				<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>883</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.6</td><td>脂質(g)</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	883	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	29.5	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○		○				<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>795</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.8</td><td>脂質(g)</td><td>25.2</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	795	たんぱく質(g)	31.8	脂質(g)	25.2	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○	○				
エネルギー(kcal)	813	たんぱく質(g)	36.8	脂質(g)	26.2																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○	○																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)	828	たんぱく質(g)	29.9	脂質(g)	24																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○	○	○																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	833	たんぱく質(g)	30.3	脂質(g)	22																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○		○																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	883	たんぱく質(g)	33.6	脂質(g)	29.5																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○		○																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	795	たんぱく質(g)	31.8	脂質(g)	25.2																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○	○																																																																																																																																																																																																						
<b>11</b>										<b>12</b>										<b>13</b>										<b>14</b>																																																																																																																																																																									
ごはん 豚肉の韓国炒め 豚もも 大豆もやし 人参 玉葱 じゃがいも コチジャン 豆板醤 しょうが にんにく 上白糖 食塩 みりん 濃口醤油 ごま油 大豆油 切干大根とツナの和え物 切干大根 ツナ 人参 白菜 米酢 上白糖 濃口醤油 食塩 おいものハニーマスタード さつまいも ウィンナー はちみつ 粒入りマスタード 濃口醤油 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳										バーガーパン チーズ入りミンチカツ チーズ入りミンチカツ 大豆油 キヤベツとマカロニのカレーソテー キヤベツ マカロニ コーン カレー粉 食塩 大豆油 かぼちゃグラタン 南瓜 豚ミンチ 玉葱 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 ごぼうと豆のサラダ ごぼう 大豆 コーン 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう フレンチドレッシング コンソメスープ 玉葱 人参 パセリ 薄口醤油 こしょう コンソメ 牛乳										ピラフ 精白米 ベーコン 玉葱 人参 枝豆 コンソメ 食塩 バター こしょう ローストチキン 鶏もも肉 食塩 白ワイン 上白糖 赤ワイン 濃口醤油 みりん にんにく しょうが ハンバーグ ハンバーグ 大豆油 ケチャップ 小松菜のソテー 小松菜 大豆もやし 食塩 黒こしょう スパゲティサラダ スパゲティ キヤベツ 人参 玉葱 食塩 こしょう マヨネーズ チョコタルト アシドミルク										ごはん 魚の甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 でんぶん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白いりごま 小松菜のおかか和え 小松菜 黒こしょう 上白糖 濃口醤油 かつお破片 かぼちゃとさつま揚げの煮物 南瓜 さつま揚げ しょうが 人参 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 でんぶん 削り節 あずき団子 白玉団子 ゆで小豆 牛乳																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>814</td><td>たんぱく質(g)</td><td>33.5</td><td>脂質(g)</td><td>20.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</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)	33.5	脂質(g)	20.6	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○						<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>910</td><td>たんぱく質(g)</td><td>31.9</td><td>脂質(g)</td><td>33.1</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	910	たんぱく質(g)	31.9	脂質(g)	33.1	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○	○	○				<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>868</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.7</td><td>脂質(g)</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	868	たんぱく質(g)	28.7	脂質(g)	24.8	卵		乳		小麦			落花生		えび		かに						そば	○	○	○				<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>766</td><td>たんぱく質(g)</td><td>28.6</td><td>脂質(g)</td><td>14.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td></td><td>乳</td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>落花生</td><td></td><td>えび</td><td></td><td>かに</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>そば</td></tr> <tr><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>										エネルギー(kcal)	766	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	14.6	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)	33.5	脂質(g)	20.6																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○																																																																																																																																																																																																							
エネルギー(kcal)	910	たんぱく質(g)	31.9	脂質(g)	33.1																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○	○	○																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	868	たんぱく質(g)	28.7	脂質(g)	24.8																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○	○	○																																																																																																																																																																																																					
エネルギー(kcal)	766	たんぱく質(g)	28.6	脂質(g)	14.6																																																																																																																																																																																																		
卵		乳		小麦																																																																																																																																																																																																			
	落花生		えび		かに																																																																																																																																																																																																		
					そば																																																																																																																																																																																																		
○																																																																																																																																																																																																							

