摂津市中学校給食　使用食材一覧表

令和6年2月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金

節分にイワシを食べるのは関西だけ…？

２月の行事といえば、「節分」です。
節分といえば「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに豆をまき、邪気を払うのが全国的な風習です。

節分の行事食として忘れてはならないのが、恵方巻とイワシです。

恵方巻は、幸運を途切れさせないため１本丸ごと切らずに食べます。これは、江戸時代から明治時代にかけ、大阪の商人たちが商売繁盛を願って始めたと言われています。

そんな関西生まれの恵方巻文化は、今では全国に広がりとてもメジャーな文化となっていますが、イワシを食べるのは今でも関西だけだそうです。関西では、魔除けや邪気払いをし、無病息災になることを願ってイワシを食べます。

1（木）

ごはん
鶏肉のカレー炒め
鶏もも肉　じゃがいも　玉葱　キャベツ　人参　カレー粉
ケチャップ　濃口醤油　料理酒　上白糖　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
かぼちゃと枝豆のサラダ
南瓜　枝豆　人参　食塩　こしょう　マヨネーズ
牛乳

エネルギー（kcal）	788	たんぱく質(g)	34.3	脂質(g)	18.7
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○		○				

2（金）

ごはん
イワシのかば焼き風
いわし　しょうが　料理酒　でんぷん　大豆油　上白糖
みりん　濃口醤油
ほうれん草のおかか和え
ほうれん草　玉葱　かつお破片　薄口醤油
こぶびら
塩昆布　牛肩ロース　ごぼう　人参　白いりごま　上白糖
みりん　濃口醤油　大豆油
きなこ豆
大豆　大豆油　上白糖　きなこ
豚汁
豚もも　きざみ揚げ　大根　玉葱　人参　里いも　青葱
白みそ　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	885	たんぱく質(g)	35.1	脂質(g)	29.5
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○				

5（月）

ごはん
とんかつ
豚肩ロース　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
ほうれん草のソテー
ほうれん草　玉葱　コーン　食塩　こしょう　大豆油
きんぴらごぼう
ごぼう　人参　きざみ揚げ　白いりごま　上白糖　みりん
濃口醤油　食塩　大豆油
みたらし団子
白玉団子　上白糖　濃口醤油　でんぷん
牛乳

エネルギー（kcal）	890	たんぱく質(g)	31.1	脂質(g)	27.6
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
		○				

6（火）　スプーンの日

ごはん
ひじき入り卵焼き
豚ミンチ　芽ひじき　人参　玉葱　上白糖　食塩　濃口醤油
料理酒　大豆油　鶏卵
マカロニのケチャップ炒め
マカロニ　玉葱　コーン　食塩　ケチャップ　大豆油
野菜サラダ
キャベツ　小松菜　人参　青じそドレッシング（小袋）
照焼こんにゃく
こんにゃく　ごま油　米酢　濃口醤油　上白糖
ビーフカレー
牛肩ロース　にんにく　しょうが　じゃがいも　玉葱
人参　カレーフレーク　カレー粉　とんかつソース
食塩　こしょう　大豆油
牛乳

エネルギー（kcal）	886	たんぱく質(g)	30	脂質(g)	30.1
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○		○				

7（水）

ツナごはん
精白米　ツナ　人参　食塩　料理酒　濃口醤油　削り節
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
【うどんだし】
玉葱　かまぼこ　みりん　上白糖　濃口醤油
削り節　だし昆布
えび天とかき揚げ
えび　人参　玉葱　大豆　いか　小麦粉　大豆油
五目煮
芽ひじき　つきこんにゃく　人参　枝豆　上白糖　みりん
濃口醤油　削り節　だし昆布
アンドミルク

エネルギー（kcal）	839	たんぱく質(g)	32	脂質(g)	19.4
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
		○		○			

8（木）

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
キャベツのカレーソテー
キャベツ　小松菜　コーン　カレー粉　食塩　大豆油
スパゲティペペロンチーノ
スパゲティ　ベーコン　玉葱　オリーブ油　にんにく
白ワイン　食塩　唐辛子　黒こしょう
ミックスフルーツ
りんご缶　パイン缶　黄桃缶　みかん缶
ミネストローネ
ウインナー　玉葱　人参　大豆　キャベツ　ホールトマト
ケチャップ　上白糖　食塩　こしょう　大豆油　鶏だし
牛乳

エネルギー（kcal）	940	たんぱく質(g)	29.8	脂質(g)	33
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○	○	○				

9（金）

ごはん
ハンバーグ
こふきいも
じゃがいも　パセリ　食塩　こしょう
魚のフライ
ホキ　小麦粉　パン粉　大豆油
チンゲン菜のごま和え
チンゲン菜　大豆もやし　人参　白いりごま　みりん
濃口醤油　だし昆布　削り節
ハンバーグソース
えのき　しめじ　マッシュルーム　デミグラスソース
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　でんぷん
ジョア（ストロベリー）

エネルギー（kcal）	798	たんぱく質(g)	31	脂質(g)	20.5
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
		○				

12（月）

13（火）

コッペパン
魚のチーズパン粉焼き
さわら　ガーリックパウダー　バジル　パルメザンチーズ
オリーブ油　パン粉　食塩　こしょう
スパゲティナポリタン
スパゲティ　ロースハム　玉葱　青ピーマン　にんにく
オリーブ油　ケチャップ　食塩　バター
さつま芋の甘じょっぱ和え
ウインナー　さつまいも　じゃがいも　はちみつ
粒入りマスタード　濃口醤油
野菜サラダ
キャベツ　人参　コーン　フレンチドレッシング
オニオンスープ
玉葱　パセリ　薄口醤油　こしょう　食塩　鶏がらスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	818	たんぱく質(g)	33.5	脂質(g)	26.6
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○				

14（水）

ごはん
厚揚げの中華風味噌炒め
厚揚げ　上白糖　料理酒　濃口醤油　豚もも　玉葱　人参
チンゲン菜　にんにく　しょうが　大豆油　でんぷん　赤みそ
食塩　豆板醤　鶏だし
五目焼きビーフン
ビーフン　キャベツ　玉葱　人参　干椎茸　しょうが　上白糖
薄口醤油　ごま油　大豆油
ガトーショコラ
中華スープ
大豆もやし　木綿豆腐　薄口醤油　食塩　こしょう
鶏がらスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	870	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	24.5
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
		○				

15（木）

チャーハン
精白米　そぼろ卵　人参　玉葱　青葱　薄口醤油　食塩
料理酒　鶏がらスープ　こしょう　ごま油
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　コチジャン　唐辛子　食塩　こしょう
濃口醤油　大豆油
かぼちゃとちくわの磯辺揚げ
南瓜　焼竹輪　青さのり粉　小麦粉　大豆油
大根のそぼろ煮
大根　鶏ミンチ　しょうが　グリーンピース　上白糖　みりん
薄口醤油　濃口醤油　でんぷん　削り節
牛乳

エネルギー（kcal）	750	たんぱく質(g)	33.2	脂質(g)	26.2
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○		○				

16（金）

ごはん
揚げ魚の野菜あんかけ
さわら　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油　玉葱　人参
青ピーマン　料理酒　みりん　濃口醤油　削り節　だし昆布
小松菜のおひたし
小松菜　玉葱　みりん　薄口醤油　削り節　だし昆布
高野豆腐の含め煮
高野豆腐　玉葱　人参　干椎茸　上白糖　みりん　薄口醤油
削り節　だし昆布
大学イモ
さつまいも　大豆油　上白糖　はちみつ
わかめと玉ねぎのみそ汁
玉葱　きざみ揚げ　わかめ　白みそ　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	878	たんぱく質(g)	35.8	脂質(g)	28.3
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
		○				

19（月）

麦ごはん
精白米　ビタヴァレー
さばのピリ辛中華焼き
さば　青葱　にんにく　上白糖　料理酒　米酢　濃口醤油
豆板醤
小松菜の和え物
小松菜　人参　削り節　だし昆布　薄口醤油　みりん
かみなり揚げ
かえりちりめん　大豆油　大豆　さつまいも　れんこん
てんぷん　濃口醤油　上白糖　みりん　白いりごま　削り節
だし昆布
キャンディチーズ
えのきのみそ汁
えのき　木綿豆腐　玉葱　白みそ　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	853	たんぱく質(g)	36	脂質(g)	28.6
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○				

20（火）

チーズパン
ポークビーンズ
豚もも　大豆　金時豆煮　玉葱　人参　ケチャップ
トマトピューレ　ホールトマト　濃口醤油　上白糖　食塩
こしょう　鶏だし　大豆油
大根サラダ
大根　チンゲン菜　コーン　キャベツ
ごまドレッシング（小袋）
チキンナゲット
チキンナゲット　大豆油　ケチャップ
かぶのポトフ
ウインナー　かぶ（根）　玉葱　人参　キャベツ　薄口醤油
食塩　こしょう　コンソメ
牛乳

エネルギー（kcal）	899	たんぱく質(g)	35	脂質(g)	36.1
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○				

21（水）

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
グリーンピース　上白糖　みりん　濃口醤油　薄口醤油
削り節　だし昆布　大豆油
ししゃもの南蛮漬け
ししゃも　でんぷん　大豆油　玉葱　人参　白葱　濃口醤油
米酢　上白糖　唐辛子
カスタードプチケーキ
大根のみそ汁
きざみ揚げ　木綿豆腐　大根　白みそ　削り節　だし昆布
大豆ふりかけ
牛乳

エネルギー（kcal）	867	たんぱく質(g)	36	脂質(g)	26.5
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○	○	○				

22（木）

ごはん
アジの香草パン粉焼き
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　オリーブ油
きのこと野菜のソテー
えのき　キャベツ　小松菜　濃口醤油　食塩　こしょう
大豆油
フライドポテト
じゃがいも　大豆油　食塩　こしょう
にんじんのじゃこ炒め
人参　しらす干し　料理酒　薄口醤油　ごま油
マカロニスープ
マカロニ　ベーコン　キャベツ　玉葱　人参　薄口醤油
食塩　こしょう　鶏がらスープ
ひじきふりかけ
牛乳

エネルギー（kcal）	764	たんぱく質(g)	32.6	脂質(g)	20.3
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○				

23（金）

26（月）

ごはん
照焼チキン
鶏もも肉　しょうが　料理酒　濃口醤油　大豆油　みりん
上白糖　でんぷん
のり塩ポテト
じゃがいも　大豆油　青さのり粉　食塩　こしょう
野菜の味噌炒め
豚もも　キャベツ　玉葱　人参　しょうが　大豆油　上白糖
濃口醤油　赤みそ　でんぷん
ブロッコリーサラダ
ブロッコリー　コーン　サウザンドレッシング
かきたま汁
鶏卵　でんぷん　玉葱　青葱　薄口醤油　食塩　削り節
だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	763	たんぱく質(g)	37	脂質(g)	21.6
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○		○				

27（火）　優秀賞

黒糖パン
バッタイ風焼きそば
豚もも　むきえび　厚揚げ　大豆もやし　にら　人参　玉葱
中華麺　食塩　こしょう　オイスターソース　上白糖
レモン汁　ナンプラー　濃口醤油　料理酒　大豆油
鶏肉のバジル炒め
鶏もも肉　じゃがいも　大豆油　ジェノバペースト
白ワイン　オリーブ油　食塩　濃口醤油　こしょう
フライビーンズ
ひよこ豆　でんぷん　大豆油　上白糖　濃口醤油　みりん
白いりごま
コンソメスープ
キャベツ　人参　パセリ　薄口醤油　食塩　こしょう
コンソメ
ジョア（マスカット）

エネルギー（kcal）	855	たんぱく質(g)	35.2	脂質(g)	19.5
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
	○	○		○			

28（水）　優秀賞

ごはん
鶏肉のオーロラソース炒め
鶏もも肉　食塩　こしょう　でんぷん　大豆油　人参　玉葱
マヨネーズ　ケチャップ　料理酒　濃口醤油
小松菜とコーンのソテー
小松菜　大豆もやし　コーン　食塩　こしょう　大豆油
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　食塩　こしょう　バター
濃口醤油
白菜のコンソメ煮
白菜　ツナ　黒こしょう　コンソメ　濃口醤油
ジョア（プレーン）

エネルギー（kcal）	796	たんぱく質(g)	32.5	脂質(g)	21.6
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば
○	○	○				

29（木）

ごはん
フライ盛り合わせ
えび　ホキ　南瓜　料理酒　小麦粉　パン粉　大豆油
中濃ソース（小袋）
野菜の炒めナムル
大豆もやし　チンゲン菜　人参　上白糖　米酢　食塩
濃口醤油　唐辛子　ごま油　大豆油
長ネギのマヨ味噌グラタン
白菜　玉葱　高野豆腐　大豆油　マヨネーズ　白みそ
上白糖　パン粉　白いりごま
みかん缶
牛乳

エネルギー（kcal）	815	たんぱく質(g)	29.5	脂質(g)	27.4
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。

スプーンの日
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。

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。

２月給食の予約開始日

１月１日（月）から

２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
１月１５日（月）

○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