

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和6年3月  
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																																																																				
 <p>3年生のみんな、卒業おめでとう!! 中学校生活最後の給食を楽しく味わって食べてなー! 1,2年生のみんな、来年度も中学校給食をよろしくやで!</p>	 <p>1年間中学校給食を利用して くれてありがとう! 健康な体をつくるためには、 毎日の食事をしっかりとることが大切だよ! 栄養バランスばっちりの給食を 普段の食事にも参考にしていね!</p>			 <p>ちらし寿司 【ごはん】 【具】 高野豆腐 れんこん 干椎茸 人参 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 鰯系卵 削り節 だし昆布 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 キャベツのゆかり和え キャベツ 食塩 ゆかり粉 小松菜の煮びたし 小松菜 きざみ揚げ みりん 濃口醤油 だし昆布 削り節 ももゼリー 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>766</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>33.4</td> <td>脂質(g)</td> <td>20.3</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <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)	33.4	脂質(g)	20.3	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)	33.4	脂質(g)	20.3																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
<p>4</p> <p><b>祝</b></p> <p>赤飯 赤飯の素 精白米 もち米 鶏肉のから揚げ 鶏むね しょうが にんにく 料理酒 濃口醤油 てんぷん 大豆油 野菜のソテー キャベツ 人参 ホールコーン 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ごま油 えびとじゃがいものチリソース炒め じゃがいも てんぷん 大豆油 えび 料理酒 玉葱 ケチャップ パセリ チリソース 上白糖 食塩 こしょう 濃口醤油 大豆油 大根のツナ和え 大根 ツナ 上白糖 濃口醤油 食塩 花魁のすまし汁 花ふ 木綿豆腐 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布 牛乳</p>	<p>5</p> <p>煮ごはん 精白米 ビタヴァレー 豚肉の生姜炒め 豚もも しょうが 薄口醤油 玉葱 人参 チンゲン菜 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 おでん うずら卵水煮 さつま揚げ じゃがいも 板こんにゃく 大根 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 ちくわのごま炒め 焼竹輪 玉葱 白いりごま 上白糖 料理酒 濃口醤油 大豆油 ごぼうのみそ汁 きざみ揚げ ごぼう 人参 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>	<p>6</p> <p>ごはん さばの竜田揚げ さば しょうが 濃口醤油 料理酒 てんぷん 大豆油 和風スパゲティ スパゲティ しめじ 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 星季のそぼろあんかけ 里芋 鶏ミンチ しょうが 大根 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 てんぷん 削り節 だし昆布 海産サラダ キャベツ 人参 芽ひじき わかめ フレンチドレッシング(小袋) 玉ねぎのみそ汁 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 ジャア(マスカット味)</p>	<p>7</p> <p>混ぜたら焼肉ピラフ 【ごはん】 【具】 牛もも なら 玉葱 人参 にんにく 白いりごま 濃口醤油 上白糖 ごま油 バター 食塩 こしょう お好み揚げ 焼竹輪 いか キャベツ えび 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 もやしのナムル 大豆もやし 人参 濃口醤油 上白糖 米酢 食塩 卵のスープ 玉葱 鶏卵 鶏ガラスープ 薄口醤油 食塩 てんぷん 牛乳</p>	<p>8</p> <p>ごはん オムレツ 鶏卵 じゃがいも 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ 小松菜のパスタソース 小松菜 大豆もやし 大豆油 食塩 黒こしょう バター コーンサラダ キャベツ 人参 玉葱 ホールコーン イタリアンドレッシング(小袋) ビビビチーズ ひよこ豆のカレー にんにく しょうが 玉葱 大豆油 鶏ミンチ じゃがいも 人参 ひよこ豆 カレー粉 コンソメ 塩 こしょう 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>859</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>44.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>23.2</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>803</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>37.5</td> <td>脂質(g)</td> <td>20.9</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>798</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>32.3</td> <td>脂質(g)</td> <td>21.9</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>890</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>32.8</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>845</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>29.4</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	859	たんぱく質(g)	44.9	脂質(g)	23.2	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)	37.5	脂質(g)	20.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	エネルギー(kcal)	798	たんぱく質(g)	32.3	脂質(g)	21.9	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	エネルギー(kcal)	890	たんぱく質(g)	35.6	脂質(g)	32.8	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)	31.6	脂質(g)	29.4	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○
エネルギー(kcal)	859	たんぱく質(g)	44.9	脂質(g)	23.2																																																																																																			
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)	37.5	脂質(g)	20.9																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	798	たんぱく質(g)	32.3	脂質(g)	21.9																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	890	たんぱく質(g)	35.6	脂質(g)	32.8																																																																																																			
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)	31.6	脂質(g)	29.4																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
<p>11</p> <p>塩昆布の炊き込みごはん 精白米 ごぼう 人参 塩昆布 料理酒 濃口醤油 削り節 だし昆布 しっぽううどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 【うどんだし】 鶏もも 人参 玉葱 大根 里芋 きざみ揚げ 青葱 食塩 みりん 料理酒 薄口醤油 てんぷん 削り節 だし昆布 海鮮かき揚げ えび 人参 玉葱 大豆 いか 小麦粉 大豆油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草 玉葱 かつお節粉 薄口醤油 牛乳</p>	<p>12</p> <p>パニーニ チキンカツ 鶏もも 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋) チンゲン菜のソテー チンゲン菜 人参 食塩 こしょう 大豆油 スパゲティサラダ スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ パン缶 コーンポタージュ ホールコーン じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーンクリーム 牛乳</p>	<p>13</p> <p>ごはん 麻婆じゃが 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 豆板糖 鶏だし ごま油 てんぷん 大豆とじゃのかりかりサラダ 大根 小松菜 しらす干し 大豆油 柑橘ドレッシング(小袋) うずら卵の醤油煮 うずら卵水煮 上白糖 濃口醤油 料理酒 中華スープ 大豆もやし 木綿豆腐 わかめ 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ アンドミル</p>	<p>14</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。</p> 																																																																																																					
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>799</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.0</td> <td>脂質(g)</td> <td>22.8</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>867</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>30.1</td> <td>脂質(g)</td> <td>30.8</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>808</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.1</td> <td>脂質(g)</td> <td>22.8</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	799	たんぱく質(g)	30.0	脂質(g)	22.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	エネルギー(kcal)	867	たんぱく質(g)	30.1	脂質(g)	30.8	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○	エネルギー(kcal)	808	たんぱく質(g)	27.1	脂質(g)	22.8	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>890</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>35.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>32.8</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>845</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.6</td> <td>脂質(g)</td> <td>29.4</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> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	890	たんぱく質(g)	35.6	脂質(g)	32.8	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)	31.6	脂質(g)	29.4	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば	○	○	○	○	○	○	○			
エネルギー(kcal)	799	たんぱく質(g)	30.0	脂質(g)	22.8																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	867	たんぱく質(g)	30.1	脂質(g)	30.8																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	808	たんぱく質(g)	27.1	脂質(g)	22.8																																																																																																			
卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	そば																																																																																																		
○	○	○	○	○	○	○																																																																																																		
エネルギー(kcal)	890	たんぱく質(g)	35.6	脂質(g)	32.8																																																																																																			
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)	31.6	脂質(g)	29.4																																																																																																			
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」が学校から配送されます。
- 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」も配送していますので、担任までお申し出ください。
- ③給食を申し込みよう!  
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(木)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(木)

○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せん(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(コトマシネーション)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