

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
9(木)	①ツナごはん (小盛) ②うどん ③かき揚げ ④かばちの甘煮 ⑤七草うどんだし ○牛乳	①精白米,ツナ,人参,食塩,料理酒,濃口醤油,削り節,だし昆布	エネルギー (kcal)	卵
		②冷凍うどん,大豆油,青葱		乳
		③えび,かえりちりめん,いか,玉葱,人参,枝豆,青さのり粉,食塩,薄力粉,でんぶん,大豆油	818	小麦
		④かばち,上白糖,みりん,濃口醤油,削り節,だし昆布	たんばく質(g)	えび
		⑤鶏もも,さきみ揚げ,大根,かぶ,かぶのは,せり,食塩,濃口醤油,みりん,料理酒,削り節,だし昆布,水	34.2	○
10(金)	①ごはん ②にら玉豆腐 ③牛肉のしぐれ煮 ④のり塩ポテト ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②玉葱,大豆もやし,人参,大豆油,冷凍豆腐,にら,削り節,だし昆布,水,上白糖,濃口醤油,食塩,白こしょう,でんぶん,鶏卵,ごま油	767	乳
		③牛肩ロース,生姜,大豆油,糸こんにゃく,ごぼう,人参,削り節,だし昆布,上白糖,料理酒,濃口醤油	たんばく質(g)	えび
		④じゃがいも,大豆油,青さのり粉,食塩,白こしょう	27.6	○
		○牛乳	脂質 (g)	
14(火)	①わかめごはん (小盛) ②海鮮焼きそば ③五日卵焼き ④きなこ豆 ⑤きのこのスープ ○牛乳	①精白米,わかめ	エネルギー (kcal)	卵
		②中華そば,うずら卵水煮,えび,いか,料理酒,キャベツ,玉葱,人参,青ピーマン,ウスターソース,とんかつソース,濃口醤油,でんぶん,食塩,白こしょう,大豆油	773	乳
		③鶏卵,玉葱,人参,干椎茸,グリーンピース,薄口醤油,食塩,白こしょう,大豆油	たんばく質(g)	えび
		④大豆,大豆油,上白糖,水,きな粉	35.3	○
		⑤玉葱,えのきたけ,薄口醤油,食塩,白こしょう,コンソメ,水	脂質 (g)	
15(水)	①ごはん ②魚のおろしあんかけ ③もやしのごま和え ④炒めビーフン ⑤五目豆煮 ⑥白菜のみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②さわか,料理酒,白こしょう,でんぶん,大豆油,玉葱,大根,しそ,上白糖,濃口醤油,みりん,料理酒,でんぶん,水	856	乳
		③大豆もやし,人参,白いりごま,みりん,薄口醤油	たんばく質(g)	えび
		④鶏もも,料理酒,濃口醤油,ビーフン,キャベツ,玉葱,人参,オイスターソース,大豆油,食塩,白こしょう,濃口醤油,ごま油	36.8	○
		⑤白菜,芽ひじき,つきこんにゃく,枝豆,上白糖,みりん,濃口醤油,削り節,だし昆布	脂質 (g)	
16(木)	①ごはん ②スタミナピンパン ③パンサルー ④メープルブチケーキ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②鶏もも,大豆もやし,チンゲン菜,人参,玉葱,青葱,にんにく,上白糖,濃口醤油,ごま油,大豆油,コチジャン,白いりごま	803	乳
		③春雨,きゅうり,ロースハム,錦糸卵,上白糖,米粉,濃口醤油,ごま油,白いりごま	たんばく質(g)	えび
		④メープルブチケーキ	29	○
		○牛乳	脂質 (g)	
17(金)	①ごはん ②鶏肉のノルウェー風 ③野菜サラダ ④さつまいもごんとん ⑤豆腐のスープ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②鶏むね,でんぶん,じゃがいも,大豆油,人参,グリーンピース,ケチャップ,ウスターソース,食塩,上白糖	822	乳
		③キャベツ,ホールコーン,大豆もやし,人参 / イタリアンドレッシング (小袋)	たんばく質(g)	えび
		④さつまいも,りんご缶,上白糖	33.2	○
		⑤木綿豆腐,白菜,薄口醤油,食塩,白こしょう,鶏ガラスープ,水	脂質 (g)	
20(月)	①ごはん ②さばのごまだれ焼き ③小松菜のおひたし ④かばちのそぼろ煮 ⑤揚げ餃子 ⑥豆腐のみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②さば,上白糖,みりん,濃口醤油,料理酒,白いりごま	888	乳
		③小松菜,人参,薄口醤油,削り節 だし昆布	たんばく質(g)	えび
		④鶏ミンチ,人参,玉葱,かばち,グリーンピース,濃口醤油,上白糖,でんぶん,削り節,だし昆布,大豆油	32.6	○
		⑤鉄腕餃子,大豆油	脂質 (g)	
21(火)	①ごはん ②豚もも ③大根サラダ ④大学イモ ⑤ポトフ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②さば,上白糖,みりん,濃口醤油,料理酒,白いりごま	813	乳
		③小松菜,人参,薄口醤油,削り節 だし昆布	たんばく質(g)	えび
		④さつまいも,大豆油,上白糖,はちみつ,水	29.7	○
		⑤ウインナー,じゃがいも,玉葱,人参,白菜,薄口醤油,食塩,白こしょう,コンソメ,水	脂質 (g)	

令和7年1月
摂津市教育委員会

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
22(水)	①ごはん ②豚肉とさつま芋の 甘辛ごま炒め ③もやしのナムル ④生揚げの煮物 ⑤ごぼうと豆のサラダ ○ミニピーゼリー ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②さつま芋,でんぶん,大豆油,豚もも,料理酒,濃口醤油,ごま油,にんにく,みりん,濃口醤油,上白糖,白いりごま	801	乳
		③厚揚げ,しめじ,人参,白菜,削り節,水,料理酒,みりん,上白糖,薄口醤油,食塩	たんばく質(g)	えび
		④ごぼう,大豆,ホールコーン,人参,上白糖,濃口醤油,食塩,白こしょう,フレンチドレッシング	29	○
		○ミニデザート (ピーチ) ○牛乳	脂質 (g)	
23(木)	①ごはん ②魚の磯辺揚げ ③キャベツの ゆかり和え ④もち中華の煮物 ⑤人参シリシリ ⑥花魁のすまし汁 ○穀物ふりかけ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②たら,食塩,白こしょう,薄力粉,青さのり粉,大豆油	826	乳
		③キャベツ,食塩,ゆかり粉	たんばく質(g)	えび
		④もち中華,人参,白菜,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,でんぶん,削り節,だし昆布	35.1	○
		⑤人参,ツナ,料理酒,薄口醤油,大豆油	脂質 (g)	
24(金)	①麦ごはん ②アジフライ ③キャベツのおかか和え ④和風スバゲティ ⑤カミカミ根菜 和風カレー ⑥ジャ (ストロベリー)	①精白米,大麦	エネルギー (kcal)	卵
		②アジフライ,大豆油	792	乳
		③キャベツ,かつお破片,薄口醤油	たんばく質(g)	えび
		④スパゲティ,玉葱,人参,小松菜,薄口醤油,食塩,白こしょう,大豆油	28.3	○
		⑤カミカミ根菜 和風カレー ⑥ジャ (ストロベリー)	脂質 (g)	
27(月)	①ごはん ②魚のおろしあんかけ ③炒めビーフン ④五目豆煮 ⑤白菜のみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②厚揚げ,豚もも,玉葱,小松菜,人参,にんにく,生姜,大豆油,上白糖,濃口醤油,赤みそ,食塩,豆板腐,鶏だし	820	乳
		③ししゃも,食塩,薄力粉,大豆油	たんばく質(g)	えび
		④キャベツ,人参,芽ひじき,わかめ,フレンチドレッシング	34.1	○
		○牛乳	脂質 (g)	
28(火)	①ミルクパン ②スパゲティナポリタン ③チキンカツ ④根菜の レモンバジルサラダ ⑤卵のスープ ⑥ジャ (プレーン)	①ミルクパン	エネルギー (kcal)	卵
		②スパゲティ,ウインナー,玉葱,人参,青ピーマン,食塩,白こしょう,バター,オリーブオイル,ケチャップ,バルメザンチーズ	871	乳
		③チキンカツ,大豆油	たんばく質(g)	えび
		④さつま芋,ごぼう,れんこん,人参,食塩,白こしょう,バジル,レモン果汁,オリーブオイル	30	○
		⑤玉葱,鶏卵,薄口醤油,食塩,鶏ガラスープ,でんぶん,水	脂質 (g)	
29(水)	①ごはん ②鶏肉の唐揚げ ③野菜と マカロニのソテー ④じゃがいものきんぴら ⑤大根のツナ和え ⑥味付小魚 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②鶏もも,生姜,にんにく,料理酒,濃口醤油,でんぶん,大豆油	787	乳
		③キャベツ,小松菜,マカロニ,食塩,白こしょう,大豆油	たんばく質(g)	えび
		④じゃがいも,つきこんにゃく,人参,白いりごま,食塩,上白糖,みりん,濃口醤油,大豆油	34.6	○
		⑤大根,ツナ,上白糖,濃口醤油,食塩	脂質 (g)	
30(木)	①ごはん ②カミカミ チンジョオロース ③白菜と さつま揚げの煮物 ④さつま芋と 大豆のかりんと ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②切干大根,豚もも,青ピーマン,玉葱,筍,人参,にんにく,みりん,オイスターソース,鶏だし,濃口醤油,食塩,白こしょう,でんぶん,大豆油	793	乳
		③白菜,さつま揚げ,人参,生姜,上白糖,みりん,薄口醤油,濃口醤油,でんぶん,削り節,水	たんばく質(g)	えび
		④さつま芋,大豆,大豆油,黒糖,上白糖,米粉,食塩,水	30.2	○
		○牛乳	脂質 (g)	
31(金)	①ごはん ②えび,食塩,料理酒,鶏むね,食塩,ごぼう,人参,玉葱,大豆,薄力粉,食塩,大豆油 ③うどん ④小松菜の煮びたし ⑤えのきのすまし汁 ⑥減塩のり佃煮 ○アシドミルク	①精白米	エネルギー (kcal)	卵
		②えび,食塩,料理酒,鶏むね,食塩,ごぼう,人参,玉葱,大豆,薄力粉,食塩,大豆油	796	乳
		③うどん,食塩,水	たんばく質(g)	えび
		④小松菜,人参,みりん,薄口醤油,削り節,だし昆布	32	○
		⑤えのきたけ,木綿豆腐,薄口醤油,削り節,だし昆布,食塩,水	脂質 (g)	

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。



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。

1月給食の予約開始日

12月1日(日)から

給食の予約期限

パソコン・携帯電話予約

給食日の7日前

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・くるみ・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・マグロ・アサギ・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・えび)について表示しています(飲料牛乳・乳酸菌飲料を除く)。給食には、落花生・かに・そば・くるみは使用しません。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