

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和7年5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
1(木)	①ごはん ②さばのピリ辛中華焼き ③小松菜と コンソメのソーテー ④豚肉と春雨の野菜炒め ⑤大学イモ ⑥ごぼろのみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 923	卵 乳 小麦 大豆
		②さば、青葱、生姜、にんにく、上白糖、料理酒、米酢、濃口醤油、豆板醤	たんぱく質(g) 23.2	えび
		③小松菜、大豆もやし、ホールコーン、食塩、白こしょう、大豆油	脂質(g) 31.6	
		④豚肉も、料理酒、濃口醤油、春雨、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	エネルギー (kcal) 870	卵 乳 小麦 大豆
		⑤さつまいも、大豆油、上白糖、はちみつ、水	たんぱく質(g) 29.9	えび
2(金)	①ごはん ②天ぷら ③豆腐と豚肉の炒め物 ④野菜サラダ ⑤若竹汁 ○とどやき(チョコ) ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 870	卵 乳 小麦 大豆
		②えび、食塩、料理酒、かぼちゃ、ごぼろ、人参、玉葱、枝豆、大豆、薄力粉、食塩、大豆油	たんぱく質(g) 29.9	えび
		③小松菜、人参、絹豆腐、豚肉も、生姜、食塩、白こしょう、料理酒、上白糖、濃口醤油、ごま油、大豆油	脂質(g) 30.5	
		④キャベツ、人参、ホールコーン、フレンチドレッシング	エネルギー (kcal) 761	卵 乳 小麦 大豆
		⑤ゆ水煮、わかめ、玉葱、薄口醤油、削り節、だし昆布、食塩、水	たんぱく質(g) 27.3	えび
7(木)	①ごはん ②回鍋肉 ③いもの磯辺揚げ ④人参のじゃこ炒め ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 761	卵 乳 小麦 大豆
		②豚肉も、料理酒、人参、キャベツ、青ピーマン、ゆ水煮、玉葱、干椎茸、にんにく、生姜、大豆油、食塩、白こしょう、赤みそ、上白糖、料理酒、濃口醤油、豆板醤、オイスターソース、てんぷん	たんぱく質(g) 27.3	えび
		③かぼちゃ、さつまいも、青さのり粉、薄力粉、大豆油	脂質(g) 20.7	
		④人参、しらす干し、料理酒、薄口醤油、ごま油	エネルギー (kcal) 761	卵 乳 小麦 大豆
		⑤人参、しらす干し、料理酒、薄口醤油、ごま油	たんぱく質(g) 27.3	えび
8(木)	①ごはん(小盛) ②うどん ③混ぜたら 焼肉ピラフの具 ④五目豆煮 ⑤五目うどんだし ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 811	卵 乳 小麦 大豆
		②冷凍うどん、大豆油、青葱	たんぱく質(g) 32.6	えび
		③牛もも肉、にら、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、白こしょう	脂質(g) 22	
		④大豆、芽ひじき、つきこんやく、人参、枝豆、上白糖、みりん、濃口醤油、削り節、だし昆布	エネルギー (kcal) 756	卵 乳 小麦 大豆
		⑤鶏もも、人参、玉葱、大根、干椎茸、さざみ揚げ、食塩、みりん、料理酒、薄口醤油、てんぷん、削り節、だし昆布、水	たんぱく質(g) 28.1	えび
9(金)	①ごはん ②カミカミ オンチジャオロス ③フライドポテト ④小松菜のごま和え ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 756	卵 乳 小麦 大豆
		②切干大根、豚肉も、青ピーマン、玉葱、ゆ水煮、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、てんぷん、大豆油	たんぱく質(g) 22.7	えび
		③じゃがいも、大豆油、食塩、白こしょう	エネルギー (kcal) 821	卵 乳 小麦 大豆
		④小松菜、大豆もやし、白いりごま、みりん、薄口醤油	たんぱく質(g) 33.5	えび
		⑤鶏もも、人参、玉葱、大根、干椎茸、さざみ揚げ、食塩、みりん、料理酒、薄口醤油、てんぷん、削り節、だし昆布、水	脂質(g) 25.9	
12(月)	①ごはん ②豚肉の生姜炒め ③さつまいも入り かき揚げ ④もやしのナムル ⑤中華スープ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 821	卵 乳 小麦 大豆
		②豚肉も、生姜、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	たんぱく質(g) 33.5	えび
		③さつまいも、人参、玉葱、かえりちりめん、枝豆、薄力粉、てんぷん、水、料理酒、濃口醤油、白こしょう、大豆油	脂質(g) 25.9	
		④もやし、濃口醤油、上白糖、食塩、大豆油	エネルギー (kcal) 821	卵 乳 小麦 大豆
		⑤大豆もやし、上白糖、米酢、食塩、濃口醤油、唐辛子パウダー、ごま油	たんぱく質(g) 33.5	えび
13(火)	①ミルクパン ②タンドリーチキン マカロニの クチャツツ炒め ③キャベツと ハムのサラダ ④フライビーンズ ⑤もやしのスープ ○牛乳	①ミルクパン	エネルギー (kcal) 805	卵 乳 小麦 大豆
		②鶏むね、にんにく、生姜、プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、食塩、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g) 44	えび
		③マカロニ、玉葱、ホールコーン、食塩、ケチャップ、大豆油	脂質(g) 24	
		④キャベツ、人参、小松菜、ローズハム / 相棒ドレッシング(小袋)	エネルギー (kcal) 832	卵 乳 小麦 大豆
		⑤ひよこ豆、てんぷん、大豆油、上白糖、濃口醤油、みりん、白いりごま	たんぱく質(g) 34.5	えび
14(水)	①ごはん ②魚の磯辺揚げ ③炒めビーワン ④じゃがいもと さつまいもの煮物 ⑤揚げ野の パーベキューソース ⑥卵のおまし汁 ○ジョア(ストロベリー)	①精白米	エネルギー (kcal) 832	卵 乳 小麦 大豆
		②魚も、料理酒、濃口醤油、ビーワン、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	たんぱく質(g) 34.5	えび
		③じゃがいも、さつまいも、人参、生姜、上白糖、みりん、薄口醤油、濃口醤油、てんぷん、削り節、だし昆布	脂質(g) 17.4	
		④高野豆腐、食塩、てんぷん、大豆油、濃口醤油、料理酒、水、上白糖、りんごリム、にんにく、生姜	エネルギー (kcal) 814	卵 乳 小麦 大豆
		⑤玉葱、鶏卵、薄口醤油、削り節、だし昆布、食塩、水	たんぱく質(g) 32.9	えび
15(木)	①ごはん ②鶏そば丼 ③豆腐のチャンプル ④抹茶わらび餅 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 814	卵 乳 小麦 大豆
		②鶏ミンチ、生姜、ゆ水煮、大豆油、料理酒、上白糖、濃口醤油、鶏卵卵、料理酒、小松菜、人参、濃口醤油、みりん、水、白いりごま	たんぱく質(g) 32.9	えび
		③小松菜、人参、小松菜、オリーブオイル、にんにく、白ワイン、食塩、唐辛子、黒こしょう	脂質(g) 24	
		④抹茶豆腐、ツナ、キャベツ、人参、にら、上白糖、濃口醤油、食塩、てんぷん、ごま油	エネルギー (kcal) 841	卵 乳 小麦 大豆
		⑤抹茶わらび餅	たんぱく質(g) 34.9	えび
16(金)	①ごはん ②フィッシュフライ ③ペペロチーノ ④混ぜたら チキンラスの具 ⑤じゃがいもと さつまいものサラダ ⑥厚揚げのスープ ○ジョア(マスカット)	①精白米	エネルギー (kcal) 841	卵 乳 小麦 大豆
		②タラ、食塩、白こしょう、薄力粉、パン粉、大豆油 / 中濃ソース(小袋)	たんぱく質(g) 34.9	えび
		③スパゲティ、玉葱、小松菜、オリーブオイル、にんにく、白ワイン、食塩、唐辛子、黒こしょう	脂質(g) 19.6	
		④鶏ミンチ、まめアラスミンチ、玉葱、人参、ホールコーン、にんにく、ケチャップ、トマトペースト、オイスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう、大豆油	エネルギー (kcal) 841	卵 乳 小麦 大豆
		⑤じゃがいも、さつまいも、食塩、白こしょう、マスカット	たんぱく質(g) 34.9	えび

日付	献立名	材料名	栄養価	アレルギー
19(月)	①ごはん ②鶏肉の唐揚げレモン煮 ③キャベツソテー ④五日焼きビーワン ⑤野菜の塩こじ和え ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 793	卵 乳 小麦 大豆
		②鶏もも、生姜、にんにく、料理酒、濃口醤油、てんぷん、大豆油、濃口醤油、上白糖、レモン果汁	たんぱく質(g) 32.2	えび
		③キャベツ、食塩、白こしょう、大豆油	脂質(g) 23.8	
		④ビーワン、豚肉も、玉葱、人参、青ピーマン、上白糖、薄口醤油、ごま油、大豆油	エネルギー (kcal) 786	卵 乳 小麦 大豆
		⑤小松菜、人参、塩麹、白いりごま	たんぱく質(g) 29.7	えび
20(火)	①ツイストパン ②えびとじゃがいもの チリソースかけ ③ミモザ風サラダ ④ピピチーズ ⑤きのこのスープ ○牛乳	①ツイストパン	エネルギー (kcal) 786	卵 乳 小麦 大豆
		②じゃがいも、てんぷん、大豆油、えび、料理酒、玉葱、ケチャップ、チリソース、上白糖、料理酒、食塩、白こしょう、濃口醤油、大豆油	たんぱく質(g) 29.7	えび
		③キャベツ、玉葱、きゅうり、ツナ、そぼろ卵 / ガザンパド ドレッシング(小袋)	脂質(g) 29.7	
		④ピピチーズ	エネルギー (kcal) 804	卵 乳 小麦 大豆
		⑤きのこのスープ	たんぱく質(g) 29.7	えび
21(水)	①ごはん ②厚揚げの中華風みそ炒め ③チキンカツ ④キャベツのごま和え ○ジョア(プレーン)	①精白米	エネルギー (kcal) 804	卵 乳 小麦 大豆
		②厚揚げ、豚肉も、玉葱、チンゲン菜、人参、にんにく、生姜、大豆油、上白糖、濃口醤油、赤みそ、食塩、豆板醤、鶏だし	たんぱく質(g) 34.4	えび
		③チキンカツ、大豆油	脂質(g) 20.2	
		④キャベツ、白いりごま、みりん、薄口醤油、削り節	エネルギー (kcal) 775	卵 乳 小麦 大豆
		⑤ジョア(プレーン)	たんぱく質(g) 36.5	えび
22(木)	①ごはん ②鶏とろろずらの卵 さっぱり煮 ③かぼちゃのかき揚げ ④大根と キャベツのごま酢 ○お魚ふりかけ ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 775	卵 乳 小麦 大豆
		②鶏むね、うずら卵水煮、ごぼろ、糸こんにゃく、じゃがいも、人参、にんにく、上白糖、米酢、薄口醤油	たんぱく質(g) 19.4	えび
		③かぼちゃ、玉葱、にら、人参、えび、薄力粉、てんぷん、食塩、大豆油	エネルギー (kcal) 806	卵 乳 小麦 大豆
		④大根、キャベツ、白いりごま、米酢、上白糖、食塩、濃口醤油、ごま油	たんぱく質(g) 32.4	えび
		⑤お魚ふりかけ	脂質(g) 22.9	
23(金)	①ごはん ②いわしのみぞれあん ③小松菜 ④厚揚げの炒め物 ⑤照焼こんにゃく ⑥玉ねぎのみそ汁 ⑦ミニ豆乳プリン ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 756	卵 乳 小麦 大豆
		②いわし、てんぷん、大豆油、大根、青葱、濃口醤油、食塩、てんぷん、水	たんぱく質(g) 32.4	えび
		③小松菜、人参、薄口醤油、削り節、だし昆布	脂質(g) 22.9	
		④厚揚げ、豚肉も、人参、玉葱、生姜、食塩、白こしょう、料理酒、上白糖、濃口醤油、ごま油、大豆油	エネルギー (kcal) 806	卵 乳 小麦 大豆
		⑤照焼こんにゃく	たんぱく質(g) 32.4	えび
26(月)	①ごはん ②豚肉のカレー風味揚げ ③キャベツと 小松菜のソテー ④じゃがいもと きのこのバター炒め ⑤大根のツナ和え ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 756	卵 乳 小麦 大豆
		②豚肉のカレー風味揚げ	たんぱく質(g) 27.3	えび
		③キャベツと小松菜のソテー	脂質(g) 24.7	
		④じゃがいもときのこのバター炒め	エネルギー (kcal) 755	卵 乳 小麦 大豆
		⑤大根のツナ和え	たんぱく質(g) 27.3	えび
27(火)	①黒糖パン ②魚のマス タースソースかけ ③小松菜のバターソテー ④スパゲティポリアン ⑤さつまいもと 大豆のかりんとう ⑥コンソメスープ ○牛乳	①黒糖パン	エネルギー (kcal) 922	卵 乳 小麦 大豆
		②さわら、白ワイン、食塩、白こしょう、てんぷん、大豆油、玉葱、人参、パセリ、粒入りマスタード、白ワイン、米酢、食塩、上白糖、オリーブオイル	たんぱく質(g) 33.2	えび
		③小松菜、大豆もやし、大豆油、食塩、黒こしょう、バター	脂質(g) 34.8	
		④スパゲティポリアン	エネルギー (kcal) 896	卵 乳 小麦 大豆
		⑤さつまいもと大豆のかりんとう	たんぱく質(g) 34.8	えび
28(水)	①まごごん ②から玉豆腐 ③バジルマカロニ ④大根サラダ ⑤ココア豆 ⑥チキンカレー ○アシドミルク	①精白米、大豆	エネルギー (kcal) 896	卵 乳 小麦 大豆
		②鶏ミンチ、さつまいも、鶏卵、玉葱、人参、濃口醤油、料理酒、食塩、上白糖、白こしょう、大豆油	たんぱく質(g) 34.2	えび
		③マカロニ、人参、玉葱、にんにく、オリーブオイル、ジェノパペーネスト、食塩、白こしょう	脂質(g) 22.5	
		④大根、小松菜、ホールコーン、キャベツ / 和風ドレッシング(小袋)	エネルギー (kcal) 804	卵 乳 小麦 大豆
		⑤ココア豆	たんぱく質(g) 29.9	えび
29(木)	①ごはん ②から玉豆腐 ③牛肉のしぐれ煮 ④揚げ餃子 ⑤白菜のみそ汁 ○牛乳	①精白米	エネルギー (kcal) 804	卵 乳 小麦 大豆
		②から玉豆腐	たんぱく質(g) 29.9	えび
		③牛肉のしぐれ煮	脂質(g) 25.8	
		④揚げ餃子	エネルギー (kcal) 843	卵 乳 小麦 大豆
		⑤白菜のみそ汁	たんぱく質(g) 30.8	えび
30(金)	①ごぼろと薄揚げの 炊き込みごはん ②白身魚のゆかり揚げ ③三色ナムル ④じゃがいもと あずき団子 ○牛乳	①精白米、ごぼろ、人参、さざみ揚げ、薄口醤油、みりん、食塩、だし昆布	エネルギー (kcal) 843	卵 乳 小麦 大豆
		②さわら、料理酒、薄力粉、パン粉、ゆかり粉、大豆油	たんぱく質(g) 30.8	えび
		③小松菜、人参、大豆もやし、上白糖、米酢、濃口醤油、食塩、唐辛子パウダー、ごま油	脂質(g) 26.9	
		④じゃがいも、つきこんにゃく、人参、さやいんげん、白いりごま、食塩、上白糖、みりん、濃口醤油、大豆油	エネルギー (kcal) 843	卵 乳 小麦 大豆
		⑤あずき団子	たんぱく質(g) 26.9	えび

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取る！
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」

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。

5月給食の予約開始日
4月1日(火)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・マカダミアナッツ・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)。
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