

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年5月
摂津市教育委員会

1日			7日			8日			11日																																																																																																																																																																																																														
<p>ごはん 精白米 筍水煮 グリンピース 薄口醤油 料理酒 食塩 削り節 だし昆布</p> <p>春野菜炒め 豚もも 大豆もやし しょうが 玉葱 キャベツ アスパラガス 人参 きざみ揚げ 大豆油 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ</p> <p>ちくわとかぼちゃの天ぷら 焼竹輪 青さのり粉 かぼちゃ 小麦粉 大豆油</p> <p>よもぎ団子 牛乳</p>			<p>ツイストパン ジャージャー類 【麺】 中華麺 大豆油 【具】 豚ミンチ 玉葱 人参 しょうが にんにく 脱脂大豆 ごま油 赤みそ 濃口醤油 上白糖 料理酒 豆板醬 鶏だし でんぶ</p> <p>海藻サラダ キャベツ 芽ひじき 大豆もやし 人参 小松菜 中華ドレッシング(小袋)</p> <p>わかさぎフリッター わかさぎ 小麦粉 大豆油 食塩 こしょう</p> <p>国産レモンゼリー 牛乳</p>			<p>ごはん フライ盛り合わせ えび イカ 料理酒 さやいんげん 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース(小袋)</p> <p>チンゲン菜としめじの和え物 チンゲン菜 しめじ 濃口醤油 みりん</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも 大豆油 玉葱 ウィンナー パセリ 濃口醤油 上白糖 食塩 大豆油</p> <p>ミニゼリー(りんご) 春雨スープ 春雨 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん にら豆腐 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 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 鶏卵 ごま油</p> <p>牛肉のしくれ煮 牛肩ロース しょうが 大豆油 糸こんにやく ごぼう 人参 削り節 だし昆布 上白糖 料理酒 濃口醤油</p> <p>じゃがいもとアスパラのソテー じゃがいも アスパラガス ベーコン 大豆油 濃口醤油 食塩 こしょう</p> <p>えのきのすまし汁 えのき おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	791	30.5	21.0	889	32.1	24.1	820	30.4	23.2	802	29.5	25.5	12日			13日			14日			15日			<p>オレンジピールパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白りごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒</p> <p>スパゲティペペロネー スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう</p> <p>唐辛子バター オリーブオイル</p> <p>野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーンクリームドレッシング(小袋)</p> <p>パジルポテト じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト</p> <p>コンソメスープ 玉葱 えのき 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ さわら 食塩 こしょう 小麦粉 でんぶ 大豆油 玉葱 筍水煮 ビーマン 濃口醤油 米酢 料理酒 みりん 上白糖</p> <p>もやしの和え物 パプリカ 大豆もやし みりん 薄口醤油</p> <p>小松菜の肉みそ炒め 豚ミンチ 大豆油 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 赤みそ 豆板醬 ごま油 小松菜 にんにく 人参 でんぶ</p> <p>りんご缶 ゆばのすまし汁 冷凍豆腐 湯葉 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー</p> <p>すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく すき麩 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油</p> <p>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</p> <p>大豆とじゃこのごまからめ キャベツ りんご 大豆油 大豆 小麦粉 白りごま 上白糖 濃口醤油</p> <p>いちごの豆乳パンナコッタ 牛乳</p>			<p>エビクリームライス 【バターライス】 精白米 人参 バター 料理酒</p> <p>【エビクリームソース】 むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 しめじ 大豆油 こしょう シチューフレック 牛乳</p> <p>オムレツ 鶏卵 じゃがいも 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ</p> <p>ブロッコリー煮 ブロッコリー みりん 薄口醤油</p> <p>春雨の炒め物 春雨 シーチキンフレック キャベツ 人参 食塩 上白糖 薄口醤油 大豆油</p> <p>白菜のコンソメ煮 白菜 食塩 こしょう 濃口醤油 コンソメ</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	853	35.1	27.3	820	32.3	23.1	889	27.9	30.5	843	34.5	25.8	18日			19日			20日			21日			<p>ごはん 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 大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 コチジャン にんにく 唐辛子</p> <p>高野豆腐のきめ煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節</p> <p>揚げえび焼売 えび焼売 大豆油</p> <p>牛乳</p>			<p>ツナごはん(小盛) 精白米 シーチキンフレック 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節</p> <p>うどん 【麺】 うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 きざみ揚げ みりん 料理酒 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布</p> <p>えびと野菜のかき揚げ えび 料理酒 ごぼう 人参 玉葱 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油</p> <p>チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 えのき みりん 薄口醤油 削り節 いちごのクレープ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ 玉葱 チンゲン菜 人参 干椎茸 にんにく しょうが 大豆油 赤みそ 食塩 豆板醬 鶏だし でんぶ</p> <p>ハムサラダ キャベツ ロースハム コーン 大豆もやし 和風玉葱ドレッシング(小袋)</p> <p>ひじき入り餃子 鉄腕餃子 大豆油</p> <p>わかめのすまし汁 おつゆ麩 人参 わかめ 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>バーガーパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油</p> <p>和風さのこスパゲティ スパゲティ ベーコン しめじ ましたけ 玉葱 青葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>バイネ 卵と玉葱のスープ 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	802	33.7	24.5	861	29.1	23.9	797	31.1	24.5	844	30.3	28.7	22日			25日			26日			27日			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 人参 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜のおかか和え 小松菜 薄口醤油 みりん 糸かつお</p> <p>カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 魚とじゃがいもの甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶ 大豆油 じゃがいも 上白糖</p> <p>切干大根の中華炒め 豚もも 切干大根 にら 人参 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 大豆油 ケチャップ</p> <p>チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>ドッグパン ソース焼きそば 中華そば 豚もも キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>海藻サラダ 大豆もやし コーン きゅうり 人参 海藻ミックス 柑橘ドレッシング(小袋)</p> <p>ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p>クリームスープ 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 シチューフレック 食塩 こしょう 牛乳</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん さばのヒリ辛中華焼き さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醬</p> <p>ピーマンのごま炒め 焼竹輪 ピーマン 大豆もやし ごま油 鶏だし 白すりごま 黒こしょう 食塩</p> <p>ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 糸こんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶</p> <p>かき玉汁 鶏卵 でんぶ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	829	32.4	23.9	899	34.9	24.3	802	30.6	25.4	824	31.2	27.0	28日			29日			<p>○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。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる場合があります。</p>						<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 食塩 こしょう オイスターソース でんぶ 大豆油 ごま油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜と卵の甘酢和え 小松菜 錦糸卵 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 鶏がらスープ</p> <p>豆苗揚げチヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぶ 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩</p> <p>白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	859	28.5	32.4	912	30.5	19.9						
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																												
791	30.5	21.0	889	32.1	24.1	820	30.4	23.2	802	29.5	25.5																																																																																																																																																																																																												
12日			13日			14日			15日																																																																																																																																																																																																														
<p>オレンジピールパン みそカツ 豚ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白りごま 赤みそ 上白糖 濃口醤油 ごま油 料理酒</p> <p>スパゲティペペロネー スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 アスパラガス にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう</p> <p>唐辛子バター オリーブオイル</p> <p>野菜サラダ キャベツ 小松菜 人参 コーンクリームドレッシング(小袋)</p> <p>パジルポテト じゃがいも 玉葱 大豆油 食塩 こしょう ジェノバペースト</p> <p>コンソメスープ 玉葱 えのき 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ さわら 食塩 こしょう 小麦粉 でんぶ 大豆油 玉葱 筍水煮 ビーマン 濃口醤油 米酢 料理酒 みりん 上白糖</p> <p>もやしの和え物 パプリカ 大豆もやし みりん 薄口醤油</p> <p>小松菜の肉みそ炒め 豚ミンチ 大豆油 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 赤みそ 豆板醬 ごま油 小松菜 にんにく 人参 でんぶ</p> <p>りんご缶 ゆばのすまし汁 冷凍豆腐 湯葉 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>麦ごはん 精白米 ビタヴァレー</p> <p>すき焼き 牛肩ロース 焼き豆腐 糸こんにやく すき麩 玉葱 白菜 白葱 えのき 上白糖 濃口醤油 大豆油</p> <p>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</p> <p>大豆とじゃこのごまからめ キャベツ りんご 大豆油 大豆 小麦粉 白りごま 上白糖 濃口醤油</p> <p>いちごの豆乳パンナコッタ 牛乳</p>			<p>エビクリームライス 【バターライス】 精白米 人参 バター 料理酒</p> <p>【エビクリームソース】 むきえび 料理酒 鶏もも 玉葱 しめじ 大豆油 こしょう シチューフレック 牛乳</p> <p>オムレツ 鶏卵 じゃがいも 玉葱 豚ミンチ 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ</p> <p>ブロッコリー煮 ブロッコリー みりん 薄口醤油</p> <p>春雨の炒め物 春雨 シーチキンフレック キャベツ 人参 食塩 上白糖 薄口醤油 大豆油</p> <p>白菜のコンソメ煮 白菜 食塩 こしょう 濃口醤油 コンソメ</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	853	35.1	27.3	820	32.3	23.1	889	27.9	30.5	843	34.5	25.8	18日			19日			20日			21日			<p>ごはん 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 大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 コチジャン にんにく 唐辛子</p> <p>高野豆腐のきめ煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節</p> <p>揚げえび焼売 えび焼売 大豆油</p> <p>牛乳</p>			<p>ツナごはん(小盛) 精白米 シーチキンフレック 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節</p> <p>うどん 【麺】 うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 きざみ揚げ みりん 料理酒 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布</p> <p>えびと野菜のかき揚げ えび 料理酒 ごぼう 人参 玉葱 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油</p> <p>チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 えのき みりん 薄口醤油 削り節 いちごのクレープ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ 玉葱 チンゲン菜 人参 干椎茸 にんにく しょうが 大豆油 赤みそ 食塩 豆板醬 鶏だし でんぶ</p> <p>ハムサラダ キャベツ ロースハム コーン 大豆もやし 和風玉葱ドレッシング(小袋)</p> <p>ひじき入り餃子 鉄腕餃子 大豆油</p> <p>わかめのすまし汁 おつゆ麩 人参 わかめ 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>バーガーパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油</p> <p>和風さのこスパゲティ スパゲティ ベーコン しめじ ましたけ 玉葱 青葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>バイネ 卵と玉葱のスープ 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	802	33.7	24.5	861	29.1	23.9	797	31.1	24.5	844	30.3	28.7	22日			25日			26日			27日			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 人参 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜のおかか和え 小松菜 薄口醤油 みりん 糸かつお</p> <p>カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 魚とじゃがいもの甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶ 大豆油 じゃがいも 上白糖</p> <p>切干大根の中華炒め 豚もも 切干大根 にら 人参 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 大豆油 ケチャップ</p> <p>チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>ドッグパン ソース焼きそば 中華そば 豚もも キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>海藻サラダ 大豆もやし コーン きゅうり 人参 海藻ミックス 柑橘ドレッシング(小袋)</p> <p>ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p>クリームスープ 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 シチューフレック 食塩 こしょう 牛乳</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん さばのヒリ辛中華焼き さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醬</p> <p>ピーマンのごま炒め 焼竹輪 ピーマン 大豆もやし ごま油 鶏だし 白すりごま 黒こしょう 食塩</p> <p>ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 糸こんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶</p> <p>かき玉汁 鶏卵 でんぶ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	829	32.4	23.9	899	34.9	24.3	802	30.6	25.4	824	31.2	27.0	28日			29日			<p>○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。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる場合があります。</p>						<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 食塩 こしょう オイスターソース でんぶ 大豆油 ごま油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜と卵の甘酢和え 小松菜 錦糸卵 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 鶏がらスープ</p> <p>豆苗揚げチヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぶ 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩</p> <p>白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	859	28.5	32.4	912	30.5	19.9																																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																												
853	35.1	27.3	820	32.3	23.1	889	27.9	30.5	843	34.5	25.8																																																																																																																																																																																																												
18日			19日			20日			21日																																																																																																																																																																																																														
<p>ごはん 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 大豆油 食塩 こしょう 濃口醤油 コチジャン にんにく 唐辛子</p> <p>高野豆腐のきめ煮 高野豆腐 鶏卵 玉葱 人参 さやいんげん 上白糖 食塩 みりん 薄口醤油 削り節</p> <p>揚げえび焼売 えび焼売 大豆油</p> <p>牛乳</p>			<p>ツナごはん(小盛) 精白米 シーチキンフレック 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節</p> <p>うどん 【麺】 うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 きざみ揚げ みりん 料理酒 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布</p> <p>えびと野菜のかき揚げ えび 料理酒 ごぼう 人参 玉葱 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油</p> <p>チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 えのき みりん 薄口醤油 削り節 いちごのクレープ</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め 豚もも 上白糖 料理酒 濃口醤油 厚揚げ 玉葱 チンゲン菜 人参 干椎茸 にんにく しょうが 大豆油 赤みそ 食塩 豆板醬 鶏だし でんぶ</p> <p>ハムサラダ キャベツ ロースハム コーン 大豆もやし 和風玉葱ドレッシング(小袋)</p> <p>ひじき入り餃子 鉄腕餃子 大豆油</p> <p>わかめのすまし汁 おつゆ麩 人参 わかめ 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>バーガーパン チーズ入りメンチカツ チーズ包みメンチカツ 大豆油</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油</p> <p>和風さのこスパゲティ スパゲティ ベーコン しめじ ましたけ 玉葱 青葱 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>バイネ 卵と玉葱のスープ 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 鶏がらスープ 食塩</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	802	33.7	24.5	861	29.1	23.9	797	31.1	24.5	844	30.3	28.7	22日			25日			26日			27日			<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 人参 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜のおかか和え 小松菜 薄口醤油 みりん 糸かつお</p> <p>カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 魚とじゃがいもの甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶ 大豆油 じゃがいも 上白糖</p> <p>切干大根の中華炒め 豚もも 切干大根 にら 人参 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 大豆油 ケチャップ</p> <p>チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>ドッグパン ソース焼きそば 中華そば 豚もも キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>海藻サラダ 大豆もやし コーン きゅうり 人参 海藻ミックス 柑橘ドレッシング(小袋)</p> <p>ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p>クリームスープ 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 シチューフレック 食塩 こしょう 牛乳</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん さばのヒリ辛中華焼き さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醬</p> <p>ピーマンのごま炒め 焼竹輪 ピーマン 大豆もやし ごま油 鶏だし 白すりごま 黒こしょう 食塩</p> <p>ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 糸こんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶</p> <p>かき玉汁 鶏卵 でんぶ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	829	32.4	23.9	899	34.9	24.3	802	30.6	25.4	824	31.2	27.0	28日			29日			<p>○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。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる場合があります。</p>						<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 食塩 こしょう オイスターソース でんぶ 大豆油 ごま油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜と卵の甘酢和え 小松菜 錦糸卵 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 鶏がらスープ</p> <p>豆苗揚げチヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぶ 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩</p> <p>白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	859	28.5	32.4	912	30.5	19.9																																																																																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																												
802	33.7	24.5	861	29.1	23.9	797	31.1	24.5	844	30.3	28.7																																																																																																																																																																																																												
22日			25日			26日			27日																																																																																																																																																																																																														
<p>ごはん 和風ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 こしょう 鶏卵 パン粉 大豆油 人参 大根 青葱 上白糖 濃口醤油 みりん 料理酒 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜のおかか和え 小松菜 薄口醤油 みりん 糸かつお</p> <p>カレーじゃが じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 カレー粉 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>きゅうりもみ きゅうり わかめ ちりめん 上白糖 米酢 薄口醤油 食塩</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 魚とじゃがいもの甘辛揚げ ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶ 大豆油 じゃがいも 上白糖</p> <p>切干大根の中華炒め 豚もも 切干大根 にら 人参 にんにく 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 大豆油 ケチャップ</p> <p>チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			<p>ドッグパン ソース焼きそば 中華そば 豚もも キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 ウスターソース とんかつソース 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>海藻サラダ 大豆もやし コーン きゅうり 人参 海藻ミックス 柑橘ドレッシング(小袋)</p> <p>ピーンズトマト 大豆 ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし 大豆油</p> <p>クリームスープ 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 シチューフレック 食塩 こしょう 牛乳</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん さばのヒリ辛中華焼き さば 青葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 米酢 濃口醤油 豆板醬</p> <p>ピーマンのごま炒め 焼竹輪 ピーマン 大豆もやし ごま油 鶏だし 白すりごま 黒こしょう 食塩</p> <p>ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 糸こんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 濃口醤油 みりん 削り節 だし昆布 大豆油</p> <p>杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶</p> <p>かき玉汁 鶏卵 でんぶ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	829	32.4	23.9	899	34.9	24.3	802	30.6	25.4	824	31.2	27.0	28日			29日			<p>○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。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる場合があります。</p>						<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 食塩 こしょう オイスターソース でんぶ 大豆油 ごま油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜と卵の甘酢和え 小松菜 錦糸卵 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 鶏がらスープ</p> <p>豆苗揚げチヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぶ 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩</p> <p>白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖</p> <p>牛乳</p>			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	859	28.5	32.4	912	30.5	19.9																																																																																																																																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																												
829	32.4	23.9	899	34.9	24.3	802	30.6	25.4	824	31.2	27.0																																																																																																																																																																																																												
28日			29日			<p>○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。</p> <p>○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かきが混ざる場合があります。</p>																																																																																																																																																																																																																	
<p>ごはん 牛肉とトマトの炒め物 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト しめじ 食塩 こしょう オイスターソース でんぶ 大豆油 ごま油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも 厚揚げ 鶏ミンチ しょうが 青葱 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 でんぶ 削り節 だし昆布</p> <p>小松菜と卵の甘酢和え 小松菜 錦糸卵 濃口醤油 上白糖 米酢</p> <p>牛乳</p>			<p>ごはん 八宝菜 豚もも しょうが むきえび イカ 食塩 料理酒 うずら卵水煮 白菜 玉葱 人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 こしょう でんぶ 大豆油 鶏がらスープ</p> <p>豆苗揚げチヂミ 豆腐 人参 玉葱 小麦粉 でんぶ 鶏卵 食塩 コンソメ 大豆油</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも レモン果汁 上白糖 食塩</p> <p>白玉入りフルーツポンチ 白玉団子 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 上白糖</p> <p>牛乳</p>									エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																																																																																																																																																																						
859	28.5	32.4	912	30.5	19.9																																																																																																																																																																																																																		



摂津市学校給食
キャラクター
Pちゃん



毎月19日の食育の日には、各都道府県の郷土料理を
紹介します。今月は三重県の郷土料理です！