

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年10月
摂津市教育委員会

1日				2日				5日				6日			
ごはん 鶏肉と里いもの煮物 里芋 板こんにゃく 人参 鶏もも さやいんげん 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 鶏だし ごま油 キャベツのゆずこしょう炒め キャベツ 小松菜 大豆もやし みりん 料理酒 ゆずこしょう 食塩 ごま油 みたらし団子 白玉団子 上白糖 濃口醤油 てんぷん 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 きざみ揚げ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん 焼肉 牛肩ロース 料理酒 濃口醤油 玉葱 人参 大豆もやし 食塩 黒こしょう にんにく しょうが 大豆油 上白糖 ウスターソース ケチャップ 赤みそ 豆板醤 てんぷん 白りごま ささみと菜種のからし煎 ささみフレーク 人参 青葱 春雨 錦糸卵 大豆油 米酢 上白糖 薄口醤油 からし粉 食塩 こしょう ひじきの煮物 芽ひじき 大豆 人参 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 牛乳				ごはん 鶏肉の塩焼き 鶏もも 塩麹 こしょう 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし チンゲン菜 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 オイスターソース炒め なす 豚もも 玉葱 人参 鶏だし 濃口醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 大豆油 フライドピーズ ひよこ豆 てんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 みりん 白りごま わかめスープ わかめ 大豆もやし 白葱 こしょう ごま油 鶏ガラスープ 食塩 牛乳				アップルパン カレーうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【カレーうどんの具】 豚もも 赤ワイン 玉葱 人参 カレーフレーク みりん 薄口醤油 濃口醤油 こしょう てんぷん 大豆油 削り節 だし昆布 にら豆腐 冷凍豆腐 豚もも 鶏卵 玉葱 にら 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 チンゲン菜のコンソテー チンゲン菜 コーン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 牛乳			
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)	
780	30.1	15.2		882	27.9	31.8		747	36.8	18.5		864	32.2	25.2	
7日				8日				9日				12日			
食卓ごはん 精白米 もち米 食塩 濃口醤油 さつまいも 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 食塩 こしょう 大豆油 キャベツ 玉葱 コーン 赤みそ 白みそ 薄口醤油 上白糖 バター 小松菜のお浸し 小松菜 大豆もやし 薄口醤油 削り節 だし昆布 根菜の煮物カレー風味 豚もも 人参 じゃがいも れんこん ごぼう 板こんにゃく 大豆油 削り節 上白糖 濃口醤油 料理酒 カレーフレーク てんぷん 杏仁豆腐 豆乳杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶 牛乳				バーガーパン 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 大豆油 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 ささみ入りサラダ キャベツ 小松菜 大豆もやし 人参 ささみフレーク イタリアンドレッシング (小袋) かぼちゃのアチャルト クリームスープ 鶏もも 玉葱 人参 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳 牛乳				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 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 高野豆腐の煮物 高野豆腐 玉葱 人参 さやいんげん 干椎茸 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 食塩 てんぷん かぼちゃのサラダ かぼちゃ 人参 食塩 こしょう マヨネーズ 中華スープ わかめ 人参 青葱 薄口醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 牛乳				ごはん 白身魚のチリソース ホキ 料理酒 こしょう てんぷん 大豆油 玉葱 ケチャップ チリソース 上白糖 濃口醤油 フライドポテト じゃがいも 大豆油 食塩 こしょう わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり 人参 コーン 青じそドレッシング (小袋) もやしとベーコンの韓国風炒め ベーコン 大豆もやし にんにく 白りごま 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 卵スープ 玉葱 白葱 鶏卵 てんぷん こしょう コンソメ 食塩 牛乳			
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)	
754	31.0	17.9		871	28.4	29.9		793	33.0	23.0		813	29.0	20.7	
13日				14日				15日				16日			
おべらパン 鶏肉のトマト煮 鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう 鶏だし オリーブオイル 大豆油 ペペロンチーノ スパゲティ コーン 小松菜 玉葱 オリーブオイル 食塩 黒こしょう こんにゃくのほろ辛炒め こんにゃく しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油 ごま油 唐辛子 マカロニシチュー マカロニ 鶏もも 玉葱 人参 シチューフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 牛乳 牛乳				ごはん フライ盛り合わせ えび コーンコロッケ 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) ゆでキャベツ キャベツ 食塩 切干大根の煮物 切干大根 さつまいも 人参 小松菜 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 お米de園産りごのタルト なめこのすまし汁 なめこ 木綿豆腐 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ミンチ しょうが 玉葱 人参 にら 上白糖 赤みそ 白みそ 豆板醤 てんぷん 大豆油 鶏ガラスープ ごま油 チーズ入り海苔サラダ キャベツ コーン サラダチーズ 人参 海苔ミックス 香味塩ドレッシング (小袋) チキンゲット 国産チキンナゲット 大豆油 ケチャップ 牛乳				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 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 削り節 だし昆布 大豆油 卵入り野菜ソテー 玉葱 チンゲン菜 鶏卵 人参 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 はんぺんフライ はんぺん 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 ウスターソース ケチャップ 上白糖 からし粉 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍豆腐 わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳			
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)	
845	38.5	22.1		876	30.1	22.9		839	33.1	27.4		838	34.0	20.8	
19日				20日				21日				22日			
ずもじ (ちらし寿司) 【ごはん】 【ずもじの具】 さば水煮 しめじ 人参 きざみ揚げ ごぼう かんぴょう 米酢 上白糖 濃口醤油 食塩 料理酒 削り節 だし昆布 錦糸卵 お好み揚げ 焼肉輪 いか キャベツ 青さりの粉 食塩 小麦粉 大和辛パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース あずき団子 白玉団子 小豆水煮 上白糖 食塩 芋煮風 香葱 里芋 ゆず果汁 薄口醤油 食塩 だし昆布 削り節 牛乳				パンキンパン ポークチャップ 豚もも 赤ワイン 玉葱 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 小麦粉 大豆油 スパイシーポテト じゃがいも 食塩 カレー粉 チリパウダー ガーリックパウダー 大豆油 パジルスパゲティ スパゲティ しめじ 玉葱 にんにく 黒こしょう オリーブオイル ジェノバペースト 食塩 小松菜の甘酢和え 小松菜 人参 米酢 上白糖 オニオンスープ 玉葱 えのきたけ パセリ 薄口醤油 こしょう 鶏ガラスープ 牛乳				ごはん 魚のコンフレック揚げ ホキ 食塩 料理酒 コーンフレーク 小麦粉 大豆油 もやしのナムル 大豆もやし 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 厚揚げのごま炒め 厚揚げ 小松菜 豚もも しょうが 食塩 こしょう 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 白りごま 大豆油 ポテトとかぼちゃのマヨソース じゃがいも かぼちゃ コーン 濃口醤油 食塩 マヨネーズ 牛乳				ひじきごはん (小盛) ごはん きざみ揚げ 人参 芽ひじき 薄口醤油 上白糖 みりん 食塩 あんかけ焼きそば 【焼きそば】 中華麺 大豆もやし チンゲン菜 食塩 こしょう 大豆油 【あん】 豚もも しょうが 料理酒 いか 玉葱 筍水煮 ピーマン 上白糖 食塩 鶏だし こしょう 濃口醤油 てんぷん 大豆油 かき揚げ わかさび かえりちりめん 玉葱 人参 青さりの粉 食塩 小麦粉 てんぷん 大豆油 賞味塩 牛乳			
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)	
845	28.3	25.7		845	33.3	25.8		821	34.8	23.9		795	32.6	21.5	
23日				26日				27日				28日			
家ごはん 精白米 ビクヴァレー ブレンオムレツ ほうれん草のソテー ほうれん草 玉葱 コーン 大豆油 薄口醤油 チャプチェ 牛肩ロース しょうが にんにく 上白糖 濃口醤油 春雨 筍水煮 パプリカ 干椎茸 チンゲン菜 白りごま 濃口醤油 食塩 こしょう 大豆油 みりん ミニゼリー (りんご) カミカミ根菜和風カレー 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも ごぼう 米酢 にんにく しょうが カレーフレーク 薄口醤油 食塩 こしょう 赤ワイン 大豆油 削り節 だし昆布 牛乳				ごはん 手作りハンバーグ ~デミグラスソースがけ~ 【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 【デミグラスソース】 えのきたけ 玉葱 しめじ デミグラスソース缶 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 上白糖 鶏ガラスープ 大豆油 糠ふきいも じゃがいも 食塩 こしょう 野菜サラダ キャベツ コーン 人参 大豆もやし サウザンアイランドドレッシング (小袋) りんご缶 牛乳				ごはん いわしフライ いわし 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース (小袋) 小松菜のごま和え 小松菜 きざみ揚げ 白りごま 薄口醤油 削り節 だし昆布 里いものさばろあんかけ 里芋 鶏ミンチ しょうが 大根 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油 てんぷん 削り節 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 ヨーグルト パイン缶 みかん缶 上白糖 牛乳				ごはん どんかつ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 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 ゆでキャベツ キャベツ きんぴらごぼう ごぼう さやいんげん こんにゃく 人参 大豆油 白りごま 上白糖 みりん 濃口醤油 食塩 チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 きざみ揚げ みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 紅葉のすまし汁 青葱 もみじ麩 木綿豆腐 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳			
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)	
851	28.5	24.5		879	30.5	28.9		822	30.7	22.1		862	31.3	27.6	
29日				30日				○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。							
いちごパン ランドリーチキン 鶏もも にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 食塩 こしょう 大豆油 マッシュかぼちゃ かぼちゃ 食塩 バター スパゲティサラダ スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 食塩 こしょう マヨネーズ (小袋) キャベツのごま和え キャベツ 人参 白りごま 濃口醤油 食塩 コーンポタージュ コーン ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 牛乳 食塩 こしょう コーングリム 牛乳				秋のきのこごはん 精白米 もち米 鶏ミンチ 人参 干椎茸 しめじ 薄口醤油 みりん 食塩 だし昆布 大豆油 たらの西京焼き たら 白みそ みりん 上白糖 料理酒 薄口醤油 野菜のごま炒め 豚もも キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 白りごま 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油 いもの天ぷら かぼちゃ 青さりの粉 さつまいも 小麦粉 大豆油 白菜煮 白菜 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 削り節 だし昆布 北海道産カボチャのプリン 牛乳											
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)	
762	32.2	26.1		755	29.0	16.0									



今日は島根県の郷土料理です!

