摂津市中学校給食　使用食材一覧表

令和3年2月
摂津市教育委員会

1日

リクエスト優秀賞

ごはん（小盛）
甘辛チキン
鶏もも　料理酒　しょうが　食塩　こしょう
でんぷん　大豆油　コチジャン　ケチャップ
上白糖　ごま油　濃口醤油　にんにく　白いりごま
野菜のみそ炒め
キャベツ　玉葱　人参　しょうが　大豆油　上白糖
濃口醤油　赤みそ　でんぷん
大根のそぼろ煮
大根　鶏ミンチ　しょうが　青葱　上白糖　みりん
薄口醤油　濃口醤油　でんぷん　削り節
塩ラーメン
【麺】
中華麺　大豆油　青葱
【スープ】
わかめ　コーン　玉葱　筍水煮　食塩
黒こしょう　鶏ガラスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
805	39.1	15.8

2日

バーガーパン
チーズ入りミンチカツ
チーズ包みミンチカツ　大豆油
フライドポテト
じゃがいも　大豆油　食塩
炒めビーフン
豚もも　料理酒　濃口醤油　ビーフン　キャベツ
玉葱　人参　青葱　千椎茸　オイスターソース
大豆油　食塩　こしょう　濃口醤油　ごま油
パイン缶
卵スープ
鶏卵　でんぷん　玉葱　白葱　鶏ガラスープ
薄口醤油
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
892	30.5	31.8

3日

ごはん
いわしのかば焼き風
いわし　しょうが　料理酒　でんぷん　大豆油　上白糖
みりん　濃口醤油
ほうれん草のおかか和え
ほうれん草　玉葱　かつお破片　薄口醤油
こぶびら
塩昆布　牛肩ロース　ごぼう　人参　白いりごま
上白糖　みりん　濃口醤油　大豆油
きな粉豆
大豆　大豆油　上白糖　きな粉
豚汁
豚もも　きざみ揚げ　ごぼう　人参　里いも　青葱
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)
875	32.9	26.3

4日

ごはん
ひじき入り卵焼き
豚ミンチ　芽ひじき　人参　玉葱　グリンピース
上白糖　食塩　濃口醤油　料理酒　大豆油　鶏卵
れんこんの甘辛煮
れんこん　しょうが　上白糖　みりん　料理酒
濃口醤油　白いりごま
コールスローサラダ
キャベツ　コーン　人参
コールスロードレッシング（小袋）
ミニゼリー（りんご）
チキンカレー
鶏もも　しょうが　にんにく　赤ワイン　じゃがいも
玉葱　人参　カレーフレーク　とんかつソース
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)
859	29.6	24.1

5日

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　大根　青葱　上白糖　濃口醤油
みりん　料理酒　でんぷん
ふかしいも
さつまいも　食塩
春雨の炒め物
春雨　ロースハム　キャベツ　人参　食塩　上白糖
薄口醤油　大豆油　ごま油
ブロッコリーのおかか和え
ブロッコリー　パプリカ　薄口醤油　かつお破片
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
884	31.0	25.7

8日

チャーハン
精白米　そぼろ卵　人参　玉葱　青葱　薄口醤油
食塩　料理酒　鶏ガラスープ　こしょう　ごま油
鶏とうずら卵のさっぱり煮
鶏もも　うずら卵水煮　筍水煮　糸こんにゃく
じゃがいも　人参　にんにく　上白糖　米酢
濃口醤油　青葱
スパゲティサラダ
スパゲティ　キャベツ　小松菜　玉葱　食塩
こしょう　マヨネーズ
ごま団子
紫芋のごま団子　大豆油
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
869	31.1	26.1

9日

おーぶらんパン
白身魚のマスタードソース
ホキ　白ワイン　食塩　こしょう　でんぷん
大豆油　玉葱　人参　セロリ　パセリ　鶏だし
粒入りマスタード　米酢　上白糖　オリーブオイル
スパゲティペペロンチーノ
スパゲティ　豚もも　玉葱　人参　にんにく
白ワイン　食塩　黒こしょう　唐辛子　オリーブオイル
長ねぎのマヨみそグラタン
白葱　玉葱　高野豆腐　大豆油　マヨネーズ　白みそ
上白糖　パルメザンチーズ　パン粉　白いりごま
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
人参　玉葱　千椎茸　青葱　薄口醤油　食塩
こしょう　鶏ガラスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
855	38.8	32.6

10日

ごはん
豚肉の韓国風炒め
豚もも　青葱　人参　玉葱　じゃがいも　コチジャン
豆板醤　しょうが　にんにく　上白糖　食塩
みりん　濃口醤油　ごま油　大豆油
豆腐のきのこあん
厚揚げ　しょうが　しめじ　玉葱　人参
鶏だし　濃口醤油　食塩　こしょう　でんぷん
大豆油
フライビーンズ
ひよこ豆　でんぷん　大豆油　上白糖　濃口醤油
みりん　白いりごま
アップルパイ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
908	33.9	28.4

12日

ごはん
鮭フライ
秋鮭　食塩　こしょう　小麦粉　パン粉　大豆油
三色ナムル
小松菜　人参　大豆もやし　上白糖　米酢　濃口醤油
食塩　唐辛子　ごま油　白いりごま
タルタルソース（小袋）
カレージャーマンポテト
じゃがいも　玉葱　ベーコン　パセリ　カレー粉
濃口醤油　上白糖　食塩　大豆油
チンゲン菜と油揚げの煮びたし
チンゲン菜　きざみ揚げ　みりん　濃口醤油
削り節　だし昆布
豆腐のみそ汁
木綿豆腐　玉葱　青葱　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)
877	32.2	29.2

15日

ごはん
肉じゃが
黒毛和牛肩ロース　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　大豆油　削り節　だし昆布
ししゃもの南蛮漬け
ししゃも　でんぷん　大豆油　白葱　人参　濃口醤油
米酢　上白糖　唐辛子
白菜のゆかり和え
白菜　大豆油　食塩　ゆかり粉
かきたま汁
鶏卵　でんぷん　玉葱　青葱　薄口醤油　削り節
だし昆布
ジョア（プレーン）

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
871	29.8	27.0

16日

タコライス
【ごはん】
【具】
鶏ミンチ　玉葱　人参　パルメザンチーズ　大豆油
食塩　カレー粉　チリパウダー　ケチャップ
ウスターソース　キャベツ　小松菜　黒こしょう
オムレツ～きのこクリームソース～
ミニプレーンオムレツ　バター　マッシュルーム
しめじ　玉葱　小麦粉　牛乳　食塩　こしょう
野菜チップス
かぼちゃ　れんこん　大豆油　食塩
ピーマンのごま炒め
焼竹輪　ピーマン　ごま油　鶏だし　白いりごま
黒こしょう
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
830	31.5	22.5

17日

ごはん
みそカツ
豚もも　食塩　こしょう　鶏卵　小麦粉　パン粉
大豆油　にんにく　白いりごま　赤みそ　上白糖
濃口醤油　ごま油　料理酒
キャベツソテー
キャベツ　食塩　こしょう　大豆油
じゃがいものきんぴら
じゃがいも　さやいんげん　こんにゃく　人参
上白糖　みりん　濃口醤油　大豆油
黄桃缶
わかめスープ
わかめ　玉葱　白いりごま　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)
887	31.1	25.1

18日

ごはん
フライ盛り合わせ
えび　ホキ　料理酒　鶏卵　小麦粉　パン粉　大豆油
野菜の炒めナムル
大豆もやし　白菜　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
中濃ソース（小袋）
さつまいもの甘じょっぱ和え
ウインナー　さつまいも　じゃがいも　はちみつ
粒入りマスタード　濃口醤油
ピピピチーズ
オニオンスープ
玉葱　えのき　パセリ　薄口醤油　こしょう
鶏ガラスープ
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
844	35.0	23.8

19日

しらすごはん
精白米　料理酒　薄口醤油　食塩　しょうが　人参
釜揚げしらす
豚肉のしょうが焼き
豚肩ロース　しょうが　料理酒　薄口醤油　玉葱
ピーマン　キャベツ　みりん　濃口醤油　大豆油
南瓜とさつま揚げの煮物
かぼちゃ　さつま揚げ　しょうが　人参　上白糖
みりん　薄口醤油　濃口醤油　でんぷん　削り節
だし昆布
切干大根のサラダ
切干大根　シーチキン　小松菜　マヨネーズ　濃口醤油
黒こしょう
貝柱のスープ
貝柱　玉葱　人参　千椎茸　しょうが　薄口醤油
削り節　だし昆布　食塩　こしょう
みかんヨーグルト

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
780	37.1	20.8

22日

ごはん
鯛の煮つけ
真鯛　濃口醤油　みりん　料理酒　上白糖　しょうが
白葱
水菜の煮びたし
水菜　薄口醤油　削り節　だし昆布
生揚げの煮物
厚揚げ　芽ひじき　しめじ　人参　白菜　削り節
だし昆布　料理酒　みりん　上白糖　薄口醤油
じゃがいもとさつまいものサラダ
じゃがいも　さつまいも　コーン　食塩
こしょう　マヨネーズ
わかめと玉ねぎのみそ汁
玉葱　きざみ揚げ　わかめ　白みそ　削り節　だし昆布
フルーツ杏仁風プリン
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
825	35.5	20.5

24日

ごはん
焼肉
黒毛和牛肩ロース　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　でんぷん　白いりごま
切干大根の中華和え
切干大根　ささみフレーク　チンゲン菜　人参
米酢　上白糖　濃口醤油　ごま油　白いりごま
照焼こんにゃく
板こんにゃく　ごま油　米酢　濃口醤油　上白糖
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
917	28.2	38.7

25日

いちごパン
ポークビーンズ
豚もも　大豆　金時豆煮　玉葱　人参　ケチャップ
トマトピューレ　ホールトマト　濃口醤油
上白糖　食塩　こしょう　鶏だし　大豆油
大根サラダ
大根　チンゲン菜　コーン　キャベツ
イタリアンドレッシング（小袋）
大学いも
さつまいも　大豆油　上白糖　はちみつ
コーンポタージュ
コーン　ベーコン　玉葱　人参　牛乳　食塩
こしょう　コーンクリーム
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
866	29.7	25.9

26日

石狩ごはん
精白米　削り節　だし昆布　食塩　料理酒　鮭ほぐし
白いりごま
かき揚げ
大豆　かえりちりめん　玉葱　ごぼう　人参　食塩
小麦粉　でんぷん　大豆油
卵入り野菜ソテー
玉葱　チンゲン菜　鶏卵　大豆もやし　濃口醤油
食塩　こしょう　大豆油
りんご缶
具だくさん汁
鶏もも　里いも　人参　白菜　白葱　しめじ　食塩
濃口醤油　みりん　削り節　だし昆布
牛乳

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)
816	30.3	23.0

リクエスト料理優秀賞の「甘辛チキン」が登場するよ！第四中学校の1年生が応募してくれたんだよ～
他にも国産黒毛和牛肉・国産水産物などを使った、注目の献立が盛りだくさんだよ！！
みんなで一緒に食べようよ♪

Pちゃん

せやな！そういえば、すでにチャージされてる3,000円分をまだ使ってない人いるみたいやで！はよ予約しよ！！

Qちゃん

○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。