

6月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

※6月15日(月)以降の献立については、状況により変更になる場合があります。変更がある場合は追ってお知らせいたします。
卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけています。

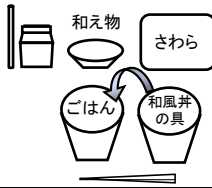
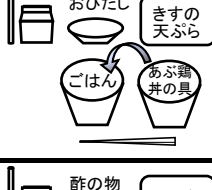
日 付	献 立 名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使 用 食 材					コ ロ ナ ウ イ ル ス 対 策 と し て 、 通 常 よ り 一 品 少 な い 献 立 に な っ て い ま す
3 (水)	牛乳 黒糖パン ミートボールスープ 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切)	775 16.2% 33.9%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ミートボールスープ 鶏がらスープ	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん	
4 (木)	牛乳 炊き込みチャーハン ホイコーロー 春巻き(1人2本)	862 12.0% 34.2%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	豚肉 ボンレスハム キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 黄ピーマン ニラ	ホイコーロー きゅうり 赤みそ 八丁みそ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 塩 こしょう 料理酒	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	
5 (金)	牛乳 ケチャップライス じゃがいものスープ コロッケ	672 10.7% 24.5%	牛乳 ■牛乳	精白米 ケチャップライスのもと	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー パセリ 薄口しょうゆ 塩	じゃがいものスープ こしょう 鶏がらスープ	コロッケ ポテトコロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	
8 (月)	牛乳 梅ちりごはん 具だくさんみそ汁 ししゃもフライ(1人2尾)	662 14.9% 25.3%	牛乳 ■牛乳	精白米 梅ちりごはんのもと	鶏肉 豚肉 白菜 人参 えのきたけ 小松菜 サイコロこんにゃく みりん 赤みそ	具だくさんみそ汁 白みそ 削り節 出し昆布	ししゃもフライ 揚げ油(米)	
9 (火)	牛乳 具だくさん丼 ミニ肉まん(1人2個)	733 14.6% 24.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚肉 鶏肉 土生姜 にんにく もやし 人参 玉ねぎ ぜんまい水煮 ほうれん草	具だくさん丼 えのきたけ 豆腐 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 サラダ油(米)	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	
10 (水)	牛乳 コッペパン 具だくさんスープ 白身魚のトマトソースかけ	680 19.8% 27.4%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	ホールコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 焼き竹輪 薄口しょうゆ 塩	具だくさんスープ こしょう 鶏がらスープ	白身魚のトマトソースかけ 白身魚切り身 小麦粉 サラダ油(米) ピーマン トマトケチャップ カットトマト 砂糖 豚カツソース ウスターソース	
11 (木)	牛乳 ごはん 春雨スープ 白身魚フライ	762 15.4% 24.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	緑豆春雨 鶏肉 ベーコン 焼き竹輪 枝豆 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ	春雨スープ ニラ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	白身魚フライ 揚げ油(米) 土生姜 トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	
12 (金)	牛乳 中華丼 ミートボールの甘酢あん (1人6～8個) ※当日の揚げ具合によって前後します	802 14.4% 29.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚肉 切りいか むきえび ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	中華丼 三度豆 つきこんにゃく 土生姜 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 料理酒 こしょう	ミートボールの甘酢あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしょでんぶん	
15 (月)	牛乳 キャロットピラフ トマトシチュー ハムカツ 大根サラダ	801 12.7% 28.9%	牛乳 ■牛乳	キャロットピラフ 精白米 キャロットピラフのもと	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース セロリー サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	トマトシチュー ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	ハムカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	
16 (火)	牛乳 麦ごはん スープぎょうざ 鶏肉のねぎソースかけ (1人2切) チャブチェ	786 15.1% 32.1%	牛乳 ■牛乳	精白米 押し麦 塩	ミニぎょうざ 玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 青ねぎ 豚骨スープ 薄口しょうゆ 塩	スープぎょうざ こしょう	鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 白ねぎ にんにく 人参 みりん 濃口しょうゆ	チャブチェ 豚肉 土生姜 にんにく 人参 たけのこ 緑豆春雨 白菜キムチ ニラ 砂糖
17 (水)	牛乳 アップルパン ベジタブルスープ 揚げ鶏の甘酢かけ (1人6～8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 豆のトマトカレー煮込み	870 15.1% 36.9%	牛乳 ■牛乳	アップルパン	ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 パセリ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ベジタブルスープ 鶏がらスープ	揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) オニオンソテー 薄口しょうゆ 米酢 砂糖 料理酒	豆のトマトカレー煮込み 蒸し白いんげん豆 カレー粉 カットウインナー トマトケチャップ 玉ねぎ オニオンソテー 塩 人参 こしょう 三度豆 薄口しょうゆ カットトマト 豚骨スープ 米粉のカレールウ サラダ油(米) にんにく
18 (木)	牛乳 菜めし タンタン麺 オイスター炒め	726 14.7% 23.2%	牛乳 ■牛乳	精白米 菜めしのもと	蒸し中華麺	タンタン麺 豚ひき肉 にんにく 土生姜 白ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ ごま油 サラダ油(米)	オイスター炒め 薄口しょうゆ みりん 赤みそ 白みそ 白ねりごま 白すりごま 豚骨スープ こしょう	オイスター炒め 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ 鶏肉 チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 こしょう

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見るができます。ぜひご覧下さい。

6月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

※6月15日(月)以降の献立については、状況により変更になる場合があります。変更がある場合は追ってお知らせいたします。
卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材						
19 (金)	 牛乳 和風丼 さわらの西京焼き きゅうりとツナの和え物	738 19.8% 26.6%	牛乳	和風丼		さわらの西京焼き		きゅうりとツナの和え物	
			■牛乳	精白米	豚肉 油揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	さわら切り身 西京焼きのタレ	きゅうり まぐろツナ(油漬け) ちりめんじゃこ 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
22 (月)	 牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 おろしハンバーグ 鶏肉とひじきの佃煮	731 18.2% 21.0%	牛乳	ごはん		おろしハンバーグ		鶏肉とひじきの佃煮	
			■牛乳	精白米	切干大根 人参 豆腐 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	鶏肉 人参 削り節 出し昆布	
23 (火)	 牛乳 ハッシュドポークライス ジャーマンポテト フルーツポンチ	761 12.8% 20.8%	牛乳	ハッシュドポークライス		ジャーマンポテト		フルーツポンチ	
			■牛乳	精白米	豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソテー 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ トマトケチャップ	ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ 豚骨スープ にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう 赤ワイン	じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	角切り和梨ゼリー バインシロップ漬け みかんシロップ漬け 黄桃シロップ漬け	
24 (水)	 牛乳 ささみカツサンドパン ウイナースープ コーンサラダ	758 15.8% 30.6%	牛乳	ささみカツサンドパン		ウイナースープ		コーンサラダ	
			■牛乳	カットパン	ささみカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	カットウイナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ホールコーン キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング		
25 (木)	 牛乳 あぶ鶏丼 きすの天ぷら おひたし	751 15.8% 26.9%	牛乳	あぶ鶏丼		きすの天ぷら		おひたし	
			■牛乳	精白米	鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 かまぼこ もやし 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	砂糖 みりん 削り節 ばれいしょでんぶん	きすの天ぷら 揚げ油(米)	白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
26 (金)	 牛乳 ごはん・ふりかけ 豚汁 さばのレモンしょうゆかけ 酢の物	786 16.8% 31.4%	牛乳	ごはん		さばのレモンしょうゆかけ		酢の物	
			■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 白菜 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ 白みそ	豚汁 削り節 出し昆布	さば切り身 レモン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま	
29 (月)	 牛乳 玄米ごはん わかめうどん たこと大豆のかき揚げ 切干大根のサラダ	745 13.7% 22.6%	牛乳	玄米ごはん		たこと大豆のかき揚げ		切干大根のサラダ	
			■牛乳	精白米	うどん 干わかめ 鶏肉 人参 油揚げ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	塩 みりん 削り節 出し昆布	たこカット じゃがいも 三度豆 刻み大豆 揚げ油(米) 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩	切干大根 きゅうり 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白いりごま 白すりごま	
30 (火)	 牛乳 ごはん すき焼き風煮 豆腐ハンバーグ 大豆とささみのサラダ	797 16.6% 27.0%	牛乳	ごはん		豆腐ハンバーグ		大豆とささみのサラダ	
			■牛乳	精白米	豚肉 糸こんにやく 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ すき焼き麩 焼き竹輪	濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん サラダ油(米)	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 青ねぎ	鶏ささみフレーク 蒸し大豆 きゅうり 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5
6月分平均栄養量	760	15.2%	27.7%	320	70	4.5	180	0.7	0.6	19	3.9

～保護者の方へ～

- 食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。
- 給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL: 072-493-9409 FAX: 072-493-9412 E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp

中学校給食のパンの種類	種類	原材料	種類	原材料
* パン(個包装)は毎週水曜日です。 * 当市のパンには卵・乳製品は入っていませんが、工場内では卵・乳製品の入ったパンを同一ラインで製造しています。	パン		アップルパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、ドライアップル
	うずまきパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング	はちみつパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、フィールハニー
	食パン			
	黒糖パン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、黒糖液	メープルパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、フィールメープル
	おさつパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、さつま芋ダイス、さつま芋ペースト		

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧下さい。