

7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

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					
1 (水)	牛乳 ウインナードッグ 冬瓜のカレースープ コールスローサラダ 豆乳といちごのゼリー	807 15.6% 33.4%	■牛乳 カットパン	ウインナードッグ ロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	冬瓜のカレースープ こしょう 豚骨スープ	コールスローサラダ キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう 塩ドレッシング	豆乳といちごのゼリー 豆乳といちごのゼリー 4月に中止 になった行 事食デザート	
2 (木)	牛乳 鶏そぼろごはん 汁ビーフン ささみカツ→ポテトコロッケ (別紙参照)	845 17.1% 27.6%	■牛乳 精白米	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 おから 人参 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	サラダ油(米)	汁ビーフン 鶏がらスープ ごま油 白いりごま	ささみカツ 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	
3 (金)	牛乳 ケチャップライス マカロニスープ 夏野菜のトマト煮 フライドポテト ヨーグルト	758 13.1% 23.5%	■牛乳 精白米 ケチャップライスのもと	マカロニスープ 鶏肉 アルファベットマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	夏野菜のトマト煮 厚切りベーコン オニオンソテー サラダ油(米) なす 塩 かぼちゃ こしょう ズッキーニ 鶏がらスープ にんにく 砂糖 カットトマト 米粉のデミグラスソース ウスターソース	フライドポテト じゃがいも 塩 揚げ油(米)	ヨーグルト ■プレーンヨーグルト
6 (月)	牛乳 ごはん・味付けのり 豆腐と春雨のトマトチゲ 揚げしゅうまい(1人2個) 中華サラダ	775 14.2% 28.7%	■牛乳 精白米	ごはん 豆腐と春雨のトマトチゲ 豚肉 豆腐 緑豆春雨 白菜 白菜キムチ えのきたけ 白ねぎ ニラ カットトマト	出し昆布 塩 赤みそ 八丁みそ 濃口しょうゆ にんにく 土生姜	揚げしゅうまい(1人2個) えびしゅうまい 揚げ油(米)	中華サラダ きゅうり 人参 焼き豚 耐熱寒天 塩 こしょう 中華ドレッシング	味付けのり 味付けのり
7 (火)	牛乳 卵とささみのちらし寿司 星型コロッケ 七タ汁	734 14.3% 23.7%	■牛乳 精白米 ちらし寿司のもと	卵とささみのちらし寿司 鶏ささみフレーク ★錦糸卵 枝豆 甘酢生姜		星型コロッケ 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	七タ汁 魚そうめん 削り筋 油揚げ 出し昆布 オクラ 人参 大根 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	
8 (水)	牛乳 ハンバーグサンドパン コーンポタージュ ツナサラダ	868 15.4% 37.0%	■牛乳 うずまきカットパン	ハンバーグサンドパン ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	コーンポタージュ ホールコーン クリームコーン 大豆ペースト 豚カツソース じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 ■バター	ツナサラダ サラダ油(米) 小麦粉 ■牛乳 鶏肉 塩 こしょう 鶏がらスープ 和風ドレッシング	まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング	
9 (木)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ ミートボールの酢豚風 (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します きゅうりとコーンのサラダ	724 14.6% 28.8%	■牛乳 精白米 炊き込みチャーハンのもと	炊き込みチャーハン 鶏肉 もやし 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	中華スープ 塩 こしょう	ミートボールの酢豚風 ミートボール 揚げ油(米) 玉ねぎ 人参 サラダ油(米) トマトケチャップ 米酢 砂糖 濃口しょうゆ	きゅうりとコーンのサラダ きゅうり ホールコーン 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング	
10 (金)	牛乳 ハッシュドポークライス チキンナゲット(1人2個) ポテトサラダ	810 12.6% 27.4%	■牛乳 精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 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 トマトビュール カットトマト	トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 豚骨スープ にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	ポテトサラダ じゃがいも 人参 枝豆 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	
13 (月)	牛乳 キャロットピラフ 白身魚のケチャップソースかけ ミネストローネ フルーツポンチ	842 11.2% 27.5%	■牛乳 精白米 キャロットピラフのもと	白身魚のケチャップソースかけ 白身魚の天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	ミネストローネ 蒸し大豆 ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ チップカルマカロニ サラダ油(米) かぼちゃペースト	オニオンソテー カットトマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 砂糖 こしょう 鶏がらスープ	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	
14 (火)	牛乳 五目ごはん こぎつねうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切)	798 14.4% 29.6%	■牛乳 精白米 五目ごはんのもと	五目ごはん 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り筋 出し昆布	こぎつねうどん うどん 鶏肉 かまぼこ 人参 えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	竹輪の磯辺揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)		
15 (水)	牛乳 黒糖パン ミートボールシチュー オムレツの マーマレードソースかけ コーンサラダ	818 13.5% 28.0%	■牛乳 黒糖パン	ミートボールシチュー ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 セロリー サラダ油(米) トマトビュール カットトマト	オムレツのマーマレードソースかけ ★プレーンオムレツ 濃口しょうゆ マーマレード オニオンソテー 赤ワイン	コーンサラダ 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		

* 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。

7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

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								
16 (木)	牛乳 生姜焼き丼 すまし汁 あじの竜田揚げ(1人2切)	725 18.6% 27.7%	■牛乳	精白米	生姜焼き丼 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	料理酒 土生姜	すまし汁 鶏肉 かまぼこ 豆腐 人参 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	あじの竜田揚げ(1人2切) あじの竜田揚げ 揚げ油(米)			
17 (金)	牛乳 夏野菜とウインナー の咖喱ライス 豚カツ コーンと枝豆のサラダ	891 12.1% 29.7%	■牛乳	精白米	夏野菜とウインナーの咖喱ライス カットウインナー 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 赤ピーマン 三度豆 セロリー にんにく	サラダ油(米) 米粉の咖喱ルー カレー粉 トマトピューレ オニオンソテー かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩	豚カツ サラダ油(米)	コーンと枝豆のサラダ ホールコーン 枝豆 キャベツ 塩 ごしょう 塩ドレッシング			
20 (月)	牛乳 菜めし にゅうめん汁 さばのおろししょうゆかけ ささみの梅和え	731 16.9% 29.1%	■牛乳	精白米 菜めしのもと	菜めし にゅうめん汁 ピーファン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	にゅうめん汁 削り節 出し昆布	さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん しそかつお梅 薄口しょうゆ	ささみの梅和え きゅうり もやし 人参 鶏ささみフレーク ごしょう			
21 (火)	牛乳 焼肉丼 ウインナーと コーンのスープ 豆腐ハンバーグ	736 16.5% 25.6%	■牛乳	精白米	焼肉丼 豚肉 土生姜 にんにく ニラ 人参 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	サラダ油(米)	ウインナーとコーンのスープ ホールコーン 鶏がらスープ カットウインナー 干わかめ 人参 玉ねぎ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぷん 土生姜 青ねぎ			
22 (水)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) 大根サラダ	899 17.5% 35.2%	■牛乳	はちみつパン	大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 トマトケチャップ 豚骨スープ	ポークビーンズ ウスターソース 薄口しょうゆ 砂糖 サラダ油(米) 塩 ごしょう にんにく	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬) 塩 ごしょう ごまドレッシング			
27 (月)	牛乳 麦ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 白身魚のレモン照り焼き 豆乳ともものゼリー	769 18.9% 23.4%	■牛乳	精白米 押し麦 塩	麦ごはん じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆腐 油揚げ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	みそ汁 豚肉 焼き竹輪 つきこんにやく 人参 豆腐 油揚げ 青ねぎ 土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	豚肉の甘辛炒め 料理酒 にんにく	白身魚のレモン照り焼き 豆乳ともものゼリー 白身魚切り身(メルルーサ) 小麦粉 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぷん レモン	豆乳ともものゼリー	3月に中止になったひな祭りデザン	
28 (火)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン チンジャオロース	718 14.0% 23.9%	■牛乳	精白米	ごはん 蒸し中華麺	ラーメン 豚肉 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	豚骨白湯スープ ごしょう	チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 ごしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)	ふりかけ のりふりかけ		
29 (水)	牛乳 フィッシュバーガー ベジタブルスープ ウインナーサラダ	807 14.7% 35.9%	■牛乳	カットパン	フィッシュバーガー 白身魚フライ 揚げ油(米) 卵抜きタルタルソース	ベジタブルスープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン チンゲン菜 パセリ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	ウインナーサラダ 鶏がらスープ カットウインナー キャベツ 人参 塩 ごしょう 和風ドレッシング				
30 (木)	牛乳 五目釜めし 豚汁 ミンチカツ ツナと切干大根のおひたし 野菜ゼリー	798 14.6% 27.1%	■牛乳	精白米 五目釜めしのもと	豚汁 豚肉 豆腐 人参 ごぼう じゃがいも 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	ミンチカツ 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	ツナと切干大根のおひたし 野菜ゼリー まぐろツナ(油漬) 小松菜 切干大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	野菜ゼリー		
31 (金)	牛乳 玄米ごはん じゃがいものスープ チャンプルー 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	796 15.0% 30.8%	■牛乳	精白米 玄米ごはん アルファ化もち玄米 塩	揚げ鶏の甘酢かけ じゃがいものスープ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	揚げ鶏の甘酢かけ ごしょう 鶏がらスープ	チャンプルー 豆腐 ごしょう	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 人参 砂糖 料理酒			

	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
7月分平均栄養量	790	14.9%	28.9%	320	70	5.1	190	0.7	0.6	30	4.4

～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

* 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。