

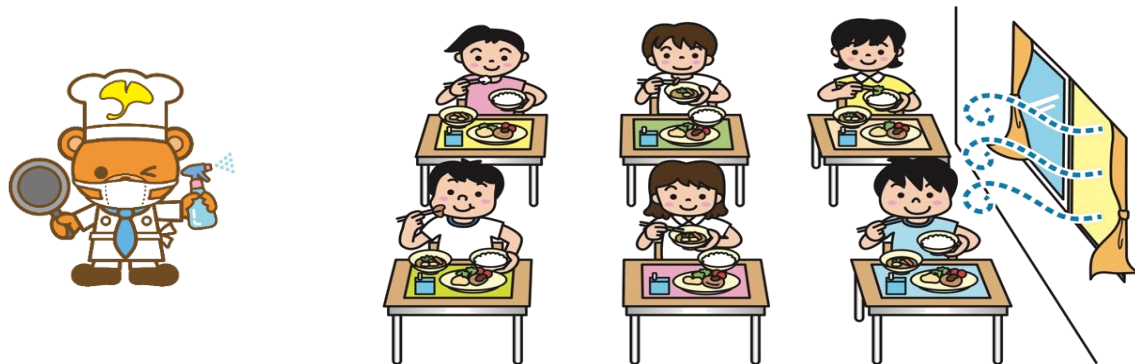
8月 給食予定献立表

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				
3(月)	牛乳 ケチャップライス ポトフ コロケ マカロニサラダ 	830 11.8% 29.1%	牛乳 ■牛乳	ケチャップライス 精白米 ケチャップライスのもと	ポトフ 厚切りベーコン 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ 薄口しょうゆ 塩	コロケ 野菜コロケ 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	マカロニサラダ シエルマカロニ ボンレスハム 人参 きゅうり 砂糖 米酢 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
4(火)	牛乳 ごはん・味付けのり 五目うどん 竹輪の二色揚げ(1人3切) ごま和え 	772 15.6% 25.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	五目うどん うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	竹輪の二色揚げ(1人3切) 塩 みりん 削り節 出し昆布	ごま和え 味付けのり 味付けのり キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
5(水)	牛乳 焼きスパサンドパン ベジタブルスープ 白身魚のムニエル 	786 18.7% 27.8%	牛乳 ■牛乳	焼きスパサンドパン カットパン	焼きスパサンドパン カットスパゲティ カットウインナー 焼き竹輪 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 豚カツソース ウスターソース	ベジタブルスープ 鶏肉 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	白身魚のムニエル 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 ばれいしょでんぶん
6(木)	牛乳 鶏塩丼 豆腐ハンバーグ おひたし 	814 17.5% 27.7%	牛乳 ■牛乳	精白米	鶏塩丼 鶏肉 料理酒 土生姜 塩 玉ねぎ 人参 棒天 三度豆 油揚げ	豆腐ハンバーグ 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	おひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) 白菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん

コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度の給食は6月3日スタートとなりました。コロナウイルス感染予防のための、さまざまな対策を取りながらの給食は、慣れないことが多く、戸惑うこともありますが、みなさんの努力と協力のおかげで、無事に1学期の給食を提供できています。ありがとうございます。



コロナウイルス感染予防の基本は、手洗いです。夏休み期間(今年は少し短めですが...)も、きちんと手洗いをして、コロナウイルスに負けず元気に過ごしましょう！



2学期の給食は8月18日(火)スタートです。献立は裏面をご覧ください。

* 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。ぜひご覧ください。

8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					
18(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ スープぎょうざ 豚キムチ きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー	787 13.3% 25.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	スープぎょうざ 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	豚キムチ 砂糖 料理酒	きゅうりとツナのサラダ きゅうり まぐろツナ(油漬) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖 白いりごま 白すりごま	ふりかけ のりふりかけ レモンゼリー レモンゼリー
19(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン ビーンズポタージュ コールスローサラダ	797 16.6% 33.8%	牛乳 ■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	ビーンズポタージュ 大豆ペースト ベーコン 人参 じゃがいも じゃがいもペースト 玉ねぎ 枝豆 ■バター 小麦粉	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 サラダ油(米) 塩ドレッシング	
20(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ ミートボールの和風あん 豚汁 ハムと春雨のサラダ	780 15.1% 30.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ミートボールの和風あん ミートボール 揚げ油(米) 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	豚汁 豚肉 豆腐 人参 大根 玉ねぎ つきこんにやく 干わかめ 赤みそ 白みそ	ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	ふりかけ のりかつおふりかけ
21(金)	牛乳 卵と穴子のちらし寿司 山菜のすまし汁 さばのおろししょうゆかけ	762 17.5% 32.3%	牛乳 ■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	卵と穴子のちらし寿司 ★錦糸卵 刻み穴子 枝豆 甘酢生姜	山菜のすまし汁 みりん 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 出し昆布	
24(月)	牛乳 和風丼 開きあじのフライ ひじき豆	771 16.3% 28.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風丼 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ すき焼き麩 土生姜	開きあじのフライ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 削り節	ひじき豆 大豆 焼き竹輪 ひじき 人参 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
25(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン スタミナ炒め ヨーグルト	794 15.8% 20.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	ラーメン 蒸し中華麺	スタミナ炒め 豚肉 白菜 人参 ホールコーン 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 豚骨白湯スープ	ヨーグルト 濃口しょうゆ 砂糖 りんごピューレ みりん ばれいしょでんぶん サラダ油(米)	ふりかけ おかかふりかけ ヨーグルト ■プレーンヨーグルト
26(水)	牛乳 黒糖パン ミートボールシチュー 鶏肉の バーベキューソースかけ (1人2切) フルーツポンチ	888 14.5% 31.2%	牛乳 ■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 グリーンピース セロリー サラダ油(米) トマトピューレ カットマト	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	フルーツポンチ みかんシロップ漬け バインシロップ漬け 角切り和梨ゼリー 角切りりんごゼリー	
27(木)	牛乳 キャロットピラフ マカロニスープ アドボ オムレツの ケチャップソースかけ	777 16.0% 30.7%	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	マカロニスープ カットウインナー アルファベットマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	アドボ 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 にんにく 料理酒	オムレツのケチャップソースかけ ★プレーンオムレツ 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	
28(金)	牛乳 夏野菜のカレーライス ミンチカツ 大根サラダ	831 13.3% 26.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	夏野菜のカレーライス 鶏肉 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 赤ピーマン 枝豆 セロリー にんにく	ミンチカツ サラダ油(米) こしょう 米粉のカレールー 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	大根サラダ 大根 人参 きゅうり 塩 こしょう ごまドレッシング	
31(月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 白身魚の梅肉ソースかけ はりはり漬け	786 17.6% 22.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 玉ねぎ 人参 干しいたけ 三度豆 薄口しょうゆ	白身魚の梅肉ソースかけ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	はりはり漬け きゅうり 切干大根 ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん	

	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
8月分平均栄養量	800	15.6%	28.0%	370	80	5.5	220	0.6	0.6	20	4.5

～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。