

9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(火)	牛乳 ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ ごま和え	669 17.0% 20.0%	■牛乳	ごはん 精白米	豚汁 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 つきこんにやく 青ねぎ	豚汁 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 青ねぎ	ごま和え キャベツ 人参 鶏ささみフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
2(水)	牛乳 コッペパン トマトシチュー チキンナゲット(1人2個) ツナサラダ	722 16.8% 29.0%	■牛乳	コッペパン	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	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	ツナサラダ まぐるツナ(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
3(木)	牛乳 ごはん けんちん汁 ハムカツ 白菜の生姜和え	669 13.9% 22.3%	■牛乳	ごはん 精白米	豆腐 人参 里芋 ごぼう 大根 しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	けんちん汁 削り節 出し昆布 ばれいしよでんぶん	ハムカツ ハムカツ 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	白菜の生姜和え 白菜 鶏ささみフレーク 人参 薄口しょうゆ 砂糖 土生姜
4(金)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ あじの竜田揚げ(1人2切) ナムル	707 17.1% 27.4%	■牛乳	ごはん 精白米	鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 白ねぎ ニラ 豚骨スープ 塩 赤みそ	豆腐チゲ 八丁みそ 砂糖 濃口しょうゆ にんにく	あじの竜田揚げ(1人2切) あじの竜田揚げ 揚げ油(米)	ナムル 小松菜 人参 もやし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま
7(月)	牛乳 ごはん タイビーエン (えびいか 春雨の炒め煮) 春巻き(1人2本) ハムときゅうりの甘酢和え	790 11.7% 29.9%	■牛乳	ごはん 精白米	タイビーエン(えびいか 春雨の炒め煮) 緑豆春雨 豚肉 むきえび 切りいか チンゲン菜 しいたけ 人参 青ねぎ 塩	タイビーエン こしょう 薄口しょうゆ 豚骨スープ 料理酒	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	ハムときゅうりの甘酢和え ボンレスハム きゅうり もやし ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
8(火)	牛乳 キャロットピラフ マカロニスープ 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) フルーツポンチ	752 14.3% 26.3%	■牛乳	キャロットピラフ 精白米 キャロットピラフのもと	ベーコン シェルマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン パセリ 薄口しょうゆ 塩	マカロニスープ こしょう 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 ばれいしよでんぶん	フルーツポンチ 角切りと梨ゼリー 角切りマスカットゼリー 黄桃シロップ漬け バインシロップ漬け
9(水)	牛乳 ウインナードッグ コーンポタージュ ツナときゅうりのサラダ	834 15.2% 38.4%	■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	ウインナードッグ ロングウインナー こしょう 鶏がらスープ	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 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 ■バター	ツナときゅうりのサラダ サラダ油(米) 小麦粉 ■牛乳 塩 こしょう 鶏がらスープ
10(木)	牛乳 ごはん 中華スープ 白身魚フライ マーボー煮	742 15.0% 24.3%	■牛乳	ごはん 精白米	マーボー煮 ベーコン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	中華スープ こしょう 鶏がらスープ	白身魚フライ 白身魚フライ 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	マーボー煮 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 人参 なす 緑豆春雨 青ねぎ 干しいたけ 土生姜
11(金)	牛乳 焼鳥丼の具 ピリ辛焼鳥丼 トックスープ 野菜しゅうまい(1人2個)	741 14.2% 25.1%	■牛乳	ごはん 精白米	焼鳥丼の具 鶏肉 白菜キムチ にんにく 土生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ サラダ油(米)	ピリ辛焼鳥丼 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	トックスープ ミニトック ベーコン 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	野菜しゅうまい(1人2個) 野菜しゅうまい
14(月)	牛乳 ハヤシライス 野菜コロッケ コールスローサラダ	886 12.5% 28.1%	■牛乳	ごはん 精白米	ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 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 トマトピューレ	ハヤシライス 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	野菜コロッケ 野菜コロッケ 揚げ油(米)	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 サウザンドレッシング

* 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。ぜひご覧ください。

9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					
			牛乳 ■牛乳	ごはん	卵スープ	揚げぎょうざ(1人3個)	スタミナ炒め	
15(火)	牛乳 ごはん 卵スープ 揚げぎょうざ(1人3個) スタミナ炒め	749 15.1% 27.1%	■牛乳	精白米	ベーコン ★卵 ばれいしよでんぶん 人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ	塩 こしょう 鶏がらスープ	ぎょうざ 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢	鶏肉 にんにく 土生姜 キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 ニラ 赤みそ
16(水)	牛乳 コッペパン 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) チンゲン菜とコーンのサラダ	865 19.5% 35.9%	■牛乳	コッペパン	大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 トマトケチャップ トマトピューレ 豚骨スープ	ウスターソース 薄口しょうゆ 砂糖 サラダ油(米) 塩 こしょう にんにく	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) チンゲン菜とコーンのサラダ	チンゲン菜 ホールコーン ポンス火腿 塩 こしょう 柑橘ドレッシング
17(木)	牛乳 生姜焼き丼 じゃがいものみそ汁 あじの甘酢あんかけ	773 19.9% 26.5%	■牛乳	精白米	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	じゃがいものみそ汁 削り節 出し昆布	あじの甘酢あんかけ あじ切り身 トマトケチャップ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 ばれいしよでんぶん
18(金)	牛乳 ごはん 五目うどん もずくのかき揚げ 手作りふりかけ	738 14.4% 22.4%	■牛乳	精白米	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	五目うどん 塩 みりん 削り節 出し昆布	もずくのかき揚げ	手作りふりかけ ひじき 糸かつお 白すりごま 白いりごま 赤しそ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
23(水)	牛乳 ささみカツサンドパン ウイナースープ 大根サラダ	738 16.0% 32.3%	■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	ウイナースープ	ウイナースープ 鶏がらスープ	大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう ごまドレッシング
24(木)	牛乳 ごはん 豆腐スープ さばの中華ソースかけ 鶏肉のさっぱり煮	769 20.5% 29.6%	■牛乳	精白米	豆腐 ベーコン 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ ニラ 豚骨スープ 薄口しょうゆ	塩 こしょう	さばの中華ソースかけ	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 人参 玉ねぎ 青ねぎ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢
25(金)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 おろしハンバーグ 五目豆	696 17.0% 21.0%	■牛乳	精白米	にゅうめん汁 ビーフン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	削り節 出し昆布	おろしハンバーグ	五目豆 大豆 みりん サイコロこんにやく 削り節 出し昆布
28(月)	牛乳 キャロットピラフ ミートボールシチュー 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ウイナーサラダ	876 13.9% 35.9%	■牛乳	キャロットピラフ キャロットピラフのもと	ミートボールシチュー ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース セロリ サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	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	揚げ鶏のレモンしょうゆかけ	ウイナーサラダ カットウイナー キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング
29(火)	牛乳 ごはん 厚揚げと鶏肉の煮物 出し巻き卵 はりはり漬け	707 19.3% 19.5%	■牛乳	精白米	鶏肉 大根 厚揚げ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	厚揚げと鶏肉の煮物 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	出し巻き卵	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
30(水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚のフリッター コーンサラダ	824 13.2% 33.7%	■牛乳	コッペパン	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 チップカールマカロニ サラダ油(米) かぼちゃペースト	オニオンソース カットマト トマトケチャップ ウスターソース 薄口しょうゆ 塩 砂糖 こしょう 鶏がらスープ	白身魚のフリッター	コーンサラダ ホールコーン キャベツ 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング

	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
9月分平均栄養量	760	15.7%	28.0%	320	70	5.5	200	0.6	0.5	20	4.0

~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。