

10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(木) | 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース 揚げぎょうざ(1人3個) | 708 12.7% 28.8% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 中華スープ ベーコン 豆腐 もやし 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 人参 ニラ 薄口しょうゆ | チンジャオロース 塩 こしょう 鶏がらスープ | 揚げぎょうざ(1人3個) 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米) | 揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 |
| 2(金) | 牛乳 ごはん カレーうどん ししゃもフライ(1人2尾) きゅうりとツナのサラダ | 796 13.9% 26.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | カレーうどん うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 米粉のカレールウ ウスターソース 濃口しょうゆ | ししゃもフライ(1人2尾) 塩 削り節 出し昆布 カレー粉 | ししゃもフライ(1人2尾) ししゃもフライ 揚げ油(米) | きゅうりとツナのサラダ きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖 |
| 5(月) | 牛乳 栗ごはん 豚汁 里芋コロッケ ひじきの佃煮 お月見ゼリー (ぶどうとマンゴーのゼリー) | 769 14.4% 23.4% | 牛乳 ■牛乳 | 栗ごはん 精白米 栗カット 塩 | 豚汁 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ 白みそ | 里芋コロッケ 削り節 出し昆布 | ひじきの佃煮 鶏肉 人参 ひじき 枝豆 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 赤ワイン | お月見ゼリー お月見ゼリー (ぶどうとマンゴーのゼリー) 第三中学校は、3年生給食中止のため、全生徒10/6(火)につきます。 |
| 6(火) | 牛乳 ごはん すき焼き風煮 豆腐しゅうまい(1人2個) 切干大根のサラダ | 835 15.2% 28.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | すき焼き風煮 牛ロース肉 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) | 豆腐しゅうまい(1人2個) 豆腐しゅうまい | 切干大根のサラダ 切干大根 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 |
| 7(水) | 牛乳 インディアン スパゲティサンド コーンスープ 白身魚フライ | 842 14.8% 29.9% | 牛乳 ■牛乳 | インディアン カットパン | スパゲティ カットスパゲティ カットウインナー 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ピーマン 米粉のカレールウ カットマト | コーンスープ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう にんにく サラダ油(米) | コーンスープ ホールコーン 豚骨スープ 人参 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう | 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ 土生姜 |
| 8(木) | 牛乳 ごはん サンマー麺 鶏肉の甘辛炒め ヨーグルト | 818 15.2% 23.4% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | サンマー麺 蒸し中華麺 | 鶏肉の甘辛炒め 豚肉 にんにく 土生姜 サラダ油(米) 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ | 鶏肉の甘辛炒め 白ねぎ 薄口しょうゆ 塩 豚骨スープ 削り節 人参 料理酒 こしょう ばれいしょでんぷん 砂糖 | ヨーグルト みりん 料理酒 にんにく 人参 枝豆 土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 |
| 9(金) | 牛乳 鶏そぼろ かき揚げ 鶏そぼろごはん みそ汁 さつまいものかき揚げ | 794 15.1% 27.6% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 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 | みそ汁 濃口しょうゆ 砂糖 | さつまいものかき揚げ 豆腐 出し昆布 | さつまいものかき揚げ さつまいも 焼き竹輪 人参 ひじき 三度豆 小麦粉 ばれいしょでんぷん 塩 揚げ油(米) |
| 12(月) | 牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 さけのレモンしょうゆかけ おかか和え | 743 21.7% 23.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 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 | さけのレモンしょうゆかけ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節 | さけのレモンしょうゆかけ さけ切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒 | おかか和え ほうれん草 もやし 釜あげしらす 糸かつお 濃口しょうゆ 砂糖 みりん |
| 13(火) | 牛乳 卵と穴子の祭り寿司 根菜汁 豆腐ハンバーグ | 721 17.5% 24.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 ちらし寿司のもと | 卵と穴子の祭り寿司 ★錦糸卵 刻み穴子 枝豆 甘酢生姜 | 根菜汁 人参 大根 ごぼう 白菜 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ | 豆腐ハンバーグ 豆腐 白みそ 削り節 出し昆布 | 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 |
| 14(水) | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ 鶏肉の はちみつソースかけ(1人2切) コールスローサラダ | 866 18.8% 35.9% | 牛乳 ■牛乳 | コッペパン コッペパン | ポークビーンズ 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 | はちみつソースかけ(1人2切) 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 | 鶏肉のはちみつソースかけ(1人2切) 鶏肉カット はちみつ レモン 濃口しょうゆ 料理酒 砂糖 | コールスローサラダ キャベツ ボンレスハム 人参 塩 こしょう 塩ドレッシング |
| 15(木) | 牛乳 肉みそごはん 大学いも 魚そうめん汁 | 859 12.9% 26.6% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 肉みそごはん 鶏ひき肉 刻み大豆 土生姜 サラダ油(米) 青ねぎ 人参 玉ねぎ 赤みそ 金山みそ | 大学いも 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 塩 ばれいしょでんぷん | 魚そうめん汁 さつまいも 揚げ油(米) 砂糖 濃口しょうゆ みりん | 魚そうめん汁 魚そうめん 削り節 油揚げ 出し昆布 人参 豆腐 えのきたけ 干わかめ 薄口しょうゆ 塩 みりん |

* 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。

10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(金) | 牛乳 ハッシュドポークライス ジャーマンポテト コーンサラダ | 750 13.2% 22.6% | ■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 カットトマト | | | | 赤ワイン | | ジャガイモ 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル | 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 |
| 19(月) | 牛乳 キャロットピラフ ミートボールスープ 白身魚のケチャップソースかけ フルーツポンチ | 787 11.3% 29.1% | ■牛乳 精白米 キャロットピラフのもと | ミートボール 豚骨スープ | | 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 | | 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 バインシロップ漬け | | | |
| 20(火) | 牛乳 ごはん・ふりかけ にゅうめん汁 さばのみそ煮 キャベツのごま和え | 767 16.7% 28.8% | ■牛乳 精白米 | にゅうめん汁 ピーマン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ 塩 みりん | | さば切り身 みそ煮のタレ 土生姜 | | さばのみそ煮 キャベツのごま和え 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 | | ふりかけ おかかふりかけ | |
| 21(水) | 牛乳 ウイナードッグ さつまいものポタージュ ツナサラダ | 830 13.2% 35.7% | ■牛乳 カットパン | ウイナードッグ ロングウイナードッグ 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 | | さつまいものポタージュ 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米) | | ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング | | | |
| 22(木) | 牛乳 ごはん 焼きうどん もやしとコーンのスープ 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) | 717 12.8% 25.8% | ■牛乳 精白米 | 焼きうどん うどん 豚肉 キヤベツ 玉ねぎ 青ねぎ にんにく 塩 こしょう | | もやしとコーンのスープ ベーコン ホールコーン もやし 人参 白菜 ニラ 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ | | 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 塩 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米) | | | |
| 23(金) | 牛乳 ごはん 豚キムチ わかめスープ ミートボールの甘酢あんかけ(1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します | 788 14.9% 31.1% | ■牛乳 精白米 | 豚キムチ 豚肉 白菜キムチ 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 サラダ油(米) 濃口しょうゆ | | わかめスープ 干わかめ 鶏がらスープ | | ミートボールの甘酢あんかけ 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 ばれいしよでんぶん | | | |
| 26(月) | 牛乳 カレーライス 大根サラダ チキンナゲット(1人2個) | 738 14.6% 20.2% | ■牛乳 精白米 | カレーライス 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールー | | かぼちゃペースト カレー粉 トマトピューレ オニオンソテー ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | 大根サラダ 大根 まぐろツナ(油漬け) 人参 キヤベツ 塩 こしょう ごまドレッシング | | 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 | |
| 27(火) | 牛乳 親子丼 根菜きんぴら 酢の物 | 737 20.2% 21.4% | ■牛乳 精白米 | 親子丼 ★卵 ばれいしよでんぶん 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ | | 根菜きんぴら 豚肉 料理酒 サラダ油(米) | | 酢の物 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 | | | |
| 28(水) | 牛乳 コッペパン・いちごジャム ミネストローネ ハムカツ ブロッコリーのサラダ | 851 13.8% 31.8% | ■牛乳 コッペパン | ミネストローネ 蒸し大豆 オニオンソテー カットトマト 人参 トマトケチャップ 玉ねぎ ウスターソース キヤベツ 砂糖 パセリ 塩 チップカールマカロニ サラダ油(米) かぼちゃペースト | | ハムカツ 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 | | ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 揚げ油(米) ホールコーン まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 和風ドレッシング | | | いちごジャム いちごジャム |
| 29(木) | 牛乳 ごはん 揚げ鶏のねぎソースかけ(1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します のっぺい汁 五目豆 | 802 15.9% 31.7% | ■牛乳 精白米 | 揚げ鶏のねぎソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしよでんぶん | | のっぺい汁 油揚げ みりん 豆腐 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 出し昆布 里芋 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 | | 五目豆 大豆 切り節 サイコロこんにやく 出し昆布 ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん | | | |
| 30(金) | 牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 ミンチカツ ハムと春雨のサラダ | 796 13.6% 25.6% | ■牛乳 精白米 | さつまいものみそ汁 さつまいも 出し昆布 | | ミンチカツ ミンチカツ 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 | | ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ポンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖 | | | |

| | 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 |
| 10月分平均栄養量 | 790 | 15.1% | 27.5% | 320 | 70 | 4.7 | 190 | 0.7 | 0.6 | 20 | 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。ぜひご覧ください。