

11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					
2(月)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚フライ きんぴらごぼう	746 15.2% 25.6%	■牛乳	ごはん 精白米	五目みそ汁 豆腐 油揚げ 大根 白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ	白身魚フライ 白みそ 削り節 出し昆布	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	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう つきこんにやく ごま油 サラダ油(米) 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒
4(水)	牛乳 コロケサンドパン トマトシチュー ささみのサラダ	787 12.0% 30.4%	■牛乳	うずまきカットパン	野菜コロケ 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	コロケサンドパン	トマトシチュー カットウインナー カットトマト ウスターソース 米粉のハヤシルウ キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 セロリー 塩 サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	ささみのサラダ 鶏ささみフレーク 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
5(木)	牛乳 和風丼 おさつスティック 切干大根とツナのおひたし	782 11.9% 26.8%	■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 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	おさつスティック さつまいも 塩 揚げ油(米)	切干大根とツナのおひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬) ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
6(金)	牛乳 ごはん 芋炊き 出し巻き卵 大根サラダ	730 14.2% 23.1%	■牛乳	精白米	芋炊き 鶏肉 里芋 サイコロこんにやく 人参 干しいたけ 油揚げ 煮込みもち 三度豆 濃口しょうゆ	薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	★出し巻き卵	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
9(月)	牛乳 中華丼 ミニ肉まん(1人2個) 春雨サラダ	722 14.2% 21.4%	■牛乳	精白米	中華丼 鶏肉 ミニ厚揚げ もやし ピーマン 白菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ 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 鶏がらスープ ばれいしょでんぶん	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	春雨サラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
10(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 白身魚の天ぷら はりはり漬け	793 15.1% 24.1%	■牛乳	精白米	筑前煮 鶏肉 ごぼう れんこん 大根 人参 サイコロこんにやく 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	白身魚の天ぷら 白身魚の天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	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
11(水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー ジャーマンポテト ツナときゅうりのサラダ	718 14.5% 30.1%	■牛乳	コッペパン	ミートボール 玉ねぎ 人参 枝豆 セロリー 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	ジャーマンポテト じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	ツナときゅうりのサラダ きゅうり まぐろツナ(油漬) 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング
12(木)	牛乳 ごはん 卵スープ 鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 厚揚げとキムチの炒め物	771 17.2% 30.4%	■牛乳	精白米	卵スープ ベーコン ★卵 ばれいしょでんぶん 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	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 玉ねぎ みりん 濃口しょうゆ	厚揚げとキムチの炒め物 豚肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 こしょう 青ねぎ 土生姜 にんにく サラダ油(米)
13(金)	牛乳 マーボー丼 えびしゅうまい(1人2個) 中華和え	809 16.1% 26.0%	■牛乳	精白米	マーボー丼 豆腐 ミニ厚揚げ 鶏ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜	にんにく 金山寺みそ 赤みそ 濃口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう みりん 料理酒	えびしゅうまい(1人2個) ばれいしょでんぶん サラダ油(米) 鶏がらスープ	中華和え きゅうり 人参 焼き豚 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ごま油
16(月)	牛乳 ごはん ミネストローネ チキンカツ チンゲン菜とコーンの甘酢和え	774 16.5% 21.0%	■牛乳	精白米	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	オニオンソース カットトマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	チキンカツ チキンカツ 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 塩 赤ワイン	チンゲン菜とコーンの甘酢和え チンゲン菜 ホールコーン ボンレスハム 薄口しょうゆ 米酢 砂糖

* 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。

11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				
17(火)	牛乳 焼肉丼 わかめスープ チヂミ	733 13.7% 21.6%	■牛乳 精白米	焼肉丼 牛ロース肉 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ 小松菜 濃口しょうゆ 砂糖	料理酒 サラダ油(米)	おいしい和牛を使っています。	わかめスープ 豚骨スープ チヂミ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 ばれいしよでんぶん
18(水)	牛乳 コッペパン 根菜クリームシチュー ハムカツ コーンサラダ	798 13.4% 34.9%	■牛乳 コッペパン	根菜クリームシチュー 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう 枝豆 ■バター 小麦粉	■牛乳 ■生クリーム 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)	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 ごぼう 砂糖 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 塩ドレッシング
19(木)	牛乳 ごはん 鶏じゃが あじのレモンしょうゆかけ きゅうりの生姜和え	701 21.3% 14.6%	■牛乳 精白米	鶏じゃが 鶏肉 じゃがいも 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 棒天 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	砂糖 みりん 料理酒 削り節	あじのレモンしょうゆかけ あじ切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	きゅうりの生姜和え きゅうり 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖
20(金)	牛乳 しらす丼 けんちん汁 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	766 18.3% 29.6%	■牛乳 精白米	しらす丼 釜あげしらす 人参 ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 土生姜		けんちん汁 豆腐 しいたけ ごぼう 人参 里芋 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) オニオンソー 薄口しょうゆ 米酢 砂糖 料理酒
24(火)	牛乳 ごはん ケチャップ煮 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	827 13.5% 28.1%	■牛乳 精白米	ケチャップ煮 カットウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソー 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 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	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 赤ワイン 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソー にんにく レモン	フルーツポンチ 角切りフルーツゼリー みかんシロップ漬け パインシロップ漬け
25(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン ポトフ ブロッコリーのサラダ	776 16.0% 36.2%	■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		ポトフ カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ 薄口しょうゆ 塩	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ホールコーン まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 相模ドレッシング
26(木)	牛乳 ごはん ほうとう 竹輪の二色揚げ (1人3切) ごま和え	799 15.1% 24.6%	■牛乳 精白米	ほうとう 鶏肉 油揚げ かぼちゃ かまぼこ 人参 白菜 ほうれん草 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	竹輪の二色揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 赤しそ 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	ごま和え 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
27(金)	牛乳 あぶ卵丼 さばのおろししょうゆかけ おひたし	871 17.7% 34.6%	■牛乳 精白米	あぶ卵丼 油揚げ ★卵 ばれいしよでんぶん かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	砂糖 みりん 削り節	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	おひたし 白菜 鶏ささみフレーク 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
30(月)	牛乳 ごはん 春雨スープ 春巻き(1人2本) ツナサラダ	803 10.5% 32.3%	■牛乳 精白米	春雨スープ 緑豆春雨 ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ 人参 塩 こしょう 中華ドレッシング

	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
11月分平均栄養量	770	15.0%	27.2%	310	70	4.0	210	0.6	0.5	20	4.1

~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。