

# 5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、白抜き文字にしています。

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	ミートボールシチュー	鶏肉のレモン照り焼き(1人2切)	ツナサラダ	
6(木)	牛乳 ごはん ミートボールシチュー 鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) ツナサラダ	811 14.7% 29.3%	■牛乳	ごはん 精白米	ミートボール 新玉ねぎ 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 レモン	鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん レモン	ツナサラダ キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 塩ドレッシング
7(金)	牛乳 和風丼 白身魚フライ 五目豆	798 15.9% 26.7%	■牛乳	ごはん 精白米	和風丼 鶏肉 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 ばれいしよでんぶん 削り節	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	五目豆 大豆 削り節 サイコロこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
10(月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ さばのねぎソースかけ 中華和え	751 15.2% 32.4%	■牛乳	ごはん 精白米	肉団子スープ ミートボール 新玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豚骨スープ	さばのねぎソースかけ さば切り身 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ	中華和え きゅうり 人参 ボンレスハム 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油
11(火)	牛乳 豆ごはん わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) ごま和え	760 16.0% 25.5%	■牛乳	豆ごはん 精白米 えんどう豆 塩	わかめうどん うどん 干わかめ 鶏肉 人参 油揚げ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	塩 みりん 削り節 出し昆布	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)	ごま和え 新キャベツ 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
12(水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ジャーマンポテト フルーツポンチ	758 15.8% 26.2%	■牛乳	コッペパン	ポークビーンズ 大豆 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ 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	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	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー バインシロップ漬け 黄桃シロップ漬け
13(木)	牛乳 ごはん 筑前煮 白身魚の天ぷら きゅうりのさっぱり和え	767 15.4% 23.1%	■牛乳	ごはん 精白米	筑前煮 鶏肉 新ごぼう 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	筑前煮 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	きゅうりのさっぱり和え きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
14(金)	牛乳 あぶ卵丼 ささみカツ おひたし	843 17.6% 28.9%	■牛乳	ごはん 精白米	あぶ卵丼 油揚げ ★卵 ばれいしよでんぶん かまぼこ 新玉ねぎ 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	ささみカツ 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	おひたし 白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
17(月)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 豆腐ハンバーグ 豚肉の生姜焼き	711 17.4% 23.3%	■牛乳	ごはん 精白米	魚そうめん汁 魚そうめん 油揚げ 人参 えのきたけ 白菜 干わかめ 薄口しょうゆ 塩 みりん	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	豚肉の生姜焼き 豚肉 みりん 玉ねぎ 土生姜 人参 もやし 小松菜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒
18(火)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 かつおのカレー竜田揚げ (1人4~5個) ※当日の揚げ具合によって前後します 鶏肉のさっぱり煮	853 19.6% 27.9%	■牛乳	ごはん 精白米	切干大根のみそ汁 切干大根 人参 豆腐 じゃがいも 油揚げ 新玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	かつおのカレー竜田揚げ かつお角切り 料理酒 濃口しょうゆ じゃがいも カレー粉 にんにく 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 にんにく 人参 料理酒 新玉ねぎ 枝豆 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢

\* 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。

# 5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、白抜き文字にしています。

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								
19(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム マカロニスープ 揚げ鶏のケチャップソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ツナレモン和え	865 15.0% 41.0%	■牛乳	コッペパン	マカロニスープ	揚げ鶏のケチャップソースかけ	ツナレモン和え	いちごジャム			
20(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 担々麺 オイスター炒め	722 14.5% 25.1%	■牛乳	ごはん	担々麺	オイスター炒め	ふりかけ				
21(金)	牛乳 ごはん 鶏塩肉じゃが 出し巻き卵 きゅうりの生姜和え	728 15.8% 22.8%	■牛乳	ごはん	鶏塩肉じゃが	出し巻き卵	きゅうりの生姜和え				
24(月)	牛乳 ハヤシライス コロッケ コーンサラダ	823 11.7% 25.5%	■牛乳	精白米	ハヤシライス	コロッケ	コーンサラダ				
25(火)	牛乳 鶏そぼろごはん にゅうめん汁 開きあじのフライ	801 17.6% 28.5%	■牛乳	精白米	鶏そぼろごはん	にゅうめん汁	開きあじのフライ				
26(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン コーンポタージュ アスパラサラダ	782 16.1% 32.3%	■牛乳	うずまきカットパン	ハンバーグ	コーンポタージュ	アスパラサラダ				
27(木)	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ししゃもフライ(1人2尾) 鶏肉とひじきの佃煮	709 14.7% 25.3%	■牛乳	精白米	じゃがいものみそ汁	ししゃもフライ(1人2尾)	鶏肉とひじきの佃煮				
28(金)	牛乳 中華丼 えびしゅうまい(1人2個) 大根サラダ	702 15.3% 22.4%	■牛乳	精白米	中華丼	えびしゅうまい(1人2個)	大根サラダ				
31(月)	牛乳 肉みそごはん 豆腐スープ 春巻き(1人2本)	882 13.0% 34.4%	■牛乳	精白米	肉みそごはん	豆腐スープ	春巻き(1人2本)				

	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 (令和3年4月1日改訂)	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
5月分平均栄養量	780	15.6%	28.0%	320	70	5.0	200	0.6	0.6	20	4.2

~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。