

6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。

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), エネルギー(kcal) (Energy), 蛋白質エネルギー比(%) (Protein Energy Ratio), 脂質エネルギー比(%) (Fat Energy Ratio), 使用食材 (Ingredients). Rows include meals for 1 (火), 2 (水), 3 (木), 4 (金), 7 (月), 8 (火), 9 (水), 10 (木), 11 (金), 14 (月), 15 (火), 16 (水).

* 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。

6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						
17(木)	牛乳 ごはん 八宝菜 ミニ肉まん(1人2個) 中華サラダ	709 13.8% 21.9%	■牛乳	ごはん	八宝菜 鶏肉 ミニ厚揚げ もやし ピーマン キャベツ 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 豚骨スープ ばれいしょでんぶ	ミニ肉まん(1人2個) きゅうり ボンレスハム 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 米酢 ごま油		
18(金)	牛乳 具だくさん丼 フィッシュカツ ささみの梅和え	739 14.6% 24.2%	■牛乳	精白米	具だくさん丼 豚肉 土生姜 にんにく サラダ油(米) 玉ねぎ 豆腐 人参 チンゲン菜 しいたけ	青ねぎ 豚骨スープ ばれいしょでんぶ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	フィッシュカツ 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	ささみの梅和え 鶏ささみフレーク キャベツ 人参 しそかつお梅 薄口しょうゆ	
21(月)	牛乳 チキンカレーライス コロッケ コールスローサラダ	764 12.1% 21.5%	■牛乳	精白米	チキンカレーライス 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 セロリ サラダ油(米) にんにく 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 こしょう	コロッケ ポテトコロッケ 揚げ油(米)	コールスローサラダ キャベツ 人参 ホールコーン 塩 こしょう 塩ドレッシング	
22(火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばのレモンしょうゆかけ 切干大根とツナのおひたし	808 16.1% 32.7%	■牛乳	精白米	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも つきこんにやく ミニ厚揚げ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	豚汁 削り節 出し昆布	さばのレモンしょうゆかけ さば切り身 レモン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	切干大根 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
23(水)	牛乳 黒糖パン 沖縄風汁ビーフン タマナー(キャベツ)チャンプル うちなー(沖縄)かき揚げ	769 13.3% 29.4%	■牛乳	黒糖パン	沖縄風汁ビーフン 豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豚骨スープ 削り節	タマナー(キャベツ)チャンプル キャベツ 豆腐 カットウインナー 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 こしょう	うちなー(沖縄)かき揚げ もずく 人参 ホールコーン 人参 小麦粉 ばれいしょでんぶ 塩 揚げ油(米)	
24(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 春雨スープ 厚揚げとキムチの炒め物 ショールンポー(1人2個)	711 12.5% 25.4%	■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 しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	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 ニラ 土生姜 にんにく サラダ油(米)	ショールンポー(1人2個) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう ばれいしょでんぶ	ふりかけ のりふりかけ
25(金)	牛乳 ごはん ラーメン スタミナ炒め ヨーグルト	803 14.5% 24.6%	■牛乳	精白米	蒸し中華麺 豚肉 白菜 人参 ホールコーン 白ねぎ もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ラーメン 豚骨白湯スープ こしょう	スタミナ炒め 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	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 サラダ油(米)	ヨーグルト ■ソフト ヨーグルト
28(月)	牛乳 ハッシュドチキンライス 焼きポテト フルーツポンチ	766 11.9% 20.0%	■牛乳	精白米	ハッシュドチキンライス 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 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 トマトケチャップ	ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ 豚骨スープ にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう オリーブオイル	焼きポテト じゃがいも 厚切りベーコン ホールコーン 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	
29(火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 きすの天ぷら キャベツの生姜和え	767 15.5% 26.9%	■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	濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	きすの天ぷら きすの天ぷら 揚げ油(米) 塩	キャベツの生姜和え キャベツ きゅうり 人参 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
30(水)	牛乳 コッペパン トマトシチュー ハムカツ ささみのサラダ	802 13.8% 29.7%	■牛乳	コッペパン	トマトシチュー カットウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース サラダ油(米) トマトピューレ カットトマト 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	ハムカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	ささみのサラダ 鶏ささみフレーク 人参 キャベツ ホールコーン 塩 こしょう ごまドレッシング	

	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 (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
6月分平均栄養量	780	14.6%	27.6%	320	70	5.2	220	0.6	0.6	30	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。