

7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				
1(木)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 さばのおろししょうゆかけ おひたし	774 16.1% 30.3%	■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 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ	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
2(金)	牛乳 ごはん・味付けのり 豆腐チゲ 野菜しゅうまい (1人2個) ハムときゅうりの甘酢和え	716 17.9% 22.5%	■牛乳	ごはん 精白米	豆腐チゲ 鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 白ねぎ ニラ もやし 鶏がらスープ 塩	野菜しゅうまい(1人2個) 野菜しゅうまい	ハムときゅうりの甘酢和え 味付けのり ボンレスハム きゅうり キャベツ ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
5(月)	飲むヨーグルト ごはん 冬瓜のカレースープ 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	704 13.3% 21.0%	■飲むヨーグルト	ごはん 精白米	冬瓜のカレースープ 冬瓜 カットウインナー 人参 玉ねぎ 小松菜 米粉のカレールウ カレー粉 薄口しょうゆ 塩	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	フルーツポンチ 角切和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー パインシロップ漬け みかんシロップ漬け
6(火)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 七夕風にゆうめん汁 星型コロッケ 七たぜりー(日向夏のゼリー)	822 12.0% 25.0%	■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	★鶏糸卵 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 甘酢生姜 レモン	七夕風にゆうめん汁 ビーフン 油揚げ オクラ 人参 大根 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	星型コロッケ 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 ひゅうがなつ 日向夏のゼリー 柑橘類の果物です
7(水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー チキンナゲット(1人2個) 大根サラダ	729 14.6% 30.6%	■牛乳	コッペパン	ミートボールシチュー ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 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	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	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう イタリアンドレッシング
8(木)	中体連のため給食中止						
9(金)	中体連のため給食中止						
12(月)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの竜田揚げ ひじき豆	701 17.3% 24.1%	■牛乳	ごはん 精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 大根 ごぼう つきこんにゃく 青ねぎ 赤みそ	あじの竜田揚げ あじの竜田揚げ 揚げ油(米)	ひじき豆 大豆 ひじき 人参 油揚げ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
13(火)	牛乳 ごはん みそラーメン チンジャオロース	727 14.1% 23.9%	■牛乳	ごはん 精白米	みそラーメン 蒸し中華麺 鶏肉 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 青ねぎ 赤みそ 白みそ 薄口しょうゆ	チンジャオロース(1人2個) チンジャオロース 鶏がらスープ こしょう にんにく	チンジャオロース 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)
14(水)	牛乳 フィッシュフライサンド じゃがいものポターージュ コールスローサラダ	844 14.5% 35.8%	■牛乳	カットパン	フィッシュフライサンド 白身魚フライ 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	じゃがいものポターージュ カットウインナー じゃがいも 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 大豆ペースト ■バター 小麦粉	コールスローサラダ ■牛乳 キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)

\* 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。

# 7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					
15 (木)	牛乳 ごはん マカロニスープ 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 夏野菜のトマト煮	830 14.2% 33.9%	■牛乳	ごはん 精白米	マカロニスープ 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	揚げ鶏のレモンしょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	夏野菜のトマト煮 カットウインナー オニオンソテー 玉ねぎ サラダ油(米) なす 塩 かぼちゃ こしょう ズッキーニ 鶏がらスープ 三度豆 にんにく カットトマト 砂糖 米粉のデミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	
16 (金)	牛乳 ごはん タイピーエン (えび いか 春雨の炒め煮) 揚げぎょうざ(1人3個) きゅうりとツナの和え物	728 11.8% 27.8%	■牛乳	ごはん 精白米	タイピーエン(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	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	きゅうりとツナの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 濃口しょうゆ 砂糖 土生姜	
19 (月)	牛乳 夏野菜のカレーライス ハンバーグ コーンサラダ	771 12.3% 21.8%	■牛乳	精白米	夏野菜のカレーライス カットウインナー 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 赤ピーマン 三度豆 セロリー にんにく	ハンバーグ サラダ油(米) カレー粉 米粉のカレールー 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	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	コーンサラダ ホールコーン キャベツ 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング

	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
7月分平均栄養量	760	14.3%	27.2%	370	70	6.8	170	0.6	0.5	30	4.5

~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

## ☆☆☆☆☆☆ 4月~6月の給食について ☆☆☆☆☆☆☆

### よく食べた献立 ベスト3

1位 4月14日(水)・・・1.46%

【献立】

牛乳  
ミンチカツサンドパン  
春野菜のポトフ  
ツナとチンゲン菜のサラダ



2位 4月21日(水)・・・1.73%

【献立】

牛乳  
ウインナードッグ  
ミネストローネ  
きゅうりとささみのサラダ



3位 5月19日(水)・・・2.82%

【献立】

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  
ツナレモン和え



### 食べ残しが多かった献立 ワースト3

1位 6月7日(月)・・・7.55%

【献立】

牛乳  
ごはん  
中華スープ  
白身魚の天ぷら  
ハムと春雨のサラダ



2位 5月25日(火)・・・7.54%

【献立】

牛乳  
鶏そぼろごはん  
にゅうめん汁  
開きあじのフライ



3位 5月31日(月)・・・7.19%

【献立】

牛乳  
肉みそごはん  
豆腐スープ  
春巻き



よく食べた献立トップ3は、すべてパン献立でした。  
洋風な献立が好きなようで、しっかりした味付けのおかずにはパンはよく合うようでした。  
これからもこの調子で食べてほしいです。

食べ残しが多かった献立ワースト3は、すべて米飯献立でした。  
特に、ごはんの残量は例年よりもかなり多い現状です。  
ごはらは、体や脳を動かすエネルギーのもととなる食品ですので、しっかりと食べてほしいです。  
また、白身魚の天ぷら、開きあじのフライ、春巻きなどの揚げ物のおかずはよく食べていましたが、中華スープ、豆腐スープなどの具だくさんのスープは苦手な生徒が多いようです。

- %(パーセント)は残菜率です。
- 残菜率は5中学校の平均を出しています。主食、おかずの平均で、牛乳は含みません。
- ベスト3、ワースト3に関しては、2校以上の給食中止日がある場合は除いています。
- 4月9日(金)~6月11日(金)までの結果です。

\* 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。