

9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(水)	牛乳 コロッケサンドパン ベジタブルスープ フルーツポンチ	744 10.9% 26.5%	■牛乳	コロッケサンドパン うずまきカットパン	ポテトコロッケ 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 赤ワイン	ベジタブルスープ ベーコン 鶏がらスープ 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	フルーツポンチ 角切りマスカットゼリー 角切り和梨ゼリー 黄桃シロップ漬け パイナップルシロップ漬け	
2(木)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 豆腐ハンバーグ すまし汁 野菜ゼリー	742 16.1% 24.9%	■牛乳	卵とツナのちらし寿司 精白米 ちらし寿司のもと	★鶏卵 まぐろツナ(油漬け) レモン 枝豆 甘酢生姜	豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶ 青ねぎ	すまし汁 出し昆布 野菜ゼリー	
3(金)	牛乳 ごはん 豆腐のトマトチゲ 揚げぎょうざ(1人3個) 春雨とささみのサラダ	766 14.0% 28.0%	■牛乳	ごはん 精白米	豆腐のトマトチゲ 豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ えのきたけ 白ねぎ ニラ カットトマト 塩	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 青ねぎ	春雨とささみのサラダ 緑豆春雨 鶏ささみフレーク きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
6(月)	牛乳 ウインナーカレーライス チキンナゲット(1人2個) コーンサラダ	728 12.0% 19.6%	■牛乳	ウインナーカレーライス 精白米	カットウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも 枝豆 セロリ サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールー	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 塩 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 相模ドレッシング	
7(火)	牛乳 ごはん 中華スープ ミートボールの甘酢あん (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します バンバンジーサラダ	721 14.4% 28.8%	■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ ベーコン もやし ホールコーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ	ミートボールの甘酢あん ミートボール 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 米酢 濃口しょうゆ ばれいしょでんぶ	バンバンジーサラダ 鶏ささみフレーク きゅうり 耐熱寒天 塩 こしょう ごまドレッシング	
8(水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 鶏肉のマーマレード焼き (1人2切) ツナレモン和え	882 17.6% 36.1%	■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 カットマト トマトピューレ	鶏肉のマーマレード焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ マーマレード オニオンソテー 赤ワイン	ツナレモン和え まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 こしょう レモン	
9(木)	牛乳 ごはん 豚キムチ わかめスープ 白身魚の天ぷら	766 14.5% 27.6%	■牛乳	ごはん 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 ニラ サラダ油(米) 濃口しょうゆ	わかめスープ 干わかめ 豚骨スープ ベーコン ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	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	
10(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 五目うどん 竹輪の二色揚げ(1人3切) 切干大根の和え物	815 14.8% 25.7%	■牛乳	ごはん 精白米	五目うどん うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	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 ばれいしょでんぶ 揚げ油(米)	切干大根の和え物 切干大根 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	
13(月)	牛乳 ごはん さんまのねぎソースかけ 豚汁 ささみと小松菜のおひたし レモンゼリー	774 15.8% 24.7%	■牛乳	ごはん 精白米	さんまのねぎソースかけ さんま筒切り 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 料理酒	豚汁 豚肉 人参 じゃがいも 豆腐 玉ねぎ 白菜 油揚げ 青ねぎ 赤みそ	ささみと小松菜のおひたし 切干大根 鶏ささみフレーク 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
14(火)	牛乳 ハッシュドポークライス ミンチカツ きゅうりとコーンのサラダ	870 12.8% 30.0%	■牛乳	ハッシュドポークライス 精白米	豚肉 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 赤ワイン	ミンチカツ ミンチカツ 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	きゅうりとコーンのサラダ きゅうり ホールコーン まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 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。ぜひご覧ください。

9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 (水)	牛乳 ウインナードッグ ビーンズポタージュ コールスローサラダ 	842 14.7% 37.8%	■牛乳	カットパン	ウインナードッグ ロングウインナー 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	ビーンズポタージュ 大豆ペースト ベーコン 人参 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 ■バター 小麦粉 ■牛乳	コールスローサラダ 塩 こしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ	キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう イタリアンドレッシング		
16 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 鶏肉とピーマンの炒め物 	724 14.0% 24.3%	■牛乳	精白米	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 豚骨白湯スープ	ラーメン 塩 こしょう	鶏肉とピーマンの炒め物 鶏肉 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)	ふりかけ おかかふりかけ		
17 (金)	牛乳 生姜焼き丼 なすのみそ汁 フィッシュカツ 	799 14.7% 27.9%	■牛乳	精白米	生姜焼き丼 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	料理酒 土生姜	なすのみそ汁 豆腐 なす 白菜 人参 じゃがいも えのきたけ 濃口しょうゆ 赤みそ 白みそ	フィッシュカツ フィッシュカツ 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		
21 (火)	牛乳 ごはん 里芋コロッケ お月見汁 ほうれん草の和え物 お月見ゼリー (ぶどうとマンゴーのゼリー) 	813 12.3% 24.1%	■牛乳	精白米	里芋コロッケ 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 赤ワイン	里芋コロッケ	お月見汁 鶏肉 煮込みもち かまぼこ 干しいたけ 人参 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ほうれん草の和え物 ほうれん草 まぐろツナ(油漬) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	お月見ゼリー お月見ゼリー (ぶどうとマンゴーのゼリー)	
22 (水)	牛乳 インディアンスパゲティサンド オムレツ じゃがいものスープ 	774 14.5% 29.0%	■牛乳	カットパン	インディアンスパゲティサンド 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 米粉のカレールー カットマト	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)	■ブレンドオムレツ 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	じゃがいものスープ 鶏肉 鶏がらスープ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう		
24 (金)	牛乳 和風丼 つくねバーグ ごま和え 	720 18.8% 21.5%	■牛乳	精白米	和風丼 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ 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	つくねバーグ つくねバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	ごま和え キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		
27 (月)	牛乳 ごはん 豆腐スープ 豚肉となすのピリ辛炒め 春巻き(1人2本) 	783 11.4% 32.0%	■牛乳	精白米	豆腐スープ 豆腐 ベーコン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 青ねぎ 豚骨スープ 薄口しょうゆ	塩 こしょう	豚肉となすのピリ辛炒め 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 白菜キムチ 枝豆 赤みそ 濃口しょうゆ にんにく	春巻き 揚げ油(米)		
28 (火)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのレモンしょうゆかけ 里芋の煮物 	794 16.0% 31.9%	■牛乳	精白米	にゅうめん汁 ビーフン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	にゅうめん汁 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	里芋の煮物 里芋 鶏肉 棒天 人参 枝豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん		
29 (水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミネストローネ ハンバーグの照り焼きソースかけ ハムときゅうりのサラダ 	809 15.3% 28.3%	■牛乳	コッペパン	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 シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー	ミネストローネ カットマト 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	ハンバーグの照り焼きソースかけ ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん	ハムときゅうりのサラダ きゅうり ボンレスハム もやし ホールコーン 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	
30 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ(1人2切) みそ汁 五目豆 	765 19.2% 21.5%	■牛乳	精白米	鶏肉のから揚げ(1人2切) 鶏肉 揚げ油(米) 小麦粉 ばれいしょでんぶん 料理酒 濃口しょうゆ 土生姜 にんにく	みそ汁 切干大根 人参 豆腐 じゃがいも 干わかめ 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	五目豆 大豆 削り節 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			

	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
9月分平均栄養量	780	14.7%	27.7%	320	70	5.7	190	0.7	0.5	30	4.3

～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。