

10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大、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・たんぱく質・脂質 (Energy/Protein/Fat), 使用食材 (Ingredients). Rows include dates from 1 (金) to 15 (金) with detailed menu items and ingredient lists.

* 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。

10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					
18(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ オイスター炒め 春巻き(1人2本)	801 11.5% 35.2%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	中華スープ 鶏肉 ごしょう 鶏がらスープ もやし 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	オイスター炒め 黄ピーマン ピーマン たけのこ 豚肉 チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 ごしょう	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	
19(火)	牛乳 さつまいもごはん 切干大根のみそ汁 開きあじのフライ 鶏肉とひじきの佃煮	724 15.0% 23.6%	牛乳 ■牛乳	さつまいもごはん 精白米 さつまいも角切り 塩	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	開きあじのフライ 開きあじのフライ 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	鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 削り節 ひじき 出し昆布 人参 枝豆 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	
20(水)	牛乳 ミートスパゲティサンド チンゲン菜のスープ ツナサラダ	714 15.7% 31.4%	牛乳 ■牛乳	カットパン	ミートスパゲティサンド カットスパゲティ ウスターソース 塩 刻み大豆 ごしょう 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー カットマト トマトケチャップ	チンゲン菜のスープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 ごしょう 鶏がらスープ	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ ホールコーン 塩 ごしょう 和風ドレッシング	
21(木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 ごま和え	752 15.9% 30.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	のっぺい汁 油揚げ 豆腐 大根 里芋 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	さばのみそ煮 さば切り身 土生姜 みそ煮のタレ みりん 削り節 出し昆布 ばれいしよでんぶん	ごま和え キャベツ 人参 鶏ささみフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
22(金)	牛乳 あぶ卵丼 白身魚フライ 切干大根とツナのおひたし	841 16.6% 27.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	あぶ卵丼 油揚げ 砂糖 ★卵 みりん ばれいしよでんぶん 削り節 かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	切干大根とツナのおひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
25(月)	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 おろしハンバーグ 根菜きんぴら	712 14.8% 21.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	さつまいものみそ汁 さつまいも 出し昆布 人参 しめじ 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	おろしハンバーグ ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	根菜きんぴら 豚肉 料理酒 ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	
26(火)	牛乳 いか入り中華丼 揚げ鶏のねぎソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ハムと春雨のサラダ	887 16.5% 34.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	いか入り中華丼 豚肉 切りいか ミニ厚揚げ もやし 白菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	揚げ鶏のねぎソースかけ 土生姜 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 料理酒 ごしょう 豚骨スープ ばれいしよでんぶん	ハムと春雨のサラダ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 料理酒	
27(水)	牛乳 黒糖パン ボークビーンズ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	882 14.4% 30.4%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	ボークビーンズ 大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 トマトケチャップ トマトピューレ 豚骨スープ	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 揚げ油(米) 砂糖 ウスターソース 薄口しょうゆ 砂糖 ごしょう にんにく サラダ油(米)	コールスローサラダ キャベツ 人参 豚カツソース 塩 ごしょう 塩ドレッシング	
28(木)	牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ ミニ肉まん(1人2個) ヨーグルト	748 14.9% 21.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	ビビンバ丼 鶏ひき肉 土生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖	わかめスープ 料理酒 サラダ油(米)	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	ヨーグルト ■ソフト ヨーグルト
29(金)	牛乳 玄米ごはん カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) 酢の物	850 13.6% 24.9%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	カレーうどん うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 米粉のカレールー カレー粉 ウスターソース	竹輪の磯辺揚げ(1人3切) 濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	酢の物 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)	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白すりごま

	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
10月分平均栄養量	790	14.5%	26.9%	320	80	4.6	200	0.6	0.5	20	4.4

～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。