## 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	エネルキー(kcal) 蛋白質エネルキー比(%) 脂質エネルキー比(%)				使 用 食 材						
1 (金)	牛乳 スタミナ丼 春雨スープ 大学芋	スタミナ 井の具 大学芋 (ごはん) (スープ)	808 11.1% 25.4%	牛乳 <b>■4=3.</b>	精白米	スタミナ井 豚肉 にん に 生 キャベう 玉 北 ま が ご 玉 れ ぎ ム ラ サ ラ ダ 油 (米)	りんごピューレ 赤みそ みりん 濃口しょうゆ 砂糖 ばれいしょでんぶん	緑豆春雨 鶏肉 ぎ 人参 ものきたけ 青海ロしょうゆ 塩	スープ こしょう 鶏がらスープ	さつまいも 揚げ油(米) 砂糖 濃ロしょうゆ みりん	学芋		
4 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) ブロッコリーの生姜和え	生姜和え 鶏肉 ごはん 豚汁	760 17. 7% 27. 3%	牛乳 <b>* 4=3.</b>	だはん 精白米	豚豆 肉腐 参 じゃねぎ 白 三 二 な 草 手 お が き 二 れ き こ き っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ	出し昆布	鶏肉カット 濃ロしょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぷん		ブロッコリー ブロッコリー 第ささみフレーク ホールコーン 薄ロしょうゆ 砂糖 土生姜	-の生姜和え		
	出し巻き卵 きゅうりとツナの和え物	和え物出し巻き卵のではなりがけ	749 14. 9% 23. 5%	牛乳 <b>■4-31.</b>	だはん 精白米	鶏肉 里芋 サイコロこんにゃく 人参 干しいたけ ミニ厚揚げ 煮込みもち 三度豆 濃ロしょうゆ	砂糖 料理酒 みりん 削り節 よくかんで 食べてね!	★出し巻き卵	巻き卵	きゅうリとッナの和え物 きゅうり まぐろッナ(油漬け) 濃口しょうゆ 砂糖	おかかふりかけ		
	牛乳 メープルパン ミートボールシチュー ジャーマンポテト 小松菜とコーンのサラダ	サラダジャーマンボテト	746 14.5% 24.5%	牛乳 <b>□ 4-53.</b>	メーブルパン メーブルパン	ミートボール 玉ねぎ 人参じ しめじ 枝ロリー サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	・ルシチュー ウスターソース 米粉のハヤシルウ 米部ロしょうゆ 種 直 しょう 現がらスープ	じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	マンボテト	小松菜とコ・ 鶏ささみフレーク 小松菜 ホールコーン 人参 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	ーンのサラダ		
7 (木)	牛乳 ドライカレーライス マカロニスープ フルーツポンチ	ブルーツ ドライ カルー カルー ごはん スープ	739 13. 4% 20. 8%	牛乳 <b>■4=3.</b>	精白米	ドライカレーライス 第 豚 刻 玉 人 ご ー リーカー な か み わ を う マー ー リーク 油 (米)	・ 米粉のカレールウ カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース にんにく こしょう		ニスープ こしょう 鶏がらスープ	フルー 角切り和梨ゼリー パインシロップ漬け 黄桃シロップ漬け	ツボンチ		
8 (金)	牛乳 栗ごはん こぎつねうどん さつまいものかき揚げ	こぎつね の具 かき揚げ	767 13. 3% 21. 2%	牛乳 <b>■牛</b> 現	<u>栗ごはん</u> 精白米 栗カット 塩	油揚げ 濃ロしょうゆ 砂部 りり節 出し昆布	こぎつ! うどん 鶏肉 かまがまる。 えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ 濃 ロしょうゆ	ねうどん みりん 削り節 出し昆布		さつまいも たっまいも 焼き竹輪 人びじき 三度豆 小麦むいしょでんぷん 塩 場げ油(米)	のかき揚げ		
		祭り寿司 の具 はさみ揚げ のブルー マグルト	787 12. 2% 27. 5%	牛乳 <b>□牛乳</b>	精白米 ちらし寿司のもと	卵とツナの祭り寿言 ★錦糸卵 まぐろッナ(油漬け) 枝豆 甘酢生姜 レモン	3	けん 豆腐 しいたけ ごぼう 人里芋 大青ね しょう ゆ ししょう り	ちん汁 みりん 削り節 出し昆布 ばれいしょでんぷん	れんこんのはさみ揚げれんこんのはさみ揚げ揚(米) 豚カツソース			
12 (火)	牛乳 マーボー丼 えびしゅうまい(1人2個) 中華和え	中華和えていいからまいというまいではなりできます。	808 16. 0% 27. 2%	牛乳 ■ <b>牛乳</b>	精白米	豆腐 厚場げ 鶏のき肉 乳み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参ねぎ 土生姜	ボー井 にんにく 赤みそ みしょうゆ 物糖 こしょう みりりん ばこしょう おり担酒		えびしゅうまい	い(1人2個)	中華和え きゅうり 人参 ボンレスハム 耐熱果天 薄ロしょうゆ 砂糖 米酢 米りりん ごま油		
13 (水)	牛乳 ミンチカツサンドパン さつまいものポタージュ 大根サラダ	サラダーシング	851 12. 5% 33. 2%	牛乳 <b>【43</b> 3.1		ミンチカツサンドバ 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		ベーコン さつまいも 玉ねぎ 大を豆 さつまいもペースト <b>パター</b> 小麦粉	のボタージュ 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)	大根 人参 きゅうり 鶏ささみフレーク 塩 こしょう イタリアンドレッシング	サラダ		
	牛乳 ごはん・ふりかけ 高野豆腐の煮物 白身魚の梅肉ソースかけ おひたし	おひたし自身魚の天ぶらの天ぶらの大がらなりかけ	812 15. 8% 29. 0%	牛乳 <b>■4-</b> 現	ごはん 精白米	高野豆 高野豆腐 鶏肉 大棒天 玉ね参 干したけ 三度豆 薄口しょうゆ	みりん 削り節	白身魚の梅 白身魚の天ぷら 揚げ油(米) しそかつお梅 砂糖 米酢 濃口しょうゆ	肉ソースかけ	おひたし 白菜 まぐるツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ		
15 (金)	牛乳 ごはん みそラーメン 鶏肉の甘辛炒め	甘辛炒め	763 14. 9% 23. 9%	牛乳 <b>■43</b> 31	ごはん 精白米	蒸し中華麺	みそう 豚肉	ラーメン 塩 豚骨スープ こしょう にんにく		鶏肉の 鶏肉 焼き竹輪 えん参 枝豆 土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖	甘辛炒め みりん 料理酒 にんにく		

## 給食予定献立表 10月

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		<b>立中子校和</b> つけ、白抜き文字に	• •
日 付	献立	と 名		エネルキ <sup>*</sup> ー(kcal) 蛋白質エネルキ <sup>*</sup> ー比(%) 脂質エネルキ <sup>*</sup> ー比(%)				使用	食材			
	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)	#177 by		801 11. 5% 35. 2%	牛乳 ■ <b>牛乳</b>	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	鶏肉	スープ こしょう 鶏がらスープ	オイス 黄ビーマン ピーマン たけのこ 族肉 チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 こしょう	ター炒め 濃口しょうゆ サラダ油(米)	香巻き揚げ油(米)	(1人2本)
9 (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		煮 開きあじのフライ みそ汁	724 15. 0% 23. 6%	牛乳 ■ <b>牛</b> 乳	さつまいもごはん 精白米 さつまいも角切り 塩	切干大材 切干大材 人多腐 じゃがいも 油揚げぎ えのきだけ 青赤みぞ	艮のみそ汁 白みそ 削り節 出し昆布	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	<u> </u>	鶏肉とひ 鶏肉 ひじき 参 枝ラ豆ダルようゆ 砂糖 み料理 み料理	じきの佃煮 削り節 出し昆布
0 (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	D Dobrits	7/1/7	714 15. 7% 31. 4%		カットパン	トスパゲティサンカットスパゲティ カットスパゲティ 豚のみ大豆 気ねぎ レーマン セーリー カットトケチャップ	ド ウスターソース 塩 こしょう サラダ油(米) にんにく	チンゲン 鶏肉 玉丸参 もやし チンゲン菜 塩 にしょうゆ 塩 こしょう 乳がらスープ	菜のスープ	ッナ まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ ホールコーン 塩 こしょう 和風ドレッシング	サラダ
1 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 ごま和え	= = = = = = = = = = = = = = = = = = =	和え さば はん (かっぺい ) ii	752 15. 9% 30. 4%		ごはん 精白米		べい汁 みりん 削り節 出し昆布 ばれいしょでんぶん	さば切り身 土生姜 みそ煮のタレ	原材料については「加工食品の明細」をご覧ください。	キャベツ 人参き 発すしまうゆ 砂糖 みりりがま 白いりごま	三和え
2 (金)	牛乳 あぶ卵井 白身魚フライ 切干大根とツナのおひた	L CH	白身魚フライ	841 16.6% 27.0%	■牛乳	精白米	あぶ卵井 油揚げ	砂糖 みりん 削り節	白身(カライ)   白身魚フライ  揚げ油(米)   トマトケチャップ  砂糖  赤みそ	魚フライ	切干大根とい 切干大根 までろッナ(油漬け) ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	シナのおひ <u>た</u> し
5(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	₹ A	びら ハンバーグ メーク みそけ かそけ	712 14. 8% 21. 0%		ごはん 精白米	さ 人 し 玉油 揚 は ぎ げ ぎ そ そ そ の れ 揚 れ み み み ら が だ ぎ げ ぎ ぎ で き で き で き で き で き で き で き そ そ も り ら り ら り ら り り り り り り り り り り り り り	ものみそ汁 出し昆布	おろし/ ハンパーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	<u>、シバーク</u>	豚ごれからこん 人糸こ 度 しょうゆ でしょうゆ みりりん	きんびら 料理酒 サラダ油(米)
6 (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行 ハムと春雨のサラダ		揚げ鶏	887 16.5% 34.4%	牛乳 ■ <b>41</b> 31	精白米	いか入り中華井 豚肉 切りいり もつ もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり	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 下骨スープ ばれいしょでんぷん	鶏肉角切り(でん紛付) 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		緑豆春雨 ボンレスハム きゅうしょうゆ 来酢 砂糖	雨のサラダ
7 (水)	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	サラ 黒糖パ レッシング		882 14. 4% 30. 4%		黒糖パン黒糖パン	大原 豆肉 おき しゃがいも 枝豆 トマトケチャップ トマトピュープ 豚番スープ	ビーンズ ウスターソース 薄 即しょうゆ 砂塩 こしょう にんにく サラダ油(米)	かぼち・ かぼちゃコロッケ 揚げ油(米) 揚アカツース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	ゃコロッケ	コールス キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう 塩ドレッシング	ローサラダ
	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	9 Cid	ミニ肉まん	748 14. 9% 21. 8%		精白米	ピピンパ井 鶏ひき肉 土生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ね口ようゆ 砂路	料理酒サラダ油(米)	わかめ 干わかめ ベーコン 豆腐おぎ 人参 えのきたけ 薄ロしょうゆ 塩 こしょう	カスープ 豚骨スープ	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	ヨーグルト ■ソフール ヨーグルト
	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		かり、竹輪	850 13. 6% 24. 9%	牛乳 ■ <b>牛乳</b>	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	カレ- うどん	- うどん 濃ロしょうゆ 塩 削り節 出し昆布		揚げ(1人3切) ,	きゅうり ちりめんじゃこ 薄り にようゆ 砂米酢 みりんごま 白す	の物
		ェネルキ゛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)	食物せんし (g)
	科学省基準量	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
0月	分平均栄養量	790	14.5%	26.9%	320	80	4.6	200	0.6	0.5	20	4.4

<sup>| 10</sup>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、不要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あわせ下さい。

 $TEL: 072-493-9409 \qquad FAX: 072-493-9412 \qquad E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp$