

11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(月)	牛乳 ごはん ミートボールと野菜の旨煮 さばの生姜しょうゆかけ はりはり漬け	790 15.4% 31.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ミートボールと野菜の旨煮 鶏がらスープ 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ チンゲン菜 塩 こしょう 薄口しょうゆ	さばの生姜しょうゆかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 土生姜	はりはり漬け きゅうり 切干大根 ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
2(火)	牛乳 ジュシー(炊き込みごはん) 沖繩風汁ビーフン タマナー(キャベツ)チャンブル うちなー(沖繩)かき揚げ シークワーサーゼリー	759 11.6% 29.3%	牛乳 ■牛乳	精白米 ジュシー(炊き込みごはん) 五目釜めしのもと	沖繩風汁ビーフン ビーフン 豚骨スープ 削り節 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	タマナー(キャベツ)チャンブル 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(沖繩)かき揚げ シークワーサーゼリー もずく 人参 じゃがいも ホールコーン 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 揚げ油(米)
4(木)	牛乳 炊き込みチャーハン 混ぜそば ショーロンポー(1人2個) 白菜の生姜和え	866 14.8% 30.0%	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	混ぜそば 揚げ麵 豚ひき肉 刻み大豆 にんにく 土生姜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖	ショーロンポー(1人2個) ショーロンポー みりん 料理酒 塩 こしょう 豚骨スープ ばれいしよでんぶん サラダ油(米) ごま油	白菜の生姜和え 白菜 鶏ささみフレーク 人参 薄口しょうゆ 砂糖 土生姜
5(金)	牛乳 ハッシュドポークライス フライドポテト ツナとコーンのサラダ	807 12.2% 28.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソテー 米粉のハヤシルウ トマトピューレ トマケチャップ ウスターソース	フライドポテト じゃがいも 揚げ油(米) 塩	ツナとコーンのサラダ まぐろツナ(油漬け) ホールコーン キャベツ 塩 こしょう 相模ドレッシング
8(月)	牛乳 肉みそごはん 魚そうめん汁 ボール型コロッケ(カレー味) (1人2個)	828 14.3% 30.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	肉みそごはん 豚ひき肉 鶏ひき肉 刻み大豆 土生姜 サラダ油(米) 枝豆 人参 玉ねぎ 赤みそ	魚そうめん汁 魚そうめん 削り節 油揚げ 出し昆布 人参 しめじ 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	ボール型コロッケ(カレー味) ボール型コロッケ(カレー味) 揚げ油(米)
9(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ おでん風煮 豆腐ハンバーグ きゅうりのさっぱり和え	755 16.0% 22.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	おでん風煮 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 大根 棒天 サイコロこんにやく 人参 三度豆 濃口しょうゆ	豆腐ハンバーグ 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 青ねぎ	きゅうりのさっぱり和え ふりかけ きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
10(水)	牛乳 アップルパン ナポリタンスパゲティ ベジタブルスープ キャベツのサラダ	828 13.2% 28.3%	牛乳 ■牛乳	アップルパン	ナポリタンスパゲティ カットスパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン パセリ トマトピューレ トマケチャップ	ベジタブルスープ ウスターソース 塩 こしょう にんにく 赤ワイン サラダ油(米)	キャベツのサラダ 鶏肉 こしょう 鶏がらスープ 人参 ホールコーン 白菜 じゃがいも 枝豆 薄口しょうゆ 塩
11(木)	牛乳 ごはん みそカツ けんちん汁 ごま和え	749 15.9% 25.1%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米 大木地区でとれた新米を使用します！	みそカツ 豚カツ 揚げ油(米) 赤みそ 豚カツソース 砂糖 料理酒 みりん	けんちん汁 豆腐 人参 里芋 ごぼう 大根 しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ごま和え 白菜 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
12(金)	牛乳 ごはん カレーラーメン 野菜のそぼろ炒め	761 13.4% 25.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米 大木地区でとれた新米を使用します！	カレーラーメン 蒸し中華麵 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ 大根 白菜 青ねぎ 鶏がらスープ 米粉のカレールー	野菜のそぼろ炒め カレー粉 トマトピューレ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩	野菜のそぼろ炒め 豚ひき肉 にんにく 土生姜 キャベツ ピーマン 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 赤みそ
15(月)	牛乳 ごはん ミンチカツ 中華スープ ツナとひじきの炒め物 さつまいもと栗の米粉タルト	845 10.7% 30.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	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 トマケチャップ 砂糖 赤ワイン	中華スープ ベーコン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	ツナとひじきの炒め物 さつまいもと栗の米粉タルト ひじき まぐろツナ(油漬け) 人参 ほうれん草 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 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。

11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。

Main menu table with columns for Date (日付), Dish Name (献立名), Energy/Protein/Fat (エネルギー/たんぱく質/脂質), and Ingredients (使用食材). Includes a callout box for 'New menu items!' (新登場のパンです!) for the 24th.

Nutritional standards table comparing 'Ministry of Education Standards' (文部科学省基準量) and 'Average 11-month intake' (11月分平均栄養量) across various nutrients like Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C, and Fiber.

～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。