

12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					
			牛乳	コッペパン	トマトシチュー	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切)	ほうれん草のサラダ	いちごジャム
1(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム トマトシチュー 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) ほうれん草のサラダ	805 15.2% 36.4%	■牛乳	コッペパン	カットウインナー ウスターソース じゃがいも 米粉のハヤシルウ 玉ねぎ 薄口しょうゆ 人参 砂糖 グリーンピース サラダ油(米) トマトピューレ カットマト トマトケチャップ	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん	ほうれん草のサラダ キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう イタリアンドレッシング	いちごジャム
2(木)	牛乳 ごはん 八宝菜 春巻き(1人2本) 中華和え	837 12.2% 32.1%	■牛乳	ごはん 精白米	八宝菜 豚肉 土生姜 ミニ厚揚げ サラダ油(米) 白菜 薄口しょうゆ 人参 濃口しょうゆ 玉ねぎ 塩 たけのこ 料理酒 干しいたけ こしょう ピーマン 豚骨スープ もやし ばれいしよでんぶん	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	中華和え きゅうり 人参 鶏ささみフレーク 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油	
3(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 豆腐チゲ ミニ肉まん(1人2個) 春雨サラダ	730 15.4% 22.6%	■牛乳	ごはん 精白米	豆腐チゲ 鶏肉 赤みそ 豆腐 砂糖 白菜 濃口しょうゆ 白菜キムチ にんにく もやし 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	春雨サラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	ふりかけ おかかふりかけ
6(月)	牛乳 鶏そぼろごはん みそ汁 あじの竜田揚げ	762 18.1% 28.7%	■牛乳	ごはん 精白米	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 サラダ油(米) おから 人参 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ みりん 料理酒	みそ汁 出し昆布	あじの竜田揚げ 揚げ油(米)	
7(火)	牛乳 ごはん・味付けのり 五目うどん 豆腐ナゲット(1人2個) きゅうりとツナの和え物	825 13.8% 29.7%	■牛乳	ごはん 精白米	五目うどん うどん 塩 鶏肉 みりん 油揚げ 削り節 かまぼこ 出し昆布 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	豆腐ナゲット(1人2個) 豆腐ナゲット 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん	きゅうりとツナの和え物 味付けのり	味付けのり
8(水)	牛乳 ウインナードッグ かぼちゃのポタージュ ささみのサラダ	837 13.9% 41.2%	■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	かぼちゃのポタージュ ベーコン ■牛乳 かぼちゃ 塩 玉ねぎ こしょう 人参 鶏がらスープ 枝豆 サラダ油(米) ■生クリーム かぼちゃペースト ■バター 小麦粉	ささみのサラダ 鶏ささみフレーク キャベツ 人参 ホールコーン 塩 こしょう サウザンドレッシング	
9(木)	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の天ぷら 鶏肉とひじきの佃煮	780 15.2% 28.2%	■牛乳	ごはん 精白米	豚汁 豚肉 白みそ 豆腐 削り節 人参 出し昆布 じゃがいも 玉ねぎ 大根 ごぼう 青ねぎ 赤みそ	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 ウスターソース 豚カツソース 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) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	
10(金)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 ポテトコロッケ おひたし	768 14.2% 27.3%	■牛乳	ごはん 精白米	高野豆腐の煮物 高野豆腐 濃口しょうゆ 鶏肉 砂糖 大根 料理酒 棒天 みりん 玉ねぎ 削り節 人参 干しいたけ 三度豆 薄口しょうゆ	ポテトコロッケ 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	おひたし 白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
13(月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ えびしゅうまい(1人2個) 鶏肉の甘辛炒め	726 14.7% 26.3%	■牛乳	ごはん 精白米	肉団子スープ ミートボール 鶏がらスープ 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	えびしゅうまい(1人2個) えびしゅうまい	鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 みりん 焼き竹輪 料理酒 玉ねぎ にんにく 人参 枝豆 土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖	

* 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。

12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								
14(火)	牛乳 冬野菜のカレーライス チキンナゲット(1人2個) ツナサラダ	735 13.4% 25.3%	■牛乳	精白米	冬野菜のカレーライス			チキンナゲット(1人2個)		ツナサラダ	
15(水)	牛乳 黒糖パン ポトフ ミンチカツ フルーツポンチ	836 12.3% 31.8%	■牛乳	黒糖パン	ポトフ		ミンチカツ		フルーツポンチ		
16(木)	牛乳 ごはん 卵スープ 揚げ鶏の甘酢かけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 厚揚げとキムチの炒め物	862 15.5% 37.4%	■牛乳	精白米	卵スープ		揚げ鶏の甘酢かけ		厚揚げとキムチの炒め物		
17(金)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのゆずみそ焼き キャベツの生姜和え	751 15.2% 30.5%	■牛乳	精白米	にゅうめん汁		さばのゆずみそ焼き		キャベツの生姜和え		
20(月)	牛乳 ごはん トックスープ 白身魚フライ ナムル	714 12.7% 22.8%	■牛乳	精白米	トックスープ		白身魚フライ		ナムル		
21(火)	牛乳 ごはん みそラーメン オイスター炒め ヨーグルト	763 14.4% 22.3%	■牛乳	精白米	みそラーメン		オイスター炒め		ヨーグルト		
22(水)	牛乳 メープルパン ポークビーンズ ハンバーグ コールスローサラダ	835 16.9% 30.6%	■牛乳	メープルパン	ポークビーンズ		ハンバーグ		コールスローサラダ		
23(木)	牛乳 キャロットピラフ マカロニスープ 鶏肉のから揚げ(1人2切) 大根サラダ クリスマスケーキ (米粉のチョコ風味ケーキ 【豆乳とココア】)	855 16.2% 29.8%	■牛乳	キャロットピラフ キャロットピラフのもと	マカロニスープ		鶏肉のから揚げ(1人2切)		大根サラダ クリスマスケーキ		

	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
12月分平均栄養量	790	14.7%	29.8%	310	70	4.7	210	0.6	0.5	24	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。