

5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						
2(月)	牛乳 ごはん・ふりかけ ミートボールと野菜の旨煮 フィッシュカツ 切干大根とツナのおひたし	760 13.8% 25.1%	■牛乳	ごはん	ミートボール 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	鶏がらスープ フィッシュカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	切干大根とツナのおひたし まぐろツナ(油漬け) ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ	
6(金)	牛乳 ハッシュドポークライス ジャーマンポテト フルーツポンチ	750 12.8% 19.7%	■牛乳	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 トマトピューレ 砂糖 トマトケチャップ	ウスターソース 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	ジャーマンポテト じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	フルーツポンチ 角切りみかんゼリー 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー パインシロップ漬	
9(月)	牛乳 ごはん すまし汁 さばのねぎソースかけ ツナとひじきの炒め物	765 16.1% 33.9%	■牛乳	精白米	豆腐 かまぼこ 人参 白菜 油揚げ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 削り節	すまし汁 出し昆布	さばのねぎソースかけ さば切り身 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ	ツナとひじきの炒め物 ひじき 人参 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米)	
10(火)	牛乳 豆ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 れんこんのはさみ揚げ ごま和え	766 14.5% 24.6%	■牛乳	精白米	鶏肉 じゃがいも 糸こんにゃく 棒天 人参 玉ねぎ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	鶏肉とじゃがいもの煮物 砂糖 みりん 料理酒 削り節	れんこんのはさみ揚げ 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	ごま和え キャベツ 人参 ボンレスハム 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
11(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン ポークビーンズ コールスローサラダ	840 17.0% 32.1%	■牛乳	うずまきカットパン	ハンバーグ 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	ハンバーグサンドパン	ポークビーンズ 大豆 ウスターソース 薄口しょうゆ 砂糖 サラダ油(米) 塩 こしょう 和風ドレッシング	コールスローサラダ キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 和風ドレッシング	
12(木)	牛乳 親子丼 豆腐入り肉しゅうまい (1人2個) チンゲン菜と コーンの甘酢和え	867 16.7% 32.7%	■牛乳	精白米	★卵 ばれいしょでんぶん 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	親子丼 砂糖 みりん 削り節	豆腐入り肉しゅうまい(1人2個) 豆腐入り肉しゅうまい	チンゲン菜 人参 カットウイナー 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
13(金)	牛乳 ごはん・味付けのり 鶏肉のさっぱり煮 魚そうめん汁 肉じゃがコロッケ	822 15.2% 29.3%	■牛乳	精白米	鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢	鶏肉のさっぱり煮 にんにく 料理酒	魚そうめん汁 削り節 出し昆布	肉じゃがコロッケ 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	味付けのり 味付けのり
16(月)	牛乳 玄米ごはん みそ汁 お好み焼き 豚肉と人参のすりごま炒め ヨーグルト	748 14.1% 22.5%	■牛乳	精白米	ミニ厚揚げ 干わかめ えのきたけ 人参 じゃがいも 白菜 赤みそ 白みそ 削り節	みそ汁 出し昆布	お好み焼き 豚カツソース ウスターソース 砂糖	豚肉と人参のすりごま炒め 料理酒 白すりごま	ヨーグルト ■ソファール ヨーグルト
17(火)	牛乳 鶏そぼろ けんちん汁 いわしのみぞれ煮	743 17.2% 29.9%	■牛乳	精白米	鶏ひき肉 おから 人参 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	鶏そぼろごはん サラダ油(米)	けんちん汁 豆腐 出し昆布	いわしのみぞれ煮	
18(水)	牛乳 コッペパン ビーンズポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き (1人2切) アスパラサラダ	824 16.5% 39.2%	■牛乳	コッペパン	大豆ペースト ベーコン 人参 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆	ビーンズポタージュ 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)	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	アスパラガス まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング	

* 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。

5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							
19(木)	牛乳 豚キムチ丼 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 中華スープ	780 14.8% 31.5%	牛乳 ■牛乳	豚キムチ丼 精白米	豚肉 白菜キムチ 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ねぎ サラダ油(米) 濃口しょうゆ	砂糖 料理酒	ミートボールの甘酢あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしよでんぶん	中華スープ ベーコン 薄口しょうゆ もやし 塩 玉ねぎ こしょう 白菜 豚骨スープ 人参 干しいたけ ニラ 耐熱寒天 ごま油		
20(金)	牛乳 炊き込みチャーハン かき揚げ 汁ビーフン チャンプル	708 12.5% 27.4%	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	かき揚げ アスパラガス 人参 じゃがいも 玉ねぎ カットウインナー 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 揚げ油(米)	汁ビーフン 豚骨スープ	ビーフン 豚骨スープ キャベツ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	チャンプル キャベツ 豆腐 豚肉 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
23(月)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 開きあじのフライ みそ汁	736 15.0% 25.5%	牛乳 ■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	卵とツナのちらし寿司 まぐろツナ(油漬け) レモン ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜	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	みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ 人参 白菜 干わかめ 赤みそ 白みそ			
24(火)	牛乳 ごはん 担々麺 チンジャオロース	745 14.4% 26.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	担々麺 蒸し中華麺 鶏ひき肉 にんにく 土生姜 白ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ ごま油 サラダ油(米)	担々麺 薄口しょうゆ みりん 赤みそ 八丁みそ 白みそ 白ねりごま 豚骨スープ ごま油 こしょう	チンジャオロース 豚肉 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)			
25(水)	牛乳 焼きスパサンドパン ベジタブルスープ ミンチカツ	825 15.4% 29.6%	牛乳 ■牛乳	サンドパン カットパン	焼きスパサンドパン カットスパゲティ カットウインナー 焼き竹輪 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 豚カツソース ウスターソース	ベジタブルスープ 塩 こしょう サラダ油(米)	ベジタブルスープ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ じゃがいも 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ミンチカツ 鶏がらスープ ミンチカツ(カレー味) 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		
26(木)	牛乳 ごはん ブルコギ トックスープ ショーロンポー(1人2個)	759 13.6% 27.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ブルコギ 豚肉 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	ブルコギ サラダ油(米)	トックスープ ミニトック こしょう 豚骨スープ	ショーロンポー ショーロンポー(1人2個) 大豆 サイコロこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん		
27(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ わかめうどん かつおのカレー竜田揚げ (1人6~8切) ※当日の揚げ具合によって前後します 五目豆	786 19.4% 20.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	わかめうどん うどん 干わかめ 鶏肉 人参 油揚げ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	塩 みりん 削り節 出し昆布	かつおのカレー竜田揚げ かつお角切り 料理酒 濃口しょうゆ 土生姜 カレー粉 にんにく 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	五目豆 大豆 削り節 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	ふりかけ おかかふりかけ	
30(月)	牛乳 ごはん カレー豆腐 揚げぎょうざ(1人3個) ハムと春雨のサラダ	870 14.1% 30.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	カレー豆腐 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ミニ厚揚げ たけのこ 人参 ニラ 土生姜 にんにく	揚げぎょうざ(1人3個) 米粉のカレールー 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 カレー粉 鶏がらスープ サラダ油(米)	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ カレー粉 米酢	ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖		
31(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 白身魚の天ぷら きゅうりとツナの和え物	799 14.7% 27.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	筑前煮 鶏肉 ごぼう れんこん 大根 人参 サイコロこんにやく 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	筑前煮 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	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	きゅうりとツナの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖		

	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
5月分平均栄養量	780	15.2%	28.3%	340	80	5.7	240	0.7	0.6	20	4.2

～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。ぜひご覧ください。