

6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(水) | 牛乳 黒糖パン マカロニスープ ハンバーグ フルーツポンチ | 726 13.9% 24.5% | 牛乳 ■牛乳 | 黒糖パン | マカロニスープ カットウインナー シェルマカロニ 白菜 人参 玉ねぎ じゃがいも ホールコーン チンゲン菜 薄口しょうゆ | ハンバーグ 塩 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 | フルーツポンチ 角切りマスカットゼリー 角切り和梨ゼリー バインシロップ漬け みかんシロップ漬け |
| 2(木) | 牛乳 ごはん ラーメン スタミナ炒め | 739 13.9% 25.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 蒸し中華麺 豚肉 白菜 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 豚骨白湯スープ | ラーメン 塩 こしょう | スタミナ炒め 鶏肉 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 土生姜 りんごピューレ キャベツ みりん ごぼう サラダ油(米) 玉ねぎ ばれいしよでんぶん ニラ 赤みそ |
| 3(金) | 牛乳 ごはん すき焼き風煮 きすの天ぷら 切干大根の和え物 | 794 15.2% 28.7% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | すき焼き風煮 鶏肉 糸こんにゃく 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 焼き竹輪 濃口しょうゆ | きすの天ぷら 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん サラダ油(米) | 切干大根の和え物 切干大根 小松菜 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん |
| 6(月) | 牛乳 ごはん 五目みそ汁 さばのおろししょうゆかけ キャベツの生姜和え | 741 15.1% 30.0% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 五目みそ汁 ミニ厚揚げ 白菜 人参 えのきたけ じゃがいも 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 | さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 | キャベツの生姜和え キャベツ きゅうり 人参 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 7(火) | 牛乳 ピビンバ丼 わかめスープ 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します | 838 16.0% 35.9% | 牛乳 ■牛乳 | 精白米 | ピビンバ丼 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) | 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ 干わかめ 豚骨スープ ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう |
| 8(水) | 牛乳 アップルパン トマトシチュー チキンナゲット(1人2個) コールスローサラダ | 726 13.7% 26.8% | 牛乳 ■牛乳 | アップルパン | アップルパン カットウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 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 | トマトシチュー ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ | チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 こしょう 赤ワイン |
| 9(木) | 牛乳 玄米ごはん にゅうめん汁 たこと大豆のかき揚げ きんぴらごぼう | 706 13.9% 23.2% | 牛乳 ■牛乳 | 玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩 | にゅうめん汁 ビーフン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん | たこと大豆のかき揚げ たごカット じゃがいも 三度豆 刻み大豆 ひじき 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 揚げ油(米) | きんぴらごぼう サラダ油(米) 豚肉 ごぼう つきこんにゃく 人参 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 |
| 10(金) | 牛乳 ごはん ホイコーロー ミニ肉まん(1人2個) ナムル | 715 13.8% 23.8% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | ホイコーロー 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン ニラ 赤みそ 八丁みそ | ミニ肉まん(1人2個) 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 塩 こしょう サラダ油(米) 料理酒 ばれいしよでんぶん | ナムル 小松菜 人参 もやし まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま |
| 13(月) | 牛乳 ごはん 豚汁 出し巻き卵 鶏肉の甘辛炒め | 729 17.3% 26.1% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 青ねぎ 赤みそ 白みそ | 出し巻き卵 豚肉 削り節 出し昆布 | 鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 みりん 焼き竹輪 料理酒 にんにく 人参 枝豆 土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 |
| 14(火) | 牛乳 いか入り中華丼 白身魚の梅肉ソースかけ 大根サラダ | 753 14.9% 28.5% | 牛乳 ■牛乳 | 精白米 | いか入り中華丼 鶏肉 切りいか ミニ厚揚げ もやし 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ | 白身魚の梅肉ソースかけ ピーマン 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 豚骨スープ | 白身魚の天ぷら ばれいしよでんぶん 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 |
| 15(水) | 牛乳 コッペパン コロッケ コーンポタージュ いんげんとツナのサラダ | 797 12.6% 35.6% | 牛乳 ■牛乳 | コッペパン | コッペパン 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 | コーンポタージュ コーン コロッケ | いんげんとツナのサラダ コーンポタージュ 小麦粉 ■牛乳 サラダ油(米) 塩 こしょう 鶏がらスープ |

* 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。

6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 | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|--|----------------------|------------------|-------------|-------|--|---|--|--|--|---------------------|
| 16(木) | 牛乳 ごはん 中華スープ 鶏肉の中華ソースかけ (1人2切) 厚揚げとキムチの炒め物 | 719 16.6% 29.1% | ■牛乳 | ごはん | 中華スープ | 鶏肉の中華ソースかけ(1人2切) | 厚揚げとキムチの炒め物 | 精白米 | ベーコン もやし 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ 青ねぎ ごま油 薄口しょうゆ | 塩 ごしょう 豚骨スープ | 鶏肉カット 白ねぎ 濃口しょうゆ 米酢 砂糖 | 豚肉 白菜キムチ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 ごしょう ばれいしよでんぶ | | |
| 17(金) | 牛乳 ごはん カレーうどん じゃこ天 ごま和え | 724 14.8% 20.4% | ■牛乳 | ごはん | カレーうどん | じゃこ天 | ごま和え | 精白米 | 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 | 濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布 | じゃこ天 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 | キャベツ 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 | | |
| 20(月) | 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 あじの竜田揚げ 鶏肉とひじきの佃煮 ヨーグルト | 756 16.5% 24.5% | ■牛乳 | ごはん | じゃがいものみそ汁 あじの竜田揚げ | 鶏肉とひじきの佃煮 | ヨーグルト | 精白米 | じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆腐 しめじ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 | じゃがいものみそ汁 出し昆布 | あじの竜田揚げ あじの開き竜田揚げ 揚げ油(米) | 鶏肉 ひじき 人参 枝豆 つきこんにやく サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん | 料理酒 削り節 出し昆布 | ■ヨーグルト ■ソフトヨーグルト |
| 21(火) | 牛乳 マーボー丼 えびしゅうまい(1人2個) 中華和え | 793 16.9% 25.4% | ■牛乳 | 中華和え | えびしゅうまい | マーボー丼 | 中華和え | 精白米 | 豆腐 ミニ厚揚げ 鶏ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜 | にんにく 赤みそ 八丁みそ 濃口しょうゆ 砂糖 塩 ごしょう みりん 料理酒 | ばれいしよでんぶ サラダ油(米) 鶏がらスープ | えびしゅうまい(1人2個) | きゅうり 人参 ボンレスハム 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油 | |
| 22(水) | 牛乳 ウインナードッグ ミネストローネ ハムときゅうりのサラダ | 750 15.6% 34.3% | ■牛乳 | ウインナー | ミネストローネ | ハムときゅうりのサラダ | ドレッシング | 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 | 蒸し大豆 ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ シェルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー | カットトマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 ごしょう 鶏がらスープ | きゅうり ボンレスハム もやし ホールコーン 塩 ごしょう 塩ドレッシング | ハムときゅうりのサラダ | |
| 23(木) | 牛乳 ジュシー(炊き込みごはん) 沖縄風汁ピーン うちなー(沖縄)かき揚げ ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー | 712 12.6% 24.9% | ■牛乳 | ジュシー(炊き込みごはん) 沖縄風汁ピーン うちなー(沖縄)かき揚げ ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー | ジュシー | 汁ピーン | シークワーサーゼリー | 精白米 | ピーン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう | 沖縄風汁ピーン 豚骨スープ 削り節 | うちなー(沖縄)かき揚げ もずく 人参 じゃがいも ホールコーン 焼き竹輪 小麦粉 ばれいしよでんぶ 塩 揚げ油(米) | ゴーヤーチャンプルー ゴーヤー 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 ごしょう | シークワーサーゼリー 新池中学校、長南中学校は、6/21(火)につきます。 | |
| 24(金) | 牛乳 ハヤシライス ミンチカツ コーンサラダ | 863 14.1% 26.0% | ■牛乳 | ハヤシ | ミンチカツ | コーンサラダ | ドレッシング | 精白米 | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 米粉のハヤシルー 米粉のデミグラスソース トマトビュール トマトケチャップ | ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 豚骨スープ オニオンソテー にんにく サラダ油(米) 塩 ごしょう | 赤ワイン | 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 | コーンサラダ ホールコーン キャベツ 人参 塩 ごしょう 柑橘ドレッシング | |
| 27(月) | 牛乳 ごはん 肉団子スープ 春巻き(1人2本) オイスター炒め | 812 11.5% 33.4% | ■牛乳 | 肉団子スープ 春巻き(1人2本) オイスター炒め | 肉団子スープ | 春巻き(1人2本) | オイスター炒め | 精白米 | 肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう | 鶏がらスープ | 春巻き(1人2本) 揚げ油(米) | ピーマン たけのこ 鶏肉 チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 ごしょう 濃口しょうゆ | オイスター炒め サラダ油(米) | |
| 28(火) | 牛乳 あぶ卵丼 豆腐ハンバーグ おひたし | 742 19.0% 23.3% | ■牛乳 | あぶ卵丼 豆腐ハンバーグ おひたし | あぶ卵丼 | 豆腐ハンバーグ | おひたし | 精白米 | 油揚げ ★卵 ばれいしよでんぶ かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ | 砂糖 みりん 削り節 | 豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ ばれいしよでんぶ | 白菜 鶏ささみフレーク 人参 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん | おひたし | |
| 29(水) | 牛乳 コッペパン・いちごジャム ベジタブルスープ 白身魚フライ ツナレモン和え | 761 15.1% 31.7% | ■牛乳 | コッペパン いちごジャム ベジタブルスープ 白身魚フライ ツナレモン和え | コッペパン | ベジタブルスープ | いちごジャム | コッペパン | 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ホールコーン じゃがいも 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 | ごしょう 鶏がらスープ | 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ | ツナレモン和え いちごジャム | キャベツ まぐろツナ(油漬け) レモン 人参 塩 ごしょう | |
| 30(木) | 牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) きゅうりとツナの和え物 | 831 15.4% 28.9% | ■牛乳 | 厚揚げのみそ煮 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) きゅうりとツナの和え物 | 厚揚げのみそ煮 | 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) | きゅうりとツナの和え物 | 精白米 | 厚揚げ 鶏肉 じゃがいも 三角こんにやく 棒天 人参 小松菜 切干大根 赤みそ | 白みそ 砂糖 料理酒 薄口しょうゆ みりん 削り節 | 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 塩 小麦粉 ばれいしよでんぶ 揚げ油(米) | きゅうり まぐろツナ(油漬け) 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 |
| 6月分平均栄養量 | 760 | 14.9% | 27.8% | 320 | 70 | 4.6 | 240 | 0.6 | 0.5 | 30 | 4.1 |

~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。