

# 9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 (木)	牛乳 ハッシュドポークライス ジャーマンポテト チンゲン菜とコーンの甘酢和え	720 14.3% 22.7%	■牛乳	精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 砂糖 玉ねぎ 濃口しょうゆ 人参 豚骨スープ 枝豆 にごく オニオンソテー サラダ油(米) 米粉のハヤシルウ 塩 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース	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	チンゲン菜とコーンの甘酢和え チンゲン菜 人参 まぐろツナ(油漬け) ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
2 (金)	牛乳 和風丼 白身魚フライ ひじき豆	793 16.2% 25.8%	■牛乳	精白米	和風丼 鶏肉 濃口しょうゆ ミニ厚揚げ 塩 玉ねぎ みりん 白菜 料理酒 人参 ばれいしょでんぶん しめじ 削り節 青ねぎ 薄口しょうゆ 土生姜	白身魚フライ 白身魚フライ 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	ひじき豆 大豆 削り節 ひじき 人参 油揚げ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
5 (月)	牛乳 ごはん 汁ビーフン ハムステーキ 人参しりしり ヨーグルト	738 15.3% 24.6%	■牛乳	精白米	汁ビーフン ビーフン 豚骨スープ 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ハムステーキ ハムステーキ 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	人参しりしり 人参 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 白すりごま	ヨーグルト ■ソファール ヨーグルト
6 (火)	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さばのねぎソースかけ 里芋の煮物	785 16.0% 31.5%	■牛乳	精白米	豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 だし昆布 大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ 干わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	さばのねぎソースかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしょでんぶん	里芋の煮物 里芋 料理酒 鶏肉 削り節 棒天 だし昆布 人参 枝豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
7 (水)	牛乳 コッペパン トマトスープ スペイン風オムレツ フルーツポンチ	770 12.7% 26.3%	■牛乳	コッペパン	トマトスープ 鶏肉 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 塩 サラダ油(米) しょうゆ トマトピューレ 鶏がらスープ カットマト トマトケチャップ	スペイン風オムレツ ★スペイン風オムレツ 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 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー みかんシロップ漬け バインシロップ漬け	
8 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ 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 豚肉となすのピリ辛みそ炒め	723 14.1% 29.8%	■牛乳	精白米	中華スープ ベーコン しょうゆ もやし 豚骨スープ 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	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 ばれいしょでんぶん	豚肉となすのピリ辛みそ炒め 豚肉 にごく なす オイスターソース 玉ねぎ 砂糖 人参 みりん 白菜キムチ サラダ油(米) 青ねぎ 料理酒 赤みそ 豚骨スープ 八丁みそ ばれいしょでんぶん 濃口しょうゆ	
9 (金)	牛乳 玄米ごはん お月見汁 里芋コロッケ 根菜きんぴら お月見ゼリー (お月見和梨ゼリー)	831 12.2% 22.8%	■牛乳	精白米	お月見汁 鶏肉 削り節 煮込みもち だし昆布 かまぼこ 干しいたけ 人参 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	里芋コロッケ 里芋コロッケ 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	根菜きんぴら 豚肉 料理酒 ごぼう サラダ油(米) れんこん 白すりごま 人参 ごま油 つきこんにやく 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	お月見ゼリー お月見ゼリー (お月見和梨ゼリー)
12 (月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 春巻き(1人2本) チャブチェ	838 11.2% 34.0%	■牛乳	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	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	チャブチェ 豚肉 薄口しょうゆ 土生姜 料理酒 にごく サラダ油(米) 人参 サラダ油(米) たけのこ ごま油 緑豆春雨 白菜キムチ ニラ 砂糖	
13 (火)	牛乳 五目釜めし 五目うどん 竹輪の二色揚げ(1人3切) ささみの梅和え	751 16.8% 26.4%	■牛乳	精白米	五目釜めし うどん 塩 豚肉 みりん 油揚げ 削り節 かまぼこ だし昆布 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	竹輪の二色揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 赤しそ 小麦粉 ばれいしょでんぶん 揚げ油(米)	ささみの梅和え 鶏ささみフレーク もやし きゅうり 人参 耐熱寒天 しそかつお梅 薄口しょうゆ	
14 (水)	牛乳 オリーブパン カレーシチュー ハンバーグ カラフルソテー	789 16.0% 37.7%	■牛乳	オリーブパン	カレーシチュー 鶏肉 トマトピューレ 玉ねぎ オニオンソテー 人参 かぼちゃペースト 枝豆 ウスターソース セロリ 濃口しょうゆ にんにく 塩 サラダ油(米) しょうゆ 米粉のカレーパウダー 鶏がらスープ	ハンバーグ 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	カラフルソテー カットウインナー しょうゆ キャベツ 赤ピーマン 人参 しめじ チンゲン菜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩	
15 (木)	牛乳 ごはん 卵スープ 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 きゅうりとツナの和え物	807 15.4% 36.3%	■牛乳	精白米	卵スープ ベーコン 塩 ★卵 しょうゆ ばれいしょでんぶん 豚骨スープ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ	揚げ鶏のレモンしょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	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	

\* 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。

# 9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(金)	牛乳 ごはん なすのみそ汁 ミンチカツ ごま和え	729 15.1% 25.6%	■牛乳	ごはん 精白米	なすのみそ汁 豆腐 なす 人参 白菜 油揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	なすのみそ汁 削り節 出し昆布	ミンチカツ 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	ごま和え キャベツ 小松菜 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		
20(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ みそラーメン チンジャオロース	732 14.4% 23.8%	■牛乳	ごはん 精白米	みそラーメン 蒸し中華麺	鶏肉 白菜 人参 ホールコーン もやし 青ねぎ 赤みそ 白みそ 薄口しょうゆ	チンジャオロース 塩 鶏がらスープ こしょう にんにく	ふりかけ おかかふりかけ		
21(水)	牛乳 ウインナードッグ ビーンズポタージュ コールスローサラダ	853 15.3% 38.8%	■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	ビーンズポタージュ 大豆ペースト 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆	コールスローサラダ 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)	キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう イタリアンドレッシング		
22(木)	牛乳 ごはん 八宝菜 はもの天ぷら(1人2切) きゅうりの酢の物	734 16.5% 25.1%	■牛乳	ごはん 精白米	八宝菜 鶏肉 ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし	はもの天ぷら(1人2切) 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 鶏がらスープ ばれいしょでんぶん	きゅうりの酢の物 はも切り身 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま		
26(月)	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 揚げぎょうざ(1人3個)	764 13.7% 29.9%	■牛乳	精白米	豚キムチ丼 豚肉 白菜キムチ 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ サラダ油(米) 濃口しょうゆ	わかめスープ 砂糖 料理酒	揚げぎょうざ(1人3個) 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	ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ		
27(火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの甘露煮 切干大根とツナのおひたし 野菜ゼリー	741 15.3% 25.1%	■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	さんまの甘露煮 削り節 出し昆布	切干大根とツナのおひたし さんまの甘露煮	野菜ゼリー 切干大根 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん		
28(水)	牛乳 メープルパン ベジタブルスープ ナポリタンスパゲティ 大根サラダ	796 13.0% 27.5%	■牛乳	メープルパン	ベジタブルスープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン じゃがいも キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ナポリタンスパゲティ 鶏がらスープ	大根サラダ 塩 こしょう にんにく 人参 赤ワイン サラダ油(米)	大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 和風ドレッシング		
29(木)	牛乳 ビビンバ丼 春雨スープ えびしゅうまい(1人2個)	712 15.6% 23.6%	■牛乳	精白米	ビビンバ丼の具 豚肉 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	春雨スープ 料理酒 サラダ油(米)	えびしゅうまい 鶏がらスープ	えびしゅうまい		
30(金)	全 校 給 食 中 止									

	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
9月分平均栄養量	768	14.6%	28.4%	323	70	4.8	261	0.7	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。