

10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					
3(月)	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のマーメレードソースかけ (1人2切) ツナと切干大根の和え物	746 15.8% 26.7%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	さつまいものみそ汁 さつまいも 削り節 出し昆布	鶏肉のマーメレードソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ マーメレード オニオンソテー 赤ワイン	ツナと切干大根の和え物 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
4(火)	牛乳 生姜焼き丼 わかめスープ 豆腐ハンバーグ	708 16.8% 26.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	生姜焼き丼 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	わかめスープ 干わかめ カットウインナー 豆腐 大根 キャベツ えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜	
5(水)	牛乳 コッペパン ハムカツ ひじきサラダ さつまいものポターージュ	875 12.2% 33.0%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	ハムカツ 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	ひじきサラダ ひじき キャベツ 人参 ホールコーン まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう ごまドレッシング	さつまいものポターージュ ベーコン さつまいも 玉ねぎ 人参 枝豆 さつまいもペースト ■バター 小麦粉 ■牛乳	
6(木)	牛乳 マーボー丼 ひじきしゅうまい(1人2個) ナムル	774 17.2% 24.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	マーボー丼 豆腐 土生姜 ミニ厚揚げ にんにく 鶏ひき肉 赤みそ 豚ひき肉 八丁みそ 刻み大豆 濃口しょうゆ 干しいたけ 砂糖 塩 人参 こしょう 青ねぎ みりん	ひじきしゅうまい(1人2個) 料理酒 ばれいしょでんぶん サラダ油(米) 鶏がらスープ	ナムル 小松菜 人参 もやし 鶏ささみフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	
7(金)	牛乳 栗ごはん きざみうどん かき揚げ きゅうりとツナの生姜和え	771 13.9% 24.1%	牛乳 ■牛乳	栗ごはん 精白米 栗カット 塩	きざみうどん うどん 塩 鶏肉 みりん 油揚げ 削り節 かまぼこ 出し昆布 えのきたけ 砂糖 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	かき揚げ さつまいも 揚げ油(米) 焼き竹輪 玉ねぎ ひじき 人参 三度豆 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩	きゅうりとツナの生姜和え きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
11(火)	牛乳 卵とツナの祭り寿司 にゅうめん汁 白身魚フライ	792 15.5% 26.4%	牛乳 ■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	卵とツナの祭り寿司 まぐろツナ(油漬け) レモン ★錦糸卵 枝豆 甘酢生姜	にゅうめん汁 鶏肉 塩 ピーマン みりん 白菜 削り節 人参 出し昆布 ミニ厚揚げ かまぼこ 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	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	
12(水)	牛乳 コッペパン・ブルーベリージャム ミートボールシチュー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	895 11.5% 28.9%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	ミートボールシチュー ミートボール トマトケチャップ 玉ねぎ ウスターソース 人参 米粉のハヤシルウ じゃがいも 薄口しょうゆ しめじ 砂糖 枝豆 塩 セロリー こしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ トマトピューレ	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 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	コールスローサラダ ブルーベリージャム ブルーベリージャム キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう フレンチドレッシング	
13(木)	牛乳 ごはん ブルコギ ポークトックスープ ミニ肉まん(1人2個)	728 14.1% 22.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	ブルコギ 豚肉 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	ポークトックスープ ミニトック こしょう ベーコン 豚骨スープ チンゲン菜 豚骨白湯スープ もやし じゃがいも 人参 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	
14(金)	牛乳 きのこカレーライス チキンカツ ツナレモン和え	820 15.1% 26.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	きのこカレーライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ 枝豆 セロリー サラダ油(米)	チキンカツ にんにく こしょう 米粉のカレールウ カレー粉 トマトピューレ オニオンソテー かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩	チキンカツ チキンカツ 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 塩 こしょう 赤ワイン	ツナレモン和え キャベツ まぐろツナ(油漬け) レモン 人参 塩 こしょう
17(月)	牛乳 炊き込みチャーハン ラーメン 厚揚げとキムチの炒め物	730 13.4% 24.8%	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	ラーメン 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし ホールコーン 白ねぎ ニラ 薄口しょうゆ 塩	厚揚げとキムチの炒め物 こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	炒め物 鶏肉 白キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 土生姜 にんにく サラダ油(米)	厚揚げとキムチの炒め物 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう ばれいしょでんぶん

* 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。

10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					
18(火)	牛乳 さつまいもごはん けんちん汁 さばのみそ煮 キャベツのごま和え	743 15.5% 30.9%	■牛乳 精白米	さつまいもごはん さつまいも角切り 塩	けんちん汁 豆腐 しいたけ ごぼう 人参 大根 里芋 つきこんにやく 青ねぎ 薄口しょうゆ	さばのみそ煮 さば切り身 土生姜 みそ煮のタレ	キャベツのごま和え ボンレスハム キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
19(水)	牛乳 アップルパン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトサラダ ベジタブルスープ	782 13.4% 29.7%	■牛乳 アップルパン	アップルパン	ハンバーグのケチャップソースかけ 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	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 人参 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	ベジタブルスープ カットウインナー こしょう キャベツ 鶏がらスープ 玉ねぎ 大根 人参 ホールコーン しめじ 薄口しょうゆ 塩	
20(木)	牛乳 鶏そぼろごはん スープぎょうざ 大学芋	885 12.2% 30.5%	■牛乳 精白米	鶏そぼろごはん 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	サラダ油(米)	スープぎょうざ 豚骨スープ ミニぎょうざ 白菜 もやし 人参 たけのこ ニラ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	大学芋 さつまいも 揚げ油(米) 砂糖 濃口しょうゆ みりん	
21(金)	牛乳 ごはん 芋炊き 出し巻き卵 チンゲン菜と コーンの甘酢和え	728 14.4% 22.5%	■牛乳 精白米	ごはん	芋炊き 鶏肉 里芋 サイコロこんにやく 人参 干しいたけ ミニ厚揚げ 煮込みもち 三度豆 濃口しょうゆ	芋炊き 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	★出し巻き卵	チンゲン菜 人参 ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
24(月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 さけのおろししょうゆかけ おひたし	802 19.7% 29.0%	■牛乳 精白米	ごはん	高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 三度豆 玉ねぎ 人参 干しいたけ つきこんにやく	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	さけのおろししょうゆかけ さけ切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	おひたし まぐろツナ(油漬け) 白菜 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
25(火)	牛乳 いか入り中華丼 揚げ鶏のねぎソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 中華和え	861 15.9% 35.5%	■牛乳 精白米	精白米	いか入り中華丼 豚肉 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	揚げ鶏 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	揚げ鶏のねぎソースかけ ばれいしよでんぶん 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん	中華和え ボンレスハム きゅうり 人参 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ごま油
26(水)	牛乳 ミートスパゲティサンドパン もやしとコーンのスープ 大根サラダ さつまいもと栗のタルト	842 13.0% 30.8%	■牛乳 カットパン	カットパン	ミートスパゲティサンドパン カットスパゲティ 鶏ひき肉 刻み大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー カットマト トマトケチャップ	もやしとコーンのスープ ウスターソース 塩 こしょう サラダ油(米) にんにく	大根サラダ もやしとコーンのスープ 鶏がらスープ ホールコーン もやし じゃがいも 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう レモン	さつまいもと栗のタルト さつまいも 栗のタルト
27(木)	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の甘酢あんかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物	793 15.6% 26.8%	■牛乳 精白米	ごはん	豚汁 豚肉 豆腐 人参 里芋 大根 玉ねぎ つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	白身魚の甘酢あんかけ 白身魚の天ぷら 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	鶏肉とじゃがいもの煮物 鶏肉 じゃがいも 人参 削り節 棒天 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖
28(金)	牛乳 あぶ卵丼 れんこんのはさみ揚げ 野菜のそぼろ炒め	776 15.4% 27.9%	■牛乳 精白米	精白米	あぶ卵丼 油揚げ ★卵 ばれいしよでんぶん かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	れんこんのはさみ揚げ 砂糖 みりん 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	野菜のそぼろ炒め 鶏ひき肉 にんにく 土生姜 こしょう キャベツ ばれいしよでんぶん ピーマン 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 赤みそ
31(月)	牛乳 玄米ごはん カレーうどん 子持ちししゃも天ぷら(1人2尾) きゅうりとわかめの酢の物	779 13.7% 26.2%	■牛乳 精白米	玄米ごはん	カレーうどん 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	カレーうどん 濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	子持ちししゃも天ぷら 揚げ油(米)	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん

	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
10月分平均栄養量	789	14.7%	27.7%	323	75	4.2	207	0.6	0.5	21	4.4

~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。