

# 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 人参 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 料理酒 玉ねぎ 土生姜 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 豚骨スープ 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 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 塩 さつまいも しょうゆ 玉ねぎ 鶏がらスープ 人参 ■生クリーム 枝豆 ■バター さつまいもペースト 小麦粉 小豆粉 ■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 玉ねぎ 塩 人参 しょうゆ 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 人参 えのきたけ 青ねぎ 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 ビーフン 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 しょうゆ 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) ウスターソース 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 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 ブルーベリージャム ブルーベリージャム 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 サラダ油(米) 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	ポークトックスープ ミニトック しょうゆ 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 にんにく じゃがいも 米粉のカレールウ 玉ねぎ カレー粉 人参 トマトピューレ しめじ オニオンソテー まいたけ かぼちゃペースト 枝豆 ウスターソース セロリー 濃口しょうゆ サラダ油(米) 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 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	鶏肉 濃口しょうゆ 白菜キムチ 砂糖 ミニ厚揚げ 料理酒 玉ねぎ 塩 人参 しょうゆ チンゲン菜 ばれいしょでんぶん 土生姜 にんにく サラダ油(米)

\* 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。

Main menu table with columns for Date (日付), Name (献立名), Energy/Protein/Fat (エネルギー(kcal) 蛋白質(%) 脂質(%)), and Ingredients (使用食材). Includes daily menu items like '牛乳 さつまいもごはん' and 'ハンバーグ' with their respective ingredients and nutritional values.

Nutritional reference table with columns for Item (項目), Energy (エネルギー), Protein (蛋白質), Fat (脂質), Calcium (カルシウム), Magnesium (マグネシウム), Iron (鉄), Vitamin A (ビタミンA), Vitamin B1 (ビタミンB1), Vitamin B2 (ビタミンB2), Vitamin C (ビタミンC), and Food Fiber (食物せんい).

~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。