

11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(火)	牛乳 ごはん 根菜汁 白身魚フライ 五目豆 ラ・フランス(洋なし)ゼリー	806 15.8% 24.1%	■牛乳	ごはん 精白米	根菜汁 豚肉 人参 大根 ごぼう 白菜 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	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	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	五目豆 削り節 出し昆布	ラ・フランス(洋なし)ゼリー ラ・フランス(洋なし)ゼリー
2(水)	牛乳 アップルパン ミネストローネ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) コーンサラダ	868 15.4% 30.0%	■牛乳	アップルパン	ミネストローネ 蒸し大豆 カットマト 人参 玉ねぎ 白菜 パセリ シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー	カットマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	コーンサラダ ホールコーン キャベツ 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング		
4(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 肉じゃが 出し巻き卵 切干大根の和え物	759 16.4% 24.7%	■牛乳	ごはん 精白米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも 糸こんにやく 棒天 人参 玉ねぎ 枝豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	砂糖 みりん 料理酒 削り節	出し巻き卵	切干大根の和え物 きゅうり 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ	
7(月)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 お好み焼き きんぴらごぼう 米粉のみかんタルト	777 11.7% 24.2%	■牛乳	ごはん 精白米	にゅうめん汁 ピーフン 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	削り節 出し昆布	お好み焼き 豚カツソース ウスターソース 砂糖	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう つきこんにやく 人参 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	米粉のみかんタルト 米粉のみかんタルト	
8(火)	牛乳 炊き込みチャーハン 肉団子スープ 揚げぎょうざ(1人3個) ささみと春雨のサラダ	751 12.6% 29.8%	■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	肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	ささみと春雨のサラダ 緑豆春雨 鶏ささみフレーク きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖		
9(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン 根菜クリームシチュー ツナレモン和え	798 15.1% 39.8%	■牛乳	うずまきカットパン	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		根菜クリームシチュー 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう パセリ 小麦粉	■牛乳 ■生クリーム 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)	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	
10(木)	牛乳 菜めし ほうとう 開きあじのフライ はりはり漬け	793 15.3% 20.2%	■牛乳	菜めし 精白米 菜めしのもと	ほうとう 鶏肉 油揚げ かぼちゃ かまぼこ 人参 白菜 青ねぎ 赤みそ	ほうとう 白みそ 削り節 出し昆布	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	はりはり漬け きゅうり 切干大根 ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん		
11(金)	牛乳 ハヤシライス コロッケ コールスローサラダ	820 12.7% 27.6%	■牛乳	精白米	ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ 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 こしょう	コロッケ 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	コールスローサラダ 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		
14(月)	牛乳 ごはん 春雨スープ ミートボールの甘酢あん (1人5~6個) ※当日の揚げ具合によって前後します 中華サラダ	771 13.5% 31.2%	■牛乳	ごはん 精白米	春雨スープ 緑豆春雨 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	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	中華サラダ きゅうり 人参 ボンレスハム もやし 塩 こしょう 中華ドレッシング		
15(火)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 根菜入り平つくね 大根サラダ	782 15.2% 26.7%	■牛乳	精白米	すき焼き風煮 豚肉 糸こんにやく 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 焼き竹輪 濃口しょうゆ	薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん サラダ油(米)	根菜入り平つくね 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 ばれいしょでんぶ	大根サラダ 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		

* 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。

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) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)), and Ingredients (使用食材). Rows include meals for 16 (水), 17 (木), 18 (金), 21 (月), 22 (火), 24 (木), 25 (金), 28 (月), 29 (火), and 30 (水).

Nutritional standards table with columns for 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). Rows include '文部科学省基準量' and '11月分平均栄養量'.

~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。