

# 12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					
			牛乳 ■牛乳	ごはん	鶏そぼろごはん	切干大根のみそ汁	あじの竜田揚げ	
1(木)	牛乳 鶏そぼろごはん 切干大根のみそ汁 あじの竜田揚げ	755 18.4% 28.4%	■牛乳	精白米	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)	切干大根 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かまぼこ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	あじの竜田揚げ 揚げ油(米)
2(金)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ ミニ肉まん(1人2個) ナムル	731 15.1% 25.1%	■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ しめじ 白ねぎ ニラ 豚骨スープ 塩	豆腐チゲ 赤みそ 八丁みそ 砂糖 濃口しょうゆ にんにく	ミニ肉まん(1人2個)	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
5(月)	牛乳 ごはん 豚汁 おろしハンバーグ ひじき豆	731 16.6% 25.0%	■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ ごぼう つきこんにゃく 青ねぎ 赤みそ	豚汁 白みそ 削り節 出し昆布	おろしハンバーグ ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	ひじき豆 大豆 削り節 出し昆布 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
6(火)	牛乳 菜めし 五目うどん 白身魚天ぷらの 梅肉ソースかけ きゅうりとツナの和え物	799 14.9% 27.0%	■牛乳	精白米	うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	菜めし 五目うどん 塩 みりん 削り節 出し昆布	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	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
7(水)	牛乳 黒糖パン ポークシチュー チキンナゲット(1人2個) カラフルソテー	845 14.5% 30.9%	■牛乳	黒糖パン	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース サラダ油(米) 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース	ポークシチュー カットトマト トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 豚カツソース オニオンソテー にんにく 塩 こしょう	チキンナゲット(1人2切) 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 赤ワイン	カラフルソテー カットウインナー キャベツ 人参 ピーマン サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 こしょう
8(木)	牛乳 ごはん 卵入りコーンスープ 揚げ鶏の甘酢かけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 厚揚げとキムチの炒め物	854 15.4% 35.1%	■牛乳	精白米	ベーコン ★卵 ばれいしよでんぶん 人参 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン 薄口しょうゆ 塩	卵入りコーンスープ こしょう 鶏がらスープ	揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) オニオンソテー 薄口しょうゆ 人参 米酢 砂糖 料理酒	厚揚げとキムチの炒め物 豚肉 白菜キムチ 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)
9(金)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのごま和え	754 15.8% 26.2%	■牛乳	精白米	高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 三度豆 玉ねぎ 人参 干しいたけ つきこんにゃく	高野豆腐の煮物 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げフライ 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	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ボンレスハム 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
12(月)	牛乳 ごはん 鶏団子の生姜汁 さばのレモンしょうゆかけ ツナとひじきの炒め物	786 16.5% 34.7%	■牛乳	精白米	鶏団子 玉ねぎ 大根 ミニ厚揚げ しいたけ 人参 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	鶏団子の生姜汁 塩 みりん 削り節 出し昆布	さばのレモンしょうゆかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	ツナとひじきの炒め物 ひじき 人参 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米)
13(火)	牛乳 ごはん みそラーメン スタミナ炒め	757 14.6% 25.0%	■牛乳	精白米	蒸し中華麺 豚肉 白菜 人参 ホールコーン もやし 赤みそ 白みそ にんにく 薄口しょうゆ	みそラーメン 塩 こしょう 鶏がらスープ	スタミナ炒め 鶏肉 にんにく 土生姜 キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 ニラ 赤みそ	濃口しょうゆ 砂糖 りんごピューレ みりん サラダ油(米) ばれいしよでんぶん

\* 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。

# 12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				
14(水)	牛乳 アップルパン ポトフ 白身魚フライ ハムときゅうりのサラダ ドレッシング	877 14.2% 32.4%	■牛乳 アップルパン	ポトフ カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	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	ハムときゅうりのサラダ ボンレスハム きゅうり もやし ホールコーン 塩 こしょう サウザンドレッシング	
15(木)	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 厚揚げと大根の煮物 酢の物	815 18.3% 30.1%	■牛乳 精白米	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん	厚揚げと大根の煮物 豚肉 大根 厚揚げ 棒天 人参 じゃがいも 玉ねぎ 濃口しょうゆ	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	
16(金)	牛乳 冬野菜のカレーライス ピーマンの肉詰めフライ ツナレモン和え	808 12.1% 27.7%	■牛乳 精白米	冬野菜のカレーライス 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 じゃがいも れんこん ブロッコリー セロリ サラダ油(米)	ピーマンの肉詰めフライ こしょう 豚骨スープ 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) 人参 レモン 塩 こしょう	
19(月)	牛乳 炊き込みチャーハン ホイコーロー 小松菜しゅうまい(1人2個) ポークトックスープ 野菜ゼリー	702 13.8% 21.2%	■牛乳 精白米 炊き込みチャーハンのもと	炊き込みチャーハン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 白ねぎ 赤みそ 八丁みそ	ホイコーロー 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	ポークトックスープ 小松菜しゅうまい(1人2個) ミニトック ベーコン チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 ニラ 薄口しょうゆ 塩	野菜ゼリー こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ
20(火)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのゆずみそ焼き ほうれん草のおひたし	794 15.8% 32.3%	■牛乳 精白米	にゅうめん汁 鶏肉 ピーマン 白菜 人参 ミニ厚揚げ かまぼこ 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	さばのゆずみそ焼き 塩 みりん 削り節 出し昆布	さばのゆずみそ焼き さば切り身 白みそ 赤みそ 料理酒 塩 みりん ゆず ばれいしよでんぶん	ほうれん草のおひたし 切干大根 ほうれん草 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
21(水)	牛乳 ウインナードッグ かぼちゃのポタージュ れんこんサラダ ドレッシング	852 13.0% 38.6%	■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	かぼちゃのポタージュ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃペースト	れんこんサラダ れんこん キャベツ 塩 赤ピーマン ホールコーン 塩 こしょう 和風ドレッシング	
22(木)	牛乳 キャロットピラフ ベジタブルスープ 鶏肉のから揚げ(1人2切) 大根サラダ クリスマスケーキ(米粉と豆乳のいちごケーキ) ドレッシング	841 15.8% 30.4%	■牛乳 精白米 キャロットピラフのもと	ベジタブルスープ カットウインナー キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ホールコーン しめじ 薄口しょうゆ 塩	鶏肉のから揚げ(1人2切) こしょう 鶏がらスープ	大根サラダ 鶏肉 揚げ油(米) 料理酒 濃口しょうゆ 土生姜 にんにく 小麦粉 ばれいしよでんぶん	クリスマスケーキ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 柑橘ドレッシング

	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
12月分平均栄養量	793	15.3%	29.5%	328	74	3.8	207	0.7	0.6	32	4.0

~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



## 良いお年をお迎え下さい



\* 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。