

令和5年度 4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					
11(火)	牛乳 ごはん 春野菜のみそ汁 ハンバーグ 豚肉と人参のすりごま炒め	715 15.8% 24.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	春野菜のみそ汁 新じゃがいも 新人参 新玉ねぎ 新キャベツ かまぼこ 豆腐 青ねぎ 赤みそ 白みそ	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	豚肉と人参のすりごま炒め 豚肉 料理酒 人参 白すりごま 玉ねぎ 青ねぎ 土生姜 にんにく ごま油 薄口しょうゆ みりん	
12(水)	牛乳 黒糖パン アスパラとコーンのスープ ミンチカツ ツナレモン和え	807 14.7% 33.0%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	アスパラとコーンのスープ カットウインナー 鶏がらスープ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ホールコーン アスパラガス 薄口しょうゆ 塩 こしょう	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	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	
13(木)	牛乳 和風丼 さわらのレモン照り焼き きゅうりの生姜和え	751 18.1% 28.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風丼 鶏肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	さわらのレモン照り焼き さわら切り身 濃口しょうゆ 塩 みりん 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん ばれいしよでんぶん レモン 小麦粉 サラダ油(米)	きゅうりの生姜和え きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
14(金)	牛乳 カレーライス チキンナゲット(1人2個) コールスローサラダ 入学・進級祝いデザート (いちごと豆乳のゼリー)	763 12.8% 20.7%	牛乳 ■牛乳	精白米	カレーライス 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース セロリー サラダ油(米) にんにく	チキンナゲット(1人2個) 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	コールスローサラダ キャベツ 人参 ホールコーン 塩 こしょう 柑橘ドレッシング	
17(月)	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 白身魚フライ にゅうめん汁	795 15.8% 25.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚肉の生姜焼き 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	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	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 干しいたけ ミニ厚揚げ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ	
18(火)	牛乳 ビビンバ丼 豆腐チゲ ショーロンポー(1人2個)	773 15.1% 29.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	ビビンバ丼 豚肉 土生姜 にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖	豆腐チゲ 鶏肉 赤みそ 豆腐 八丁みそ 白菜 砂糖 濃口しょうゆ しめじ にんにく 白ねぎ ニラ 豚骨スープ 塩	ショーロンポー(1人2個) ショーロンポー	
19(水)	牛乳 コッペパン 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) ポテトサラダ	856 15.5% 35.0%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	ミネストローネ 蒸し大豆 トマトケチャップ カットウインナー ウスターソース 人参 砂糖 玉ねぎ 塩 キャベツ こしょう シェルマカロニ 鶏がらスープ サラダ油(米) オニオンソー ポイルトマト	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 オニオンソー にんにく レモン	ポテトサラダ じゃがいも(男爵) きゅうり 人参 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	
20(木)	牛乳 ごはん 豚汁 れんこんのはさみ揚げ オイスター炒め	713 13.9% 26.7%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 さつまいも つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	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	オイスター炒め 鶏肉 サラダ油(米) ピーマン たけのこ チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ	

* 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。

令和5年度 4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	精白米	マーボー丼	肉しゅうまい(1人2個)	ハムと春雨のサラダ	
21(金)	牛乳 マーボー丼 肉しゅうまい(1人2個) ハムと春雨のサラダ	794 17.2% 26.2%	■牛乳	精白米	豆腐 にんにく ミニ厚揚げ 鶏ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜	ばれいしょでんぶん サラダ油(米) 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう みりん 料理酒	肉しゅうまい(1人2個)	緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 人参 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
24(月)	牛乳 ごはん 若竹汁 さばのレモンしょうゆかけ 新じゃがのそぼろ煮	769 15.6% 30.8%	■牛乳	精白米	若竹汁 たけのこ 干わかめ かまぼこ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節	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	新じゃがのそぼろ煮 新じゃがいも 鶏ひき肉 人参 棒天 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖	
25(火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 開きあじのフライ ツナと切干大根の和え物	772 16.0% 27.1%	■牛乳	精白米	高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 玉ねぎ 人参 干しいたけ ふき水煮 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節 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	ツナと切干大根の和え物 切干大根 きゅうり 人参 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
26(水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー アスパラベーコン フルーツポンチ	811 13.8% 25.7%	■牛乳	コッペパン	ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 セロリー サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 豚骨スープ	アスパラベーコン 厚切りベーコン アスパラガス 新じゃがいも 塩 こしょう オリーブオイル	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 黄桃シロップ漬け バインシロップ漬け
27(木)	牛乳 たけのこごはん 五目うどん かき揚げ 酢の物	729 14.2% 21.6%	■牛乳	精白米 たけのこごはんのもと	五目うどん 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	塩 みりん 削り節 出し昆布	かき揚げ かぼちゃ 焼き竹輪 玉ねぎ 三度豆 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	酢の物 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
28(金)	牛乳 ごはん 中華スープ 春巻き(1人2本) 中華和え	751 10.2% 31.8%	■牛乳	精白米	中華スープ ベーコン もやし 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	中華和え まぐろツナ(油漬) きゅうり 人参 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油

	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
4月分平均栄養量	771	14.9%	27.7%	330	73	5.2	242	0.6	0.5	23	3.8

~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

中学校給食のパンの種類

*パン(個包装)は毎週水曜日です。

*当市のパンには卵・乳製品は入っていませんが、工場内では卵・乳製品の入ったパンを同一ラインで製造しています。

種類	原材料	種類	原材料
パン うずまきパン 食パン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング	黒糖パン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、黒糖液
		おさつパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、さつま芋ダイス、さつま芋ペースト
アップルパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、ドライアップル【りんご、砂糖、クエン酸】	ココアパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、ココアパウダー

*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。