

# 令和5年度 5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(月)	牛乳 和風丼 コロッケ おひたし 	782 13.0% 26.7%	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	コロッケ 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	野菜コロッケ 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	おひたし 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
2(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 豆腐ハンバーグ 酢の物 	762 15.6% 24.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	筑前煮 鶏肉 新ごぼう れんこん 大根 人参 サイコロこんにやく 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	豆腐ハンバーグ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜	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 白いりごま	
8(月)	牛乳 ごはん 中華スープ さばの中華ソースかけ ささみと春雨のサラダ 	720 15.7% 30.4%	牛乳 ■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 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	さばの中華ソースかけ ごしょう 鶏がらスープ	さば切り身 白ねぎ 濃口しょうゆ 米酢 砂糖	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(火)	牛乳 豆ごはん みそ汁 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 ごま和え 	796 15.5% 35.7%	牛乳 ■牛乳	豆ごはん 精白米 えんどう豆 塩	みそ汁 豆腐 大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ 干わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	揚げ鶏の甘酢かけ 出し昆布	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 米酢 砂糖 料理酒	ごま和え 新キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
10(水)	牛乳 コッペパン トマトシチュー ハンバーグ ウインナーサラダ 	837 14.6% 32.9%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	トマトシチュー 鶏肉 じゃがいも 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	ポイルトマト 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 塩 ごしょう 鶏がらスープ	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	ウインナーサラダ 新キャベツ 人参 カットウインナー 塩 ごしょう イタリアンドレッシング
11(木)	牛乳 ごはん 卵スープ れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 野菜ゼリー 	761 12.9% 25.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	卵スープ 鶏肉 塩 ごしょう ばれいしょでんぶん 鶏がらスープ 人参 玉ねぎ えのきたけ 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ	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	きんぴらごぼう 豚肉 新ごぼう つきこんにやく 人参 焼き竹輪 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	野菜ゼリー 野菜ゼリー 料理酒 サラダ油(米)
12(金)	牛乳 ごはん カレーうどん ほねくのおろししょうゆかけ チンゲン菜と コーンのさっぱり和え 	782 15.0% 22.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	カレーうどん うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 かまぼこ 白ねぎ 青ねぎ 米粉のカレールウ	カレーうどん カレー粉 ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	ほねくのおろししょうゆかけ ほねく 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	チンゲン菜とコーンのさっぱり和え チンゲン菜 まぐろツナ(油漬け) ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
15(月)	牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) ひじき豆 	772 17.5% 29.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	豚汁 白みそ 削り節 出し昆布	鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 土生姜 ばれいしょでんぶん	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
16(火)	牛乳 ごはん 鶏塩肉じゃが 開きあじのフライ きゅうりとツナの生姜和え 	791 15.2% 25.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	鶏塩肉じゃが 鶏肉 料理酒 土生姜 塩 玉ねぎ じゃがいも 人参 棒天 つきこんにやく	鶏塩肉じゃが 三度豆 砂糖 米酢 塩 薄口しょうゆ サラダ油(米) 削り節 出し昆布	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	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
17(水)	牛乳 ウインナードッグ ビーンズポタージュ コールスローサラダ 	828 15.1% 41.8%	牛乳 ■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	ビーンズポタージュ 大豆ペースト 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 サラダ油(米) 小麦粉	コールスローサラダ ■牛乳 ■生クリーム 塩 ごしょう 鶏がらスープ	キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 ごしょう 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。ぜひご覧ください。

# 令和5年度 5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	ごはん	肉みそごはん	汁・スープ			
18(木)	牛乳 肉みそごはん 汁ビーフン 春巻き(1人2本)	881 12.2% 32.7%	■牛乳	精白米	鶏ひき肉 刻み大豆 土生姜 サラダ油(米) 枝豆 人参 玉ねぎ 赤みそ 濃口しょうゆ	砂糖 みりん 料理酒 塩 ばれいしょでんぷん	ビーフン こしょう 豚骨スープ 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	春巻き(1人2本) 揚げ油(米)	
19(金)	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 揚げぎょうざ(1人3個)	779 13.4% 30.5%	■牛乳	精白米	豚肉 白菜キムチ 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ サラダ油(米) 濃口しょうゆ	砂糖 料理酒	わかめスープ 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	
22(月)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 かつおのカレー竜田揚げ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ツナとひじきの炒め煮	727 18.0% 22.5%	■牛乳	精白米	切干大根 人参 豆腐 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	かつおのカレー竜田揚げ かつお角切り 料理酒 濃口しょうゆ 土生姜 カレー粉 にんにく 小麦粉 ばれいしょでんぷん 揚げ油(米)	ツナとひじきの炒め煮 ひじき 人参 料理酒 まぐろツナ(油漬) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米)	
23(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ 担々麺 スタミナ塩炒め	770 14.6% 26.2%	■牛乳	精白米	蒸し中華麺 鶏ひき肉 にんにく 土生姜 白ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ サラダ油(米) ごま油	担々麺	薄口しょうゆ みりん 赤みそ 八丁みそ 白みそ 白ねりごま 白すりごま 鶏がらスープ こしょう	スタミナ塩炒め みりん 鶏がらスープ ばれいしょでんぷん サラダ油(米)	ふりかけ おかかふりかけ
24(水)	牛乳 アップルパン マカロニスープ ミンチカツ ごぼうサラダ	856 13.3% 29.7%	■牛乳	アップルパン	カットウインナー シェルマカロニ 白菜 人参 玉ねぎ じゃがいも ホールコーン 薄口しょうゆ 塩	マカロニスープ こしょう 鶏がらスープ	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	ごぼうサラダ 新ごぼう 新キャベツ 人参 ホールコーン 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	
25(木)	牛乳 ハヤシライス オムレツの ケチャップソースかけ ツナレモン和え	760 13.8% 25.8%	■牛乳	精白米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 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 オニオンソース にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	赤ワイン	オムレツのケチャップソースかけ ★プレーンオムレツ 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	ツナレモン和え まぐろツナ(油漬) キャベツ レモン 人参 塩 こしょう
26(金)	牛乳 中華丼 白身魚フライ 中華和え	776 15.0% 25.0%	■牛乳	精白米	鶏肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし	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 鶏がらスープ ばれいしょでんぷん	白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	中華和え きゅうり 人参 ボンレスハム 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油	
29(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 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 大根サラダ	778 12.6% 33.1%	■牛乳	精白米	緑豆春雨 ベーコン 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	春雨スープ 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 ばれいしょでんぷん	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬) 塩 こしょう 中華ドレッシング	
30(火)	牛乳 ごはん カレー豆腐 肉しゅうまい(1人2個) ナムル	778 16.5% 27.4%	■牛乳	精白米	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ミニ厚揚げ たけのこ 人参 ニラ 土生姜 にんにく	米粉のカレールウ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 カレー粉 鶏がらスープ サラダ油(米)	肉しゅうまい(1人2個)	ナムル 小松菜 人参 もやし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	
31(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ポークビーンズ チキンナゲット(1人2個) フルーツポンチ	848 14.6% 25.0%	■牛乳	コッペパン	大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 トマトケチャップ トマトピューレ 豚骨スープ	ポークビーンズ ウスターソース 薄口しょうゆ 砂糖 サラダ油(米) 塩 こしょう 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	フルーツポンチ いちごジャム 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 バインシロップ漬	

	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
5月分平均栄養量	789	14.7%	28.6%	336	71	5.0	246	0.7	0.5	27	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。ぜひご覧下さい。