

令和5年度 6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(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 鶏肉の甘辛炒め	753 14.4% 24.7%	■牛乳	ごはん	ラーメン	鶏肉の甘辛炒め	ふりかけ
2(金)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 れんこんのはさみ揚げ 酢の物	757 14.4% 24.9%	■牛乳	ごはん	れんこんのはさみ揚げ	酢の物	
5(月)	牛乳 ごはん 中華スープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) 厚揚げとキムチの炒め物	731 16.8% 29.3%	■牛乳	ごはん	中華スープ	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切)	厚揚げとキムチの炒め物
6(火)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 たこと大豆のかき揚げ 鶏肉と人参のすりごま炒め ヨーグルト	745 14.8% 23.6%	■牛乳	ごはん	切干大根のみそ汁	たこと大豆のかき揚げ	鶏肉と人参のすりごま炒め
7(水)	牛乳 コッペパン もやしとコーンのスープ ナポリタンスパゲティ ミンチカツ	824 15.0% 30.9%	■牛乳	コッペパン	もやしとコーンのスープ	ナポリタンスパゲティ	ミンチカツ
8(木)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのおろししょうゆかけ ハムときゅうりの甘酢和え	778 15.7% 31.1%	■牛乳	ごはん	にゅうめん汁	さばのおろししょうゆかけ	ハムときゅうりの甘酢和え
9(金)	牛乳 ごはん ホイコーロー 春巻き(1人2本) バンバンジーサラダ	872 12.7% 34.9%	■牛乳	ごはん	ホイコーロー	春巻き(1人2本)	バンバンジーサラダ
12(月)	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の梅肉ソースかけ 五目豆	761 16.1% 25.1%	■牛乳	ごはん	豚汁	白身魚の梅肉ソースかけ	五目豆
13(火)	牛乳 あぶ卵丼 ハンバーグの 照り焼きソースかけ ツナと切干大根の和え物	782 16.8% 28.2%	■牛乳	ごはん	あぶ卵丼	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ツナと切干大根の和え物
14(水)	牛乳 コッペパン トマトシチュー チキンナゲット(1人2個) コールスローサラダ	752 15.3% 28.7%	■牛乳	コッペパン	トマトシチュー	チキンナゲット(1人2個)	コールスローサラダ
15(木)	牛乳 ごはん 厚揚げマーボー 肉しゅうまい(1人2個) 中華和え	806 18.0% 26.6%	■牛乳	ごはん	厚揚げマーボー	肉しゅうまい(1人2個)	中華和え

* 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 6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			
16 (金)	牛乳 ごはん わかめうどん きすの天ぷら 三度豆のごま和え	755 14.3% 26.8%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	わかめうどん うどん 干わかめ 鶏肉 人参 油揚げ 玉ねぎ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ	きすの天ぷら きすの天ぷら 揚げ油(米)	三度豆のごま和え 三度豆 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
19 (月)	牛乳 ごはん 麩のみそ汁 揚げ鶏のねぎソースかけ (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物	813 15.2% 35.4%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	麩のみそ汁 おつゆ麩 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ 赤みそ 白みそ	揚げ鶏のねぎソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白ねぎ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 みりん	ツナとひじきの炒め物 ひじき 人参 まぐろツナ(油漬け) 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米)
20 (火)	牛乳 ごはん 皿うどん あじの竜田揚げ 大根サラダ	824 15.3% 29.2%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	揚げ麵 豚肉 ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし	皿うどん チンゲン菜 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	あじの竜田揚げ 大根サラダ あじの竜田揚げ 揚げ油(米) 大根 人参 きゅうり 鶏ささみフレーク 塩 こしょう 和風ドレッシング
21 (水)	牛乳 ウインナードッグ ミネストローネ ハムときゅうりのサラダ	831 14.6% 36.0%	■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	ミネストローネ 蒸し大豆 ポイルトマト 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソース	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
22 (木)	牛乳 カレーライス コロッケ フルーツポンチ	854 10.3% 23.1%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	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 サラダ油(米) にんにく	コロッケ 米粉のカレールー カレー粉 トマトピューレ オニオンソース かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン	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 パインシロップ漬け
23 (金)	牛乳 ジュシー (炊き込みごはん) 沖縄風汁ピーフン うちなーかき揚げ ゴーヤーチャンプルー シークワサーゼリー	709 12.3% 25.1%	■牛乳 精白米 (泉佐野産) 五目釜めしのもと	沖縄風汁ピーフン ピーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	うちなーかき揚げ もずく 人参 じゃがいも ホールコーン 焼き竹輪 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 揚げ油(米)	シークワサーゼリー シークワサーゼリー ゴーヤーチャンプルー ゴーヤー キャベツ 豆腐 カットウインナー 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 こしょう
26 (月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 白身魚の オーロラソースかけ チャプチェ	776 14.4% 27.0%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	白身魚のオーロラソースかけ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	チャプチェ 鶏肉 土生姜 濃口しょうゆ 塩 こしょう 人参 たけのこ 豚骨スープ サラダ油(米) ごま油 ニラ 白いりごま オイスターソース
27 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 出し巻き卵 梅和え	767 17.1% 28.7%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	鶏肉と厚揚げの煮物 鶏肉 厚揚げ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	出し巻き卵 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	梅和え まぐろツナ(油漬け) もやし きゅうり 人参 しそかつお梅 薄口しょうゆ
28 (水)	牛乳 コッペパン ベジタブルスープ カレーボール(1人2個) アドボ	885 14.0% 39.8%	■牛乳 コッペパン	ベジタブルスープ カットウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ ホールコーン しめじ 薄口しょうゆ 塩	カレーボール(1人2個) カレーボール 揚げ油(米)	アドボ 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 にんにく 料理酒
29 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ ミニ肉まん(1人2個) プルコギ	705 14.9% 23.4%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	わかめスープ ベーコン 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん 鶏がらスープ	プルコギ 豚肉 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
30 (金)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 豆腐ハンバーグ スタミナ炒め	728 15.3% 25.8%	■牛乳 精白米 (泉佐野産)	五目みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 かまぼこ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	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 チンゲン菜 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 人参 ニラ 赤みそ	スタミナ炒め 鶏肉 にんにく 砂糖 りんごピューレ みりん チンゲン菜 サラダ油(米) ごぼう 玉ねぎ ばれいしよでんぶん

	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
6月分平均栄養量	782	14.8%	28.7%	322	73	4.5	214	0.7	0.5		27	4.1

~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。