

# 令和5年度 9月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(水なす)は太字で記載しています。



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。

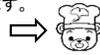
| 日付    | 献立名  | エネルギー(kcal)<br>蛋白質エネルギー比(%)<br>脂質エネルギー比(%) | 使用食材      |           |   |  |  |   |                 |
|-------|--|--|-----------|-----------|---|--|--|---|-----------------|
| 1(金)  | 牛乳<br>カレーライス<br>チキンナゲット(1人2個)<br>フルーツポンチ                                     | 787<br>12.1%<br>19.6%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | カレーライス<br>鶏肉<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>人参<br>しめじ<br>枝豆<br>セロリ<br>サラダ油(米)<br>にんにく         | チキンナゲット(1人2個)<br>チキンナゲット<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>豚カツソース<br>砂糖<br>赤ワイン                                      | フルーツポンチ<br>角切り和梨ゼリー<br>角切りレモンゼリー<br>バインシロップ漬け<br>みかんシロップ漬け                                 |   |                 |
| 4(月)  | 牛乳<br>ごはん<br>わかめスープ<br>マーボーなす<br>春巻き(1人2本)                                   | 781<br>11.9%<br>31.4%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | わかめスープ<br>ベーコン<br>干わかめ<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>人参<br>えのきたけ<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>こしょう         | マーボーなす<br>豚ひき肉<br>なす<br>人参<br>ピーマン<br>干しいたけ<br>白ねぎ<br>たけのこ<br>土生姜<br>にんにく                                    | 春巻き(1人2本)<br>春巻き<br>揚げ油(米)   |   |                 |
| 5(火)  | 牛乳<br>スタミナ丼<br>春雨スープ<br>肉しゅうまい(1人2個)<br>野菜ゼリー                                | 741<br>15.2%<br>22.7%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | スタミナ丼<br>豚肉<br>にんにく<br>土生姜<br>キャベツ<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>人参<br>ニラ<br>サラダ油(米)           | 春雨スープ<br>緑豆春雨<br>ボンレスハム<br>玉ねぎ<br>人参<br>干しいたけ<br>ミニ厚揚げ<br>チンゲン菜<br>薄口しょうゆ<br>塩                               | 肉しゅうまい(1人2個)<br>肉しゅうまい<br>野菜ゼリー  |   |                 |
| 6(水)  | 牛乳<br>チキンカツサンドパン<br>ビーンズポターージュ<br>大根サラダ                                      | 884<br>14.5%<br>37.8%                      | 牛乳<br>■牛乳 | うずまきカットパン | チキンカツ<br>揚げ油(米)<br>豚カツソース<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>赤ワイン                    | ビーンズポターージュ<br>大豆ペースト<br>ベーコン<br>人参<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>枝豆<br>サラダ油(米)<br>■バター<br>小麦粉                           | 大根サラダ<br>大根<br>人参<br>きゅうり<br>まぐろツナ(油漬)<br>塩<br>こしょう<br>和風ドレッシング                            |   |                 |
| 7(木)  | 牛乳<br>和風丼<br>白身魚フライ<br>ツナレモン和え   | 792<br>15.4%<br>27.4%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | 和風丼<br>鶏肉<br>ミニ厚揚げ<br>玉ねぎ<br>白菜<br>人参<br>しめじ<br>青ねぎ<br>土生姜<br>薄口しょうゆ              | 白身魚フライ<br>濃口しょうゆ<br>塩<br>みりん<br>料理酒<br>ばれいしょでんぶん<br>削り節  | ツナレモン和え<br>白身魚フライ<br>揚げ油(米)<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>赤みそ                                       | まぐろツナ(油漬)<br>キャベツ<br>レモン<br>人参<br>塩<br>こしょう   |                 |
| 8(金)  | 牛乳<br>炊き込みチャーハン<br>ラーメン<br>オイスター炒め   | 726<br>13.7%<br>26.3%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | 炊き込みチャーハン<br>炊き込みチャーハンのもと   | ラーメン<br>煮し中華麺<br>豚肉<br>キャベツ<br>人参<br>ホールコーン<br>もやし<br>白ねぎ<br>青ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>豚骨スープ                          | オイスター炒め<br>サラダ油(米)<br>鶏肉<br>ピーマン<br>たけのこ<br>チンゲン菜<br>人参<br>オイスターソース<br>塩<br>こしょう<br>濃口しょうゆ |   |                 |
| 11(月) | 牛乳<br>ごはん<br>汁ビーフン<br>揚げ鶏のねぎソースかけ<br>(1人6~8個)<br>※当日の揚げ具合によって前後します<br>人参しりしり | 839<br>14.6%<br>35.8%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | 汁ビーフン<br>ピーファン<br>ベーコン<br>玉ねぎ<br>人参<br>もやし<br>干しいたけ<br>ニラ<br>薄口しょうゆ<br>塩          | 揚げ鶏のねぎソースかけ<br>こしょう<br>豚骨スープ   | 人参しりしり<br>人参<br>まぐろツナ(油漬)<br>枝豆<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>鶏がらスープ<br>ごま油<br>白すりごま                  |   |                 |
| 12(火) | 牛乳<br>ごはん・のり佃煮<br>みそ汁<br>さばのおろししょうゆかけ<br>キャベツのごま和え                           | 772<br>15.3%<br>31.2%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | みそ汁<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>人参<br>豆腐<br>油揚げ<br>青ねぎ<br>赤みそ<br>白みそ<br>削り節                | さばのおろししょうゆかけ<br>さば切り身<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>出し昆布   | キャベツのごま和え<br>のり佃煮<br>ボンレスハム<br>大根<br>人参<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>白すりごま<br>白いりごま           |   |                 |
| 13(水) | 牛乳<br>黒糖パン<br>ベジタブルスープ<br>オムレツのケチャップソースかけ<br>夏野菜のトマト煮                        | 725<br>14.8%<br>30.2%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 黒糖パン      | ベジタブルスープ<br>カットウインナー<br>キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>ホールコーン<br>しめじ<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>こしょう | オムレツのケチャップソースかけ<br>★プレーンオムレツ<br>鶏肉<br>玉ねぎ<br>水なす<br>かぼちゃ<br>ズッキーニ<br>三豆<br>ポイルトマト<br>米粉のデミグラスソース<br>トマトケチャップ | 夏野菜のトマト煮<br>オニオンソテー<br>サラダ油(米)<br>塩<br>こしょう<br>鶏がらスープ<br>にんにく<br>砂糖<br>ウスターソース             |   |                 |
| 14(木) | 牛乳<br>玄米ごはん<br>すまし汁<br>豆腐ハンバーグ<br>鶏肉のさっぱり煮                                   | 730<br>17.5%<br>26.1%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | 玄米ごはん<br>アルファ化もち玄米<br>塩   | すまし汁<br>干わかめ<br>大根<br>人参<br>えのきたけ<br>かまぼこ<br>白菜<br>玉ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>塩  | 豆腐ハンバーグ<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>料理酒<br>ばれいしょでんぶん<br>土生姜<br>青ねぎ                           | 鶏肉のさっぱり煮<br>鶏肉<br>料理酒<br>にんにく<br>人参<br>玉ねぎ<br>青ねぎ<br>塩<br>こしょう<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>酢 |                 |
| 15(金) | 牛乳<br>ごはん<br>スープぎょうざ<br>豚キムチ<br>ささみのサラダ<br>ヨーグルト                             | 808<br>15.0%<br>27.3%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米       | ごはん<br>スープぎょうざ  | 豚キムチ<br>ミニぎょうざ<br>鶏がらスープ   | ささみのサラダ<br>豚肉<br>砂糖<br>料理酒   | ヨーグルト<br>鶏ささみフレック<br>キャベツ<br>人参<br>ホールコーン<br>塩<br>こしょう<br>ごまドレッシング                  | ■ソファール<br>ヨーグルト |

\* 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 9月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(水むす)は太字で記載しています。



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)<br>蛋白質エネルギー比(%)<br>脂質エネルギー比(%) | 使用食材  |
|-------|--|--|---|
| 19(火) | 牛乳<br>わかめごはん<br>五目うどん<br>さわらの天ぷら<br>酢の物  | 775<br>14.4%<br>25.3%                      | 牛乳 ■牛乳<br>わかめごはん<br>五目うどん<br>さわらの天ぷら<br>酢の物                                 |
| 20(水) | 牛乳<br>コッペパン<br>ビーフシチュー<br>コロッケ<br>コールスローサラダ                                    | 870<br>13.1%<br>34.8%                      | 牛乳 ■牛乳<br>コッペパン<br>ビーフシチュー<br>コロッケ<br>コールスローサラダ                             |
| 21(木) | 牛乳<br>ごはん<br>豚汁<br>さんまの甘露煮<br>切干大根とツナの和え物<br>アップルコンポート                         | 712<br>16.0%<br>25.6%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ごはん<br>豚汁<br>さんまの甘露煮<br>切干大根とツナの和え物<br>アップルコンポート                  |
| 22(金) | 牛乳<br>ごはん・ふりかけ<br>もやしとコーンのスープ<br>ミンチカツ<br>ポークチャップ                              | 775<br>13.0%<br>29.9%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ごはん<br>もやしとコーンのスープ<br>ミンチカツ<br>ポークチャップ                            |
| 25(月) | 牛乳<br>ツナそぼろごはん<br>切干大根のみそ汁<br>鶏肉の<br>バーベキューソースかけ<br>(1人2切)                     | 724<br>19.1%<br>26.3%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ツナそぼろごはん<br>切干大根のみそ汁<br>鶏肉の<br>バーベキューソースかけ<br>(1人2切)              |
| 26(火) | 牛乳<br>ごはん<br>卵ともずくのスープ<br>れんこんのはさみ揚げ<br>チンゲン菜と<br>コーンの甘酢和え                     | 720<br>14.3%<br>27.9%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ごはん<br>れんこんのはさみ揚げ<br>チンゲン菜と<br>コーンの甘酢和え                           |
| 27(水) | 牛乳<br>アップルパン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグ<br>カレーソテー                                     | 853<br>14.3%<br>29.4%                      | 牛乳 ■牛乳<br>アップルパン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグ<br>カレーソテー                              |
| 28(木) | 牛乳<br>ごはん<br>お月見すまし汁<br>里芋コロッケ<br>きゅうりと水なすの生姜和え<br>お月見ゼリー<br>(お月見和梨ゼリー)        | 721<br>12.4%<br>24.2%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ごはん<br>お月見すまし汁<br>里芋コロッケ<br>きゅうりと水なすの生姜和え<br>お月見ゼリー<br>(お月見和梨ゼリー) |
| 29(金) | 牛乳<br>ごはん<br>中華スープ<br>ミートボールの酢豚風<br>(1人5~6個)<br>※当日の揚げ具合によって前後します<br>チンジャオロースー | 754<br>14.5%<br>32.2%                      | 牛乳 ■牛乳<br>ごはん<br>中華スープ<br>ミートボールの酢豚風<br>(1人5~6個)<br>チンジャオロースー               |

|                          | 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<br>(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       |
| 9月分平均栄養量                 | 774          | 14.5%            | 28.7%            | 337        | 71          | 5.6    | 207          | 0.7         | 0.5         | 28         | 4.2       |

~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。ぜひご覧ください。