

令和5年度 10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(大根、青ねぎ)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) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
2(月)	牛乳 生姜焼き 豆腐スープ 根菜入り平つくね	713 16.9% 23.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	豆腐 こしょう	根菜入り平つくね 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 ばれいしよでんぶ	
3(火)	牛乳 ごはん 豚汁 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します おひたし	822 15.5% 36.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 里芋 大根 玉ねぎ つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	揚げ鶏のレモンしょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	おひたし 白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
4(水)	牛乳 コッペパン・りんごジャム ベジタブルスープ ハムカツ ツナレモン和え	791 13.9% 32.9%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	ベジタブルスープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 じゃがいも 青ねぎ 薄口しょうゆ	ハムカツ ハムカツ 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 りんごジャム まぐろツナ(油漬け) りんごジャム キャベツ レモン 人参 塩 こしょう	
5(木)	牛乳 ビビンバ トックスープ 鶏肉のねぎソースかけ (1人2切)	789 16.8% 29.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	ビビンバ 豚肉 土生姜 にんにく もやし 人参 ぜんまい水煮 ほうれん草 玉ねぎ 濃口しょうゆ	トックスープ ミニトック こしょう 豚骨スープ	鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしよでんぶ	
6(金)	牛乳 卵とツナの祭り寿司 わかめうどん かき揚げ	817 13.9% 25.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	卵とツナの祭り寿司 まぐろツナ(油漬け) ★鶏卵 枝豆 甘酢生姜 レモン	わかめうどん うどん 塩 みりん 鶏肉 削り節 出し昆布	かき揚げ さつまいも 玉ねぎ 焼き竹輪 人参 三度豆 小麦粉 ばれいしよでんぶ 塩 揚げ油(米)	
10(火)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのみそ煮 五目豆 米粉のブルーベリータルト	899 14.6% 32.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	にゅうめん汁 鶏肉 ピーフン 白菜 人参 かまぼこ ミニ厚揚げ えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	さばのみそ煮 さば切り身 塩 みりん 人参 みそ煮のタレ	五目豆 大豆 サイコロこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	米粉のブルーベリータルト 米粉のブルーベリータルト
11(水)	牛乳 コッペパン さつまいものポターージュ ハンバーグの きのこソースかけ コーンサラダ	838 13.3% 31.8%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	さつまいものポターージュ 厚切りベーコン 玉ねぎ さつまいも 人参 さつまいもペースト サラダ油(米) ■バター 小麦粉 ■牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ハンバーグ しめじ まいたけ オニオンソース 米粉のハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース にんにく サラダ油(米)	コーンサラダ 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	
12(木)	牛乳 親子丼 開きあじのフライ 切干大根とツナのおひたし	829 17.3% 30.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	親子丼 ★卵 ばれいしよでんぶ みりん 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	開きあじのフライ 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	切干大根とツナのおひたし 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬け) 豚カツソース 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
13(金)	牛乳 鶏そぼろごはん さつまいものみそ汁 白身魚フライ	858 15.8% 28.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	鶏そぼろごはん 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	さつまいものみそ汁 さつまいも 出し昆布	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	
16(月)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 春巻き(1人2本) ささみのサラダ	859 13.8% 32.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	豆腐チゲ 豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ もやし 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	ささみのサラダ 鶏ささみフレーク きゅうり 人参 耐熱寒天 塩 こしょう 塩ドレッシング	
17(火)	牛乳 五目釜めし 芋炊き 豆腐ハンバーグ 酢の物	756 16.5% 23.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	五目釜めし 鶏肉 里芋 サイコロこんにやく 人参 干しいたけ ミニ厚揚げ 煮込みもち 三度豆 濃口しょうゆ	芋炊き 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 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 料理酒 ばれいしよでんぶ 土生姜 青ねぎ	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 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま

* 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 10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(大根、青ねぎ)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) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材						
			牛乳	黒糖パン	トマトシチュー	ジャーマンポテト	フルーツポンチ		
18(水)	牛乳 黒糖パン トマトシチュー ジャーマンポテト フルーツポンチ	812 14.2% 25.5%	■牛乳	黒糖パン	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 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 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	角切り和梨ゼリー ミックスフルーツ (黄桃、パイナップル、りんご、みかん)	
19(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ サンマー麺 スタミナ炒め	758 14.9% 24.9%	■牛乳	精白米	蒸し中華麺 豚肉 にんにく 土生姜 サラダ油(米) 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ	サンマー麺 豚肉 にんにく 土生姜 豚骨スープ 削り節 玉ねぎ 白菜 料理酒 こしょう	スタミナ炒め 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 人参 ニラ 赤みそ	ふりかけ おかかふりかけ	
20(金)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 大学芋 厚揚げとキムチの炒め物	792 11.3% 25.2%	■牛乳	精白米	肉団子スープ 鶏がらスープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 えのきたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ さつまいも 揚げ油(米) 砂糖 濃口しょうゆ みりん	大学芋 豚肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 小松菜 土生姜 にんにく サラダ油(米)	厚揚げとキムチの炒め物 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう ばれいしよでんぶん	
23(月)	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 ミートボールの和風あん (1人5~6個) ※当日の揚げ具合によって前後します 鶏肉とひじきの佃煮	807 14.6% 32.7%	■牛乳	精白米	なめこのみそ汁 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 油揚げ 青ねぎ 干わかめ 赤みそ	なめこのみそ汁 白みそ 削り節 出し昆布	ミートボールの和風あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん	鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 削り節 出し昆布 人参 枝豆 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 土生姜	
24(火)	牛乳 栗ごはん すまし汁 鶏肉の生姜照り焼き (1人2切) 根菜きんぴら ヨーグルト	769 17.0% 27.6%	■牛乳	精白米	栗ごはん 栗カット 塩	すまし汁 豆腐 かまぼこ 人参 白菜 油揚げ 大根 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	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 ばれいしよでんぶん	根菜きんぴら 料理酒 サラダ油(米) 白すりごま ごま油	ヨーグルト ヨーグルト
25(水)	牛乳 アップルパン マカロニスープ 野菜入りミンチカツ コールスローサラダ	848 12.3% 31.6%	■牛乳	アップルパン	マカロニスープ 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	野菜入りミンチカツ 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	コールスローサラダ キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
26(木)	牛乳 中華丼 ミニ肉まん(1人2個) 春雨サラダ	718 14.0% 21.4%	■牛乳	精白米	中華丼 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	中華丼 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 ばれいしよでんぶん	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん 春雨サラダ 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		
27(金)	牛乳 ごはん カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) 大根サラダ	846 13.1% 28.5%	■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 米粉のカレールー	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	竹輪の磯辺揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ あおさのり 塩 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 和風ドレッシング	
30(月)	牛乳 玄米ごはん けんちん汁 さけのおろししょうゆかけ ごま和え 野菜ゼリー	714 16.5% 23.7%	■牛乳	精白米	玄米ごはん しいたけ ごぼう 人参 里芋 大根 つきこんにやく 青ねぎ 薄口しょうゆ	けんちん汁 塩 みりん 削り節 出し昆布 ばれいしよでんぶん	さけのおろししょうゆかけ さけ切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	ごま和え 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	野菜ゼリー 野菜ゼリー
31(火)	牛乳 ハヤシルライス かぼちゃコロッケ ハムときゅうりのサラダ	876 11.6% 28.0%	■牛乳	精白米	ハヤシルライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 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	ハヤシルライス 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	かぼちゃコロッケ 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	ハムときゅうりのサラダ きゅうり ボンレスハム キャベツ ホールコーン 塩 こしょう サウザンドドレッシング	

	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
10月分平均栄養量	805	14.6%	28.5%	342	81	5.3	188	0.7	0.6	28	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。