

# 令和5年度 11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(キャベツ、フロccoli、里芋)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					
1(水)	牛乳 コッペパン・りんごジャム ミネストローネ 鶏肉のマーメレードソースかけ(1人2切) イタリアンサラダ りんごジャム	892 15.5% 32.9%	牛乳 ■牛乳 コッペパン	コッペパン	ミネストローネ 蒸し大豆 カットウインナー 人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも じゃがいも シェルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー	鶏肉のマーメレードソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ マーメレード オニオンソテー 赤ワイン	イタリアンサラダ ボンレスハム きゅうり もやし ホールコーン 塩 こしょう イタリアンドレッシング	りんごジャム
2(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 高野豆腐の煮物 白身魚フライ きゅうりとツナの生姜和え	819 16.3% 26.5%	牛乳 ■牛乳 精白米	ごはん 高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節 人参 干しいたけ つきこんにゃく	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	きゅうりとツナの生姜和え ふりかけ のりふりかけ	
6(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 肉団子スープ 揚げぎょうざ(1人3個) ささみと春雨のサラダ	727 12.9% 27.8%	牛乳 ■牛乳 精白米	炊き込みチャーハン 肉団子スープ	肉団子スープ 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	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	
7(火)	牛乳 ごはん ポークトックスープ 豚キムチ ツナときゅうりのナムル さつまいもと栗のタルト	787 12.5% 25.4%	牛乳 ■牛乳 精白米	ごはん ポークトックスープ	ポークトックスープ 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	豚キムチ 砂糖 料理酒 白菜キムチ 土生姜 にんにく 玉ねぎ じゃがいも たけのこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ツナときゅうりのナムル さつまいもと栗のタルト さつまいもと栗のタルト さつまいもと栗のタルト	
8(水)	牛乳 おさつパン 根菜クリームシチュー ハムステーキ ツナレモン和え	895 14.3% 36.2%	牛乳 ■牛乳 おさつパン	おさつパン	根菜クリームシチュー 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん サラダ油(米) バター 小麦粉	ハムステーキ ハムステーキ 砂糖 料理酒 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(油漬け) キャベツ レモン 人参 塩 こしょう	
9(木)	牛乳 五目釜めし ほうとう かき揚げ 酢の物	794 14.3% 22.5%	牛乳 ■牛乳 精白米	五目釜めし ほうとう	ほうとう 白みそ 削り節 出し昆布 油揚げ かぼちゃ かまぼこ 人参 白菜 青ねぎ 赤みそ	かき揚げ さつまいも 焼き竹輪 玉ねぎ 三度豆 小麦粉 ばれいしよでんぶん 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 白いりごま	
10(金)	牛乳 マーボー丼 ショーロンポー(1人2個) 中華サラダ	800 15.7% 27.2%	牛乳 ■牛乳 精白米	マーボー丼	マーボー丼 豆腐 ミニ厚揚げ 豚ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜	ショーロンポー ばれいしよでんぶん サラダ油(米) 鶏がらスープ	中華サラダ きゅうり 人参 ボンレスハム もやし 塩 こしょう 中華ドレッシング	
13(月)	牛乳 カレーライス 野菜入りミンチカツ コールスローサラダ	841 11.6% 29.1%	牛乳 ■牛乳 精白米	カレーライス	カレーライス 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) にんにく	野菜入りミンチカツ 米粉のカレールー 揚げ油(米) トマトピューレ オニオンソテー ウスターソース トマトケチャップ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	コールスローサラダ ボンレスハム キャベツ きゅうり 塩 こしょう サウザンドレッシング	
14(火)	牛乳 ごはん かき卵汁 お好み焼き 鶏肉のさっぱり煮	747 16.1% 27.9%	牛乳 ■牛乳 精白米	ごはん かき卵汁	かき卵汁 お好み焼き ばれいしよでんぶん 出し昆布 おつゆ麩 大根 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	お好み焼き お好み焼き 豚カツソース ウスターソース 砂糖 青のり	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢	
15(水)	牛乳 オリーブパン もやしとコーンのスープ 鶏肉のレモン照り焼き ソースかけ(1人2切) ツナサラダ	752 16.8% 42.3%	牛乳 ■牛乳 オリーブパン	オリーブパン	もやしとコーンのスープ カットウインナー ホールコーン もやし じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	鶏肉のレモン照り焼きソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん レモン	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) キャベツ きゅうり フロccoli 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	
16(木)	牛乳 菜めし ラーメン 厚揚げとチンゲン菜の オイスター炒め 野菜ゼリー	815 11.7% 25.8%	牛乳 ■牛乳 精白米	菜めし 厚揚げとチンゲン菜の オイスター炒め	菜めし 菜めしのもと 蒸し中華麺 焼き豚 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ラーメン こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	厚揚げとチンゲン菜のオイスター炒め 豚肉 厚揚げ チンゲン菜 人参 しめじ オイスターソース 薄口しょうゆ みりん 料理酒	野菜ゼリー 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米)
17(金)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 れんこんのはさみ揚げ 大根サラダ	765 14.7% 25.9%	牛乳 ■牛乳 精白米	ごはん すき焼き風煮	すき焼き風煮 豚肉 糸こんにゃく 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ おつゆ麩 焼き竹輪	れんこんのはさみ揚げ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん サラダ油(米)	大根サラダ れんこんのはさみ揚げ 揚げ油(米) 砂糖 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖	まぐろツナ(油漬け) 大根 きゅうり 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング

\* 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 11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(キャベツ、ブロッコリー、里芋)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						
20(月)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 おろしハンバーグ ひじきサラダ ヨーグルト	758 14.8% 25.1%	■牛乳	ごはん 大木地区でとれた新米を使用します!	にゅうめん汁 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 かまぼこ 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	塩 みりん 削り節 出し昆布	おろしハンバーグ ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	ひじき まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング	ヨーグルト ■ソール ヨーグルト
21(火)	牛乳 肉みそごはん わかめスープ さわらの天ぷら梅肉ソースかけ	793 15.7% 31.0%	■牛乳	精白米	肉みそごはん 鶏ひき肉 刻み大豆 土生姜 人参 玉ねぎ 枝豆 サラダ油(米) 赤みそ 濃口しょうゆ	砂糖 みりん 料理酒 塩 ばれいしょでんぶ	わかめスープ ベーコン 干わかめ 豆腐 料理酒 玉ねぎ 人参 しめじ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	さわらの天ぷら 揚げ油(米) しょうが 砂糖 米酢 濃口しょうゆ	
22(水)	牛乳 アップルパン ポトフ カレーボール(1人2個) れんこんサラダ	850 11.1% 37.8%	■牛乳	アップルパン	ポトフ カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 白菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	カレーボール(1人2個) カレーボール 揚げ油(米)	れんこんサラダ れんこん キャベツ ホールコーン ボンレスハム 塩 こしょう ごまドレッシング	
24(金) 和食の日	牛乳 さつまいもごはん みそ汁 さばのレモンしょうゆかけ 切干大根とツナの和え物	734 15.3% 33.0%	■牛乳	さつまいもごはん	みそ汁 豆腐 玉ねぎ 人参 干わかめ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	出し昆布	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	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	
27(月)	牛乳 ごはん ワタンスープ 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 チャブチェ	837 13.3% 30.9%	■牛乳	精白米	ワタンスープ 肉入りワタンスープ 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	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 ばれいしょでんぶ	チャブチェ 鶏肉 砂糖 濃口しょうゆ 塩 こしょう 人参 緑豆春雨 揚げ油(米) ごま油 白すりごま ニラ 豚骨スープ オイスターソース	
28(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 出し巻き卵 キャベツのごま和え	742 16.9% 23.9%	■牛乳	精白米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも 糸こんにゃく 棒天 人参 玉ねぎ 枝豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	砂糖 みりん 料理酒 削り節	出し巻き卵	キャベツのごま和え キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
29(水)	牛乳 黒糖パン ベジタブルスープ チキンナゲット(1人2個) 焼きスパゲティ	766 15.1% 25.7%	■牛乳	黒糖パン	ベジタブルスープ カットウインナー 玉ねぎ 人参 もやし じゃがいも ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	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	焼きスパゲティ カットスパゲティ ウスターソース 塩 こしょう サラダ油(米)	
30(木)	牛乳 ごはん 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 豚肉とれんこんの炒め物	865 16.4% 36.4%	■牛乳	精白米	みそ汁 つきこんにゃく 里芋 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ 赤みそ 白みそ	削り節 出し昆布	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	豚肉とれんこんの炒め物 豚肉 にんにく 土生姜 れんこん 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	

	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
11月分平均栄養量	798	14.5%	29.8%	335	77	5.3	182	0.7	0.5	28	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



Let's Cooking!

## 「中学生のための料理教室」のお知らせ

1. 日時 令和5年12月10日(日) 午前10時～午後2時頃 (調理実習+試食)  
 \*午前9時45分～受付開始


2. 場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター2階 調理室 (泉の森ホール横)  
 \*参加者には詳しい地図をお渡しします。

3. テーマ 簡単に作れるカフェ風メニュー 「スモークロー&オニオングラタンスープ」

4. 講師 長辻 久美子氏 (パン店 ルパンマディ オーナー)

5. 定員 16名

6. 費用 一人250円 (一部材料費、保険料含む)



「スモークロー」とは「デンマークのオープンサンド」のことです。

※参加希望者は、募集チラシ(10月中旬に配布済み)の申込用紙を担任の先生に提出してね!

\*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。