

令和6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

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しています。
 今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(玉ねぎ、青ねぎ)には、コックベアーのマークがついています。 ➡ 
 令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
 有機農産物(小松菜、じゃがいも、ごぼう、土生姜、にら、人参、ピーマン)は、斜体で記載しています。

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				
3 (月)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのおろししょうゆかけ きゅうりとツナの生姜和え	757 15.9% 31.2%	牛乳	ごはん	にゅうめん汁	さばのおろししょうゆかけ	きゅうりとツナの生姜和え
			■牛乳	精白米	鶏肉 塩 ビーフン みりん 白菜 削り節 <i>オーガニック人参</i> 出し昆布 かまぼこ 豆腐 えのきたけ  青ねぎ  薄口しょうゆ	さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	きゅうり まぐろツナ(油漬け) <i>オーガニック土生姜</i> 濃口しょうゆ 砂糖
4 (火)	牛乳 玄米ごはん 豚汁 れんこんのはさみ揚げ たこきゅうりの酢の物	703 14.3% 23.9%	牛乳	玄米ごはん	豚汁	れんこんのはさみ揚げ	たこきゅうりの酢の物
			■牛乳	精白米	豚肉 白みそ 豆腐 削り節 <i>オーガニック人参</i> 出し昆布 <i>オーガニックじゃがいも</i> 玉ねぎ  青ねぎ  <i>オーガニックごぼう</i> つきごんにゃく 赤みそ	れんこんのはさみ揚げフライ 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	たこカット きゅうり 干わかめ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
5 (水)	牛乳 アップルパン マカロニスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) 三度豆とツナのサラダ	878 15.2% 37.5%	牛乳	アップルパン	マカロニスープ	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切)	三度豆とツナのサラダ
			■牛乳	アップルパン 	カットウインナー 鶏がらスープ シェルフマカロニ キャベツ <i>オーガニック人参</i>  玉ねぎ  ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	三度豆 まぐろツナ(油漬け) <i>オーガニック人参</i> 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
6 (木)	牛乳 肉みそごはん 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個)	775 13.5% 30.1%	牛乳	精白米	肉みそごはん	中華スープ	揚げぎょうざ(1人3個)
			■牛乳	精白米	鶏ひき肉 砂糖 大豆ミート みりん <i>オーガニック土生姜</i> 料理酒 サラダ油(米) 塩 枝豆 ばれいしょでんぶん <i>オーガニック人参</i> 玉ねぎ  赤みそ 濃口しょうゆ	ベーコン 鶏がらスープ もやし  玉ねぎ  <i>オーガニック人参</i> チンゲン菜 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ 
7 (金)	牛乳 ごはん カレーうどん ささみの大葉入りフライ キャベツのごま和え	840 16.0% 23.6%	牛乳	ごはん	カレーうどん	ささみの大葉入りフライ	キャベツのごま和え
			■牛乳	精白米	うどん ウスターソース 鶏肉 濃口しょうゆ 油揚げ 塩 玉ねぎ  青ねぎ  <i>オーガニック人参</i> かまぼこ 白ねぎ 米粉のカレールー	ささみの大葉入りフライ 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	キャベツ <i>オーガニック人参</i> 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 (月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ さわら天ぶらの甘酢あんかけ チャブチェ	814 13.6% 32.5%	牛乳	ごはん	肉団子スープ	さわら天ぶらの甘酢あんかけ	チャブチェ
			■牛乳	精白米	ミートボール 鶏がらスープ 玉ねぎ  青ねぎ  <i>オーガニック人参</i> 白菜 干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	さわらの天ぶら 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしょでんぶん	鶏肉 砂糖 <i>オーガニック土生姜</i> 濃口しょうゆ にんにく 塩 <i>オーガニック人参</i> こしょう たけのこ水煮 豚骨スープ 緑豆春雨 サラダ油(米) 玉ねぎ  <i>オーガニックにら</i> ごま油 オイスターソース
11 (火)	牛乳 中華丼 肉しゅうまい(1人2個) 中華和え	703 16.1% 24.6%	牛乳	精白米	中華丼	肉しゅうまい(1人2個)	中華和え
			■牛乳	精白米	鶏肉 <i>オーガニック土生姜</i> ミニ厚揚げ  玉ねぎ サラダ油(米) <i>オーガニック人参</i> 薄口しょうゆ 白菜 濃口しょうゆ たけのこ水煮 塩 干しいたけ 料理酒 <i>オーガニックピーマン</i> こしょう もやし 鶏がらスープ ばれいしょでんぶん	肉しゅうまい	きゅうり <i>オーガニック人参</i> ボンレスハム 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油
12 (水)	牛乳 黒糖パン トマトシチュー ハンバーグ 大根サラダ	817 14.8% 30.7%	牛乳	黒糖パン	トマトシチュー	ハンバーグ	大根サラダ
			■牛乳	黒糖パン 	鶏肉 ウスターソース 玉ねぎ  <i>オーガニック人参</i> 米粉のハヤシルー しめじ 薄口しょうゆ 枝豆 砂糖 サラダ油(米) 塩 トマトピューレ こしょう ポイルトマト 鶏がらスープ トマトケチャップ	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	大根 <i>オーガニック人参</i> きゅうり 塩 こしょう 青じそドレッシング
13 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 白身魚フライ 白菜のおひたし	828 17.0% 26.5%	牛乳	ごはん	厚揚げのみそ煮	白身魚フライ	白菜のおひたし
			■牛乳	精白米	鶏肉 白みそ 厚揚げ 砂糖 <i>オーガニックじゃがいも</i> 料理酒 三角ごんにゃく 薄口しょうゆ 棒天 みりん <i>オーガニック人参</i> 削り節 <i>オーガニック小松菜</i> 大根 赤みそ	白身魚フライ 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	白菜 まぐろツナ(油漬け) <i>オーガニック人参</i> 薄口しょうゆ 砂糖 みりん

* 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。

令和6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

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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(玉ねぎ、青ねぎ)には、コックベアーのマークがついています。⇒
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機農産物(小松菜、じゃがいも、ごぼう、土生姜、にら、人参、ピーマン)は、斜体で記載しています。

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				
14 (金)	牛乳 親子丼 豆腐ハンバーグ 切干大根とツナのおひたし	796 19.1% 27.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	親子丼 ★卵 ばれいしよでんぶん 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ かまぼこ オガニック人参 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん オガニック生姜 青ねぎ	切干大根 オガニック小松菜 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
17 (月)	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 チキン南蛮 大根とツナの梅和え	735 14.6% 29.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	豆腐とわかめのみそ汁 干わかめ 豆腐 玉ねぎ オガニック人参 オガニックじゃがいも えのきたけ 赤みそ 白みそ 削り節	チキン南蛮 鶏もも肉(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 卵抜きタルタルソース	大根とツナの梅和え まぐろツナ(油漬け) 大根 きゅうり オガニック人参 しそかつお梅 薄口しょうゆ
18 (火)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン スタミナ炒め	761 14.3% 25.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	ラーメン 蒸し中華麺 豚肉 白菜 オガニック人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	スタミナ炒め こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ 鶏肉 オガニック生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ オガニックごぼう オガニック人参 オガニックにら 赤みそ	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
19 (水)	牛乳 コッペパン じゃがいものポタージュ ミンチカツ コールスローサラダ	855 13.0% 34.8%	牛乳 ■牛乳	コッペパン 国産オガニック小麦粉使用	じゃがいものポタージュ ベーコン オガニックじゃがいも オガニック人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 ■バター 小麦粉 ■牛乳	ミンチカツ 揚げ油(米) 豚カツソース 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン	コールスローサラダ ボンレスハム キャベツ オガニック人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング
20 (木)	牛乳 豚キムチ丼 豆腐スープ さわらのねぎソースかけ	711 19.2% 25.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚キムチ丼 豚肉 白菜キムチ オガニック生姜 にんにく 玉ねぎ オガニック人参 オガニックにら サラダ油(米) 濃口しょうゆ	豆腐スープ 豆腐 塩 こしょう ベーコン 玉ねぎ 青ねぎ オガニック人参 チンゲン菜 干しいたけ 鶏がらスープ 薄口しょうゆ	さわらのねぎソースかけ さわら切り身 白ねぎ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 みりん
21 (金) 23日(日) 沖縄慰霊の日	牛乳 ジュシー (炊き込みごはん) 沖縄風汁ビーフン うちなーかき揚げ タマナーチャンプルー シークワーサーゼリー	706 12.5% 25.2%	牛乳 ■牛乳	精白米 ジュシー(炊き込みごはん) 五目釜めしのもと	沖縄風汁ビーフン ビーフン 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ オガニック人参 もやし 薄口しょうゆ 塩 こしょう	うちなーかき揚げ タマナーチャンプルー もずく オガニック人参 オガニックじゃがいも 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)	シークワーサーゼリー タマナーチャンプルー 豆腐 カットウィンナー オガニック人参 玉ねぎ サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 こしょう
24 (月)	牛乳 ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) ひじき豆	738 17.0% 28.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	キャベツと玉ねぎのみそ汁 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ オガニックじゃがいも オガニック人参 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	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 オガニック生姜 ばれいしよでんぶん	ひじき豆 大豆 ひじき 削り節 出し昆布 油揚げ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
25 (火)	牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ チヂミ ヨーグルト	745 14.8% 19.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	ビビンバ丼 鶏肉 オガニック生姜 にんにく もやし オガニック人参 オガニック小松菜 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖	わかめスープ 干わかめ ベーコン 豆腐 玉ねぎ オガニック人参 えのきたけ 大根 薄口しょうゆ 塩	チヂミ チヂミ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢
26 (水)	全 校 期 末 テ ス ト の た め 、 給 食 中 止						
27 (木)							
28 (金)							

	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
6月分平均栄養量	774	15.3%	28.1%	331	77	5.7	194	0.6	0.6	19	4.0

～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。