

令和6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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米には、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。
有機食品(砂糖、干しいたけ)は、斜体で記載しています。砂糖、干しいたけは、9月途中で有機食品に切り替わる予定です。



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 カレーライス ハンバーグ フルーツポンチ	825 12.5% 23.4%	牛乳	カレーライス			
			■牛乳	精白米	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールウ	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	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
3 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばのレモンしょうゆかけ 里芋の煮物	805 16.4% 33.5%	牛乳	ごはん			
			■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 人参 大根 玉ねぎ つきこんにゃく 青ねぎ 赤みそ 白みそ	豚汁 削り節 出し昆布	さばのレモンしょうゆかけ 里芋の煮物 料理酒 削り節 出し昆布
4 (水)	牛乳 コッペパン マカロニスープ オムレツのデミグラスソースかけ ラトウイユ	720 15.8% 31.8%	牛乳	マカロニスープ			
			■牛乳	コッペパン	カットウインナー シェルマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ オムレツのデミグラスソース 米粉のデミグラスソース 米粉のハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	ラトウイユ オムレツ ★ブレンオムレツ 鶏肉 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン 枝豆 ボイルトマト オリーブオイル 塩
5 (木)	牛乳 和風丼 さわらの天ぷら 五目豆	850 15.5% 31.8%	牛乳	和風丼			
			■牛乳	精白米	鶏肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	さわらの天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ
6 (金)	牛乳 ごはん みそキムチラーメン チンジャオロースー レモンゼリー	752 13.1% 21.7%	牛乳	みそキムチラーメン			
			■牛乳	精白米	蒸し中華麺 鶏肉 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ にら 塩 赤みそ	チンジャオロースー 砂糖 濃口しょうゆ にんにく 鶏がらスープ	レモンゼリー 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ水煮 オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)
9 (月)	牛乳 ごはん トックスープ 鶏肉のねぎソースかけ (1人2切) ナムル	750 15.1% 27.7%	牛乳	トックスープ			
			■牛乳	精白米	ミニトック ベーコン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ水煮 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 鶏肉 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ にら 塩 赤みそ	ナムル 小松菜 人参 もやし まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま
10 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 コロッケ きゅうりとツナの生姜和え	718 11.5% 25.5%	牛乳	けんちん汁			
			■牛乳	精白米	豆腐 しいたけ ごぼう 人参 里芋 大根 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	けんちん汁 みりん 削り節 出し昆布 ばれいしょでんぶん	コロッケ ポテトコロッケ 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 赤ワイン
11 (水)	牛乳 ウインナードッグ コーンポタージュ コールスローサラダ	853 14.2% 38.3%	牛乳	ウインナードッグ			
			■牛乳	カットパン	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	コーンポタージュ ホールコーン クリームコーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 ■バター 小麦粉	コールスローサラダ ■牛乳 ボンレスハム キャベツ 人参 塩 こしょう サウザンドドレッシング
12 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 五目うどん ミンチカツ ツナとひじきの炒め物	822 13.6% 27.9%	牛乳	五目うどん			
			■牛乳	精白米	うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	ミンチカツ 塩 みりん 削り節 出し昆布	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
13 (金)	牛乳 ごはん わかめスープ 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 ささみと春雨のサラダ	754 14.4% 29.2%	牛乳	わかめスープ			
			■牛乳	精白米	干わかめ ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 大根 薄口しょうゆ 塩	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 ばれいしょでんぶん	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 人参 薄口しょうゆ 米酢 砂糖

* 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 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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米には、コックペ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。
有機食品(砂糖、干しいたけ)は、斜体で記載しています。砂糖、干しいたけは、9月途中で有機食品に切り替わる予定です。



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					
17 (火)	牛乳 ごはん お月見すまし汁 里芋コロッケ きんぴらごぼう お月見ゼリー (ブルーベリー、いちご、りんご、みかん)	750 13.5% 24.7%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	お月見すまし汁 鶏肉 ちらしかまぼこ 干しいたけ 人参 白菜 大根 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	里芋コロッケ 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 赤ワイン	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう つきこんにやく 人参 焼き竹輪 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	お月見ゼリー (ブルーベリー、いちご、りんご、みかん)
18 (水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ベジタブルスープ 白身魚フライ ツナレモン和え	762 15.0% 29.8%	牛乳 ■牛乳	コッペパン 国産オーガニック小麦粉使用	ベジタブルスープ ベーコン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 じゃがいも 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	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	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	いちごジャム
19 (木)	牛乳 ごはん 鶏塩肉じゃが さんまの甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物	753 16.8% 23.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	鶏塩肉じゃが 鶏肉 料理酒 土生姜 塩 玉ねぎ じゃがいも 人参 棒天 つきこんにやく	さんまの甘露煮 さんまの甘露煮 骨ごと食べられます。	きゅうりとわかめの酢の物 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	
20 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 春巻き(1人2本) 鶏肉と春雨のみそ炒め	798 10.9% 31.7%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ 鶏がらスープ ベーコン もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オーガニック干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	春巻き 揚げ油(米)	鶏肉と春雨のみそ炒め 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 白ねぎ 青ねぎ 緑豆春雨 赤みそ	濃口しょうゆ にんにく オーガニック砂糖 塩 こしょう サラダ油(米) 料理酒 ばれいしょでんぶん
24 (火)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 開きあじのフライ 豚肉と人参のすりごま炒め	710 15.5% 24.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	五目みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	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 オーガニック砂糖 赤ワイン	豚肉と人参のすりごま炒め 豚肉 人参 玉ねぎ にら 土生姜 にんにく ごま油 薄口しょうゆ みりん	料理酒 白すりごま
25 (水)	牛乳 アップルパン ミネストローネ ジャーマンポテト 大根サラダ	812 14.0% 27.6%	牛乳 ■牛乳	アップルパン 国産オーガニック小麦粉使用	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 シェールマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー ポイルトマト	ジャーマンポテト じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	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 イタリアンドレッシング	
26 (木)	牛乳 ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ(1人3個) 中華和え	713 11.5% 27.6%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	春雨スープ 緑豆春雨 鶏肉 玉ねぎ 人参 オーガニック干しいたけ たけのこ水煮 チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ オーガニック砂糖 米酢 青ねぎ	中華和え ボンレスハム きゅうり 人参 耐熱寒天 薄口しょうゆ オーガニック砂糖 米酢 みりん ごま油	
27 (金)	牛乳 ごはん 八宝菜 豆腐ハンバーグ ハムときゅうりの甘酢和え	703 16.6% 22.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	八宝菜 鶏肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ水煮 オーガニック干しいたけ ピーマン もやし	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ オーガニック砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 青ねぎ	ハムときゅうりの甘酢和え ボンレスハム きゅうり キャベツ ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 オーガニック砂糖	
30 (月)	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 揚げ鶏のおろししょうゆかけ (1人4〜7個) ※当日の揚げ具合によって前後します 小松菜のごま和え	765 15.4% 31.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豆腐とわかめのみそ汁 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも えのきたけ 赤みそ 白みそ 削り節	揚げ鶏のおろししょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 大根 薄口しょうゆ オーガニック砂糖 みりん 出し昆布	小松菜のごま和え 小松菜 キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ オーガニック砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	

	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
9月分平均栄養量	769	14.3%	28.2%	333	71	5.1	170	0.7	0.5	25	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ができます。ぜひご覧下さい。