

令和6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(小松菜)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(じゃがいも、さつまいも、キャベツ、ごぼう、小松菜、土生姜、大根、にら、れんこん、干しいたけ、切干大根)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					
1 (火)	牛乳 ごはん カレーうどん 鶏天の甘酢かけ 切干大根とツナの和え物	829 14.6% 28.1%	牛乳	ごはん	カレーうどん	鶏天の甘酢かけ	切干大根とツナの和え物	
			■牛乳	精白米	うどん 鶏肉 揚げ油 玉ねぎ 人参 かまぼこ 青ねぎ 米粉のカレーうどん ウスターソース	濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	鶏天 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	オガニック切干大根 オガニック小松菜 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
2 (水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー キャベツのソテー フルーツポンチ	782 12.6% 28.2%	牛乳	コッペパン	ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 セロリ サラダ油(米) トマトピューレ 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	キャベツのソテー カットウインナー オガニックキャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン サラダ油(米) 薄口しょうゆ こしょう	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー バインシロップ漬け 黄桃シロップ漬け
			■牛乳	国産オガニック小麦粉使用				
3 (木)	牛乳 鶏そぼろごはん 切干大根のみそ汁 豆腐ハンバーグ	734 17.7% 26.2%	牛乳	精白米	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 おから 人参 枝豆 オガニック土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	サラダ油(米)	切干大根のみそ汁 オガニック切干大根 削り節 出し昆布	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん オガニック土生姜 青ねぎ
			■牛乳					
4 (金)	牛乳 ごはん ポークトックスープ ミニ肉まん(1人2個) 厚揚げとキムチの炒め物	722 12.6% 20.6%	牛乳	ごはん	ポークトックスープ ミニ肉まん ベーコン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豚骨スープ 豚骨白湯スープ	ミニ肉まん(1人2個)	厚揚げとキムチの炒め物 鶏肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 オガニックにら オガニック土生姜 にんにく サラダ油(米)
			■牛乳	精白米				
7 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 ミンチカツ ひじきサラダ	765 13.0% 30.7%	牛乳	ごはん	豚汁 豚肉 豆腐 人参 オガニック大根 つきこんにやく オガニックごぼう 青ねぎ 赤みそ 白みそ	豚汁 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	ひじき まぐろツナ(油漬) オガニックキャベツ 人参 塩 こしょう ごまドレッシング
			■牛乳	精白米				
8 (火)	牛乳 豚肉の生姜焼き丼 わかめスープ 春巻き(1人2本)	836 12.5% 33.7%	牛乳	精白米	豚肉の生姜焼き丼 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	料理酒 オガニック土生姜	わかめスープ ベーコン こしょう 鶏がらスープ	春巻き 揚げ油(米)
			■牛乳					
9 (水)	牛乳 アップルパン ベジタブルスープ アドボ ツナサラダ	856 14.9% 38.5%	牛乳	アップルパン	ベジタブルスープ カットウインナー 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 しめじ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	アドボ 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 にんにく 料理酒	ツナサラダ まぐろツナ(油漬) オガニックキャベツ 人参 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
			■牛乳	国産オガニック小麦粉使用				
10 (木)	牛乳 ごはん 麩のみそ汁 さばの生姜じょうゆかけ 五目豆 米粉のブルーベリータルト	851 14.8% 32.4%	牛乳	ごはん	麩のみそ汁 おつゆ 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 オガニック大根 青ねぎ 赤みそ 白みそ	麩のみそ汁 削り節 出し昆布	さばの生姜じょうゆかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 オガニック土生姜	五目豆 大豆 つきこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
			■牛乳	精白米				
11 (金)	牛乳 卵とツナの祭りごはん にゅうめん汁 竹輪の磯辺揚げ(1人3切)	743 15.0% 28.2%	牛乳	精白米	卵とツナの祭りごはん まぐろツナ(油漬) ★鶏糸卵 枝豆 甘酢土生姜 レモン	にゅうめん汁 塩 みりん 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 塩 小麦粉 ばれいしょでんぶん 揚げ油(米)	
			■牛乳					
15 (火)	牛乳 栗ごはん なめこのみそ汁 ミートボールの照り焼きソースかけ (1人5〜6個) ※当日の揚げ具合によって前後します キャベツのごま和え	750 14.0% 31.8%	牛乳	栗ごはん	なめこのみそ汁 なめこ水煮 豆腐 干わかめ 玉ねぎ オガニック大根 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ	なめこのみそ汁 削り節 出し昆布	ミートボールの照り焼きソースかけ ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん	キャベツのごま和え まぐろツナ(油漬) オガニックキャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
			■牛乳	精白米				
16 (水)	牛乳 コッペパン さつまいものポタージュ ハンバーグのきのこソースかけ 大根サラダ	833 13.5% 33.4%	牛乳	コッペパン	さつまいものポタージュ ベーコン 玉ねぎ オガニックさつまいも 人参 さつまいもペースト サラダ油(米) バター 小麦粉 ■牛乳	さつまいものポタージュ 塩 こしょう 鶏がらスープ	ハンバーグのきのこソースかけ ハンバーグ えのきたけ まいたけ 米粉のハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース サラダ油(米)	大根サラダ まぐろツナ(油漬) オガニック大根 きゅうり 米粉のハヤシルウ 砂糖 こしょう 柑橘ドレッシング
			■牛乳	国産オガニック小麦粉使用				
17 (木)	牛乳 ごはん 血うどん 野菜しゅうまい(1人2個) 春雨サラダ	835 13.9% 26.1%	牛乳	ごはん	血うどん 揚げ麺 鶏肉 ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 オガニック干しいたけ ピーマン もやし	血うどん 鶏肉 チンゲン菜 オガニック土生姜 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	野菜しゅうまい(1人2個) 野菜しゅうまい	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
			■牛乳	精白米				

* 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 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(小松菜)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(じゃがいも、さつまいも、キャベツ、ごぼう、小松菜、土生菜、大根、にら、れんこん、干しいたけ、切干大根)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					
18 (金)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 コロッケ きゅうりとツナの生姜和え	827 13.9% 28.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	高野豆腐 鶏肉 オガニック大根 棒天 人参 玉ねぎ オガニック干しいたけ つきこんにゃく 三度豆	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	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	きゅうりとツナの生姜和え きゅうり まぐろツナ(油漬け) オガニック生姜 濃口しょうゆ 砂糖
21 (月)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 大学芋 チャブチェ	798 10.6% 27.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ		大学芋 オガニックさつまいも 揚げ油(米) 砂糖 濃口しょうゆ みりん	チャブチェ 鶏肉 オガニック生姜 濃口しょうゆ にんにく 人参 こしょう 豚骨スープ サラダ油(米) ごま油 白いりごま オイスターソース
22 (火)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚フライ 根菜きんぴら	737 14.4% 22.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	五目みそ汁 オガニックじゃがいも 玉ねぎ オガニックキャベツ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布		白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	根菜きんぴら 鶏肉 オガニックごぼう オガニックれんこん 人参 焼き竹輪 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
23 (水)	牛乳 黒糖パン チンゲン菜とコーンのスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) コールスローサラダ	800 15.9% 37.0%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン 国産オガニック小麦粉使用	チンゲン菜とコーンのスープ カットウインナー 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ		鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソー にんにく レモン	コールスローサラダ ボンレスハム オガニックキャベツ 人参 塩 こしょう サウザンドレッシング
24 (木)	牛乳 ごはん 芋炊き れんこんのはさみ揚げ きゅうりの酢の物	767 13.2% 22.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	芋炊き 鶏肉 里芋 三角こんにゃく 人参 オガニック干しいたけ ミニ厚揚げ 煮込みもち 三度豆 濃口しょうゆ	薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	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	きゅうりの酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
25 (金)	牛乳 ごはん ラーメン 鶏肉の甘辛炒め	746 14.7% 25.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	蒸し中華麺 豚肉 オガニックキャベツ 人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ラーメン 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 焼き竹輪 玉ねぎ 人参 枝豆 オガニック生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖	みりん 料理酒 にんにく
28 (月)	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 さけのおろししょうゆかけ 鶏肉とひじきの佃煮	712 16.8% 23.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	さつまいものみそ汁 オガニックさつまいも 人参 玉ねぎ しめじ かまぼこ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	出し昆布	さけのおろししょうゆかけ さけ切り身 オガニック大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 ひじき 人参 枝豆 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒
29 (火)	牛乳 親子丼 開きあじのフライ 白菜のおひたし	847 17.5% 30.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	親子丼 ★卵 ばれいしょでんぶ 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	砂糖 みりん 削り節	開きあじのフライ 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 赤ワイン	白菜のおひたし まぐろツナ(油漬け) 白菜 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
30 (水)	牛乳 おさつパン ミネストローネ ハムステーキ ツナときゅうりのサラダ	856 14.0% 30.3%	牛乳 ■牛乳	おさつパン 国産オ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 オガニックキャベツ オガニックじゃがいも シェルマカロニ サラダ油(米) オニオンソー	ポイルトマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	ハムステーキ 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	ツナときゅうりのサラダ まぐろツナ(油漬け) きゅうり 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング
31 (木)	牛乳 ハヤシライス かぼちゃコロッケ ツナレモン和え	849 12.1% 26.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ハヤシライス 豚肉 オガニックじゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 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	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 にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	赤ワイン かぼちゃコロッケ 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	ツナレモン和え まぐろツナ(油漬け) オガニックキャベツ レモン 人参 塩 こしょう

	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	794	14.2%	28.9%	339	76	5.1	184	0.6	0.5	20	4.3

～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。