

# 令和6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(里芋、小松菜、青ねぎ)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(じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、にら、ほうれん草、れんこん、しいたけ、干しいたけ)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)<br>蛋白質エネルギー比(%)<br>脂質エネルギー比(%) | 使用食材                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1(金)  | 牛乳<br>ごはん<br>けんちん汁<br>さばのみそ煮<br>春雨サラダ                       | 770<br>15.6%<br>28.9%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>けんちん汁<br>さばのみそ煮<br>春雨                        |
| 5(火)  | 牛乳<br>炊き込みチャーハン<br>中華スープ<br>春巻き(1人2本)<br>パンパンジーサラダ          | 793<br>11.8%<br>34.8%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>炊き込みチャーハン<br>中華スープ<br>春巻き<br>パンパンジー          |
| 6(水)  | 牛乳<br>ハンバーグサンドパン<br>根菜クリームシチュー<br>ハムときゅうりのサラダ               | 836<br>15.7%<br>36.8%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>ハンバーグ<br>根菜クリームシチュー<br>ハムときゅうりのサラダ           |
| 7(木)  | 牛乳<br>ごはん<br>汁ビーフン<br>揚げぎょうざ(1人3個)<br>厚揚げとキムチの炒め物           | 761<br>12.2%<br>27.6%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>汁ビーフン<br>揚げぎょうざ<br>厚揚げとキムチの炒め物               |
| 8(金)  | 牛乳<br>ドライカレーライス<br>マカロニスープ<br>フルーツポンチ                       | 707<br>11.7%<br>20.8%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>ドライカレー<br>マカロニスープ<br>フルーツポンチ                 |
| 11(月) | 牛乳<br>ごはん<br>肉団子の生姜汁<br>開きあじのフライ<br>五目豆                     | 721<br>15.6%<br>24.4%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>肉団子の生姜汁<br>開きあじのフライ<br>五目豆                   |
| 12(火) | 牛乳<br>ミニ玄米ごはん<br>みぞれうどん<br>さつまいものかき揚げ<br>きゅうりとツナの生姜和え       | 736<br>13.0%<br>22.2%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>ミニ玄米<br>みぞれうどん<br>さつまいものかき揚げ<br>きゅうりとツナの生姜和え |
| 13(水) | 牛乳<br>コッペパン<br>ミネストローネ<br>オムレツの<br>ケチャップソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ | 770<br>15.3%<br>30.4%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>コッペパン<br>ミネストローネ<br>オムレツ<br>ケチャップソース<br>ブロッコリーのサラダ  |
| 14(木) | 牛乳<br>和風丼<br>豆腐ハンバーグ<br>ツナとひじきの炒め物                          | 733<br>17.1%<br>25.2%                      | 牛乳<br>■牛乳<br>精白米<br>和風丼<br>豆腐ハンバーグ<br>ツナとひじきの炒め物                 |



## 中学生のための料理教室のお知らせ

- 日時 令和6年12月15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
- 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。
- テーマ パンの魅力再発見! はじめてのパン作り \*卵・乳・小麦を使用します。
- 講師 長辻 久美子様(パン店 ルパンマディ オーナー)
- 定員 16名程度
- 費用 一人250円(一部材料費、保険料含む)

\*実習メニュー\*  
 手作りロールパン  
 &  
 ロールサンド  
 具だくさんトマトスープ



※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!

令和6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(里芋、小松菜、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。  
有機食品(じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、にら、ほうれん草、れんこん、しいたけ、干しいたけ)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)<br>蛋白質エネルギー比(%)<br>脂質エネルギー比(%) | 使用食材      |                                 |                                                                                               |                                                                               |                                                                                                  |                                                                                |                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 15 (金)                    | 牛乳<br>ごはん<br>厚揚げのみそ煮<br>コロッケ<br>キャベツのごま和え                                        | 872<br>13.6%<br>29.5%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米<br>大木地区でとれた新米を使用します！ | 厚揚げのみそ煮<br>鶏肉<br>厚揚げ<br>オガニックじゃがいも<br>つきこんにやく<br>棒天<br>人参<br>小松菜<br>大根<br>赤みそ                 | 白みそ<br>砂糖<br>料理酒<br>薄口しょうゆ<br>みりん<br>削り節                                      | コロッケ<br>ポテトコロッケ<br>揚げ油(米)<br>豚カツソース<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>赤ワイン                         | キャベツのごま和え<br>キャベツ<br>人参<br>まぐろツナ(油漬け)<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>白すりごま<br>白いりごま |                    |
| 18 (月)                    | 牛乳<br>ごはん<br>豆腐とキムチのみそスープ<br>ミートボールの甘酢あん<br>(1人5〜6個)<br>※当日の揚げ具合によって前後します<br>ナムル | 774<br>13.7%<br>31.9%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米<br>大木地区でとれた新米を使用します！ | 豆腐とキムチのみそスープ<br>鶏肉<br>豆腐<br>白菜<br>白菜キムチ<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>白ねぎ<br>オガニックにら<br>塩                | 赤みそ<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>にんにく<br>鶏がらスープ                                         | ミートボールの甘酢あん<br>ミートボール<br>揚げ油(米)<br>濃口しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>米酢<br>砂糖<br>ばれいしょでんぶん                   | ナムル<br>小松菜<br>人参<br>もやし<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>ごま油<br>白すりごま<br>白いりごま               |                    |
| 19 (火)                    | 牛乳<br>さつまいもごはん<br>五目みそ汁<br>鶏肉の照り焼きソースかけ<br>(1人2切)<br>ほうれん草と小松菜のおひたし              | 712<br>16.1%<br>27.7%                      | 牛乳<br>■牛乳 | さつまいもごはん<br>さつまダイス<br>塩         | 五目みそ汁<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>人参<br>大根<br>えのきたけ<br>青ねぎ<br>赤みそ<br>白みそ<br>削り節                           | 出し昆布                                                                          | 鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切)<br>鶏肉カット<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>料理酒<br>みりん<br>ばれいしょでんぶん                           | ほうれん草と小松菜のおひたし<br>オガニックほうれん草<br>小松菜<br>まぐろツナ(油漬け)<br>人参<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん |                    |
| 20 (水)                    | 牛乳<br>黒糖パン<br>ベジタブルスープ<br>ナポリタンスパゲティ<br>ツナレモン和え<br>野菜ゼリー                         | 754<br>13.6%<br>25.8%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 黒糖パン<br>黒糖パン<br>国産オガニック小麦粉使用    | ベジタブルスープ<br>ベーコン<br>白菜<br>玉ねぎ<br>人参<br>ホールコーン<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>鶏がらスープ                | 白みそ<br>削り節<br>出し昆布                                                            | ナポリタンスパゲティ<br>カットスパゲティ<br>カットウインナー<br>玉ねぎ<br>人参<br>ピーマン<br>しめじ<br>トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース | ツナレモン和え<br>野菜ゼリー<br>まぐろツナ(油漬け)<br>野菜ゼリー<br>キャベツ<br>レモン<br>人参<br>塩<br>こしょう      |                    |
| 21 (木)                    | 牛乳<br>ごはん<br>かきたま汁<br>さばのおろししょうゆかけ<br>白菜のおひたし                                    | 747<br>15.8%<br>33.6%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米                      | ★卵<br>ばれいしょでんぶん<br>玉ねぎ<br>大根<br>人参<br>えのきたけ<br>青ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>塩                             | 削り節<br>出し昆布                                                                   | さばのおろししょうゆかけ<br>さば切り身<br>白菜<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>出し昆布                                       | 白菜のおひたし<br>まぐろツナ(油漬け)<br>白菜<br>人参<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん                       |                    |
| 22 (金)<br>24日(日)<br>和食の立日 | 牛乳<br>ごはん<br>ほうとう<br>さけミンチカツ<br>きゅうりの酢の物                                         | 849<br>14.4%<br>24.7%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米                      | ほうとう<br>鶏肉<br>油揚げ<br>オガニックかぼちゃ<br>かまぼこ<br>人参<br>白菜<br>青ねぎ<br>赤みそ                              | 白みそ<br>削り節<br>出し昆布                                                            | さけミンチカツ<br>さけミンチカツ<br>揚げ油(米)<br>ウスターソース<br>豚カツソース<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>赤ワイン                      | きゅうりの酢の物<br>きゅうり<br>ちりめんじゃこ<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>米酢<br>みりん                       |                    |
| 25 (月)                    | 牛乳<br>ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>白身魚フライ<br>人参しりしり                                      | 750<br>14.9%<br>24.0%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米                      | 豆腐とわかめのみそ汁<br>干わかめ<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>人参<br>オガニックじゃがいも<br>えのきたけ<br>赤みそ<br>白みそ<br>削り節             | 出し昆布                                                                          | 白身魚フライ<br>白身魚フライ<br>揚げ油(米)<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>豚カツソース<br>砂糖<br>鶏がらスープ<br>ごま油<br>白すりごま      | 人参しりしり<br>人参<br>まぐろツナ(油漬け)<br>枝豆<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>鶏がらスープ<br>ごま油<br>白すりごま     |                    |
| 26 (火)                    | 牛乳<br>ハッシュドボークライス<br>ジャーマンポテト<br>大根サラダ                                           | 731<br>14.4%<br>24.7%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米                             | ハッシュドボークライス<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>枝豆<br>オニオンソテー<br>米粉のハヤシルウ<br>トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース | 砂糖<br>濃口しょうゆ<br>豚骨スープ<br>にんにく<br>サラダ油(米)<br>塩<br>こしょう<br>赤ワイン                 | ジャーマンポテト<br>オガニックじゃがいも<br>厚切りベーコン<br>塩<br>こしょう<br>オリーブオイル                                        | 大根サラダ<br>大根<br>人参<br>きゅうり<br>まぐろツナ(油漬け)<br>塩<br>こしょう<br>和風ドレッシング               |                    |
| 27 (水)                    | 牛乳<br>コッペパン<br>ポトフ<br>ミンチカツ<br>コールスローサラダ                                         | 826<br>13.5%<br>36.0%                      | 牛乳<br>■牛乳 | コッペパン<br>コッペパン<br>国産オガニック小麦粉使用  | ポトフ<br>カットウインナー<br>オガニックじゃがいも<br>人参<br>玉ねぎ<br>大根<br>白菜<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>こしょう                 | 鶏がらスープ                                                                        | ミンチカツ<br>ミンチカツ<br>揚げ油(米)<br>豚カツソース<br>砂糖<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ<br>赤ワイン                          | コールスローサラダ<br>ボンレスハム<br>キャベツ<br>人参<br>塩<br>こしょう<br>イタリアンドレッシング                  |                    |
| 28 (木)                    | 牛乳<br>中華丼<br>野菜しゅうまい<br>(1人2個)<br>中華和え<br>ヨーグルト                                  | 746<br>16.1%<br>21.5%                      | 牛乳<br>■牛乳 | 精白米                             | 中華丼<br>鶏肉<br>ミニ厚揚げ<br>玉ねぎ<br>人参<br>白菜<br>たけのこ水煮<br>オガニック干しいたけ<br>ピーマン<br>もやし                  | 土生姜<br>サラダ油(米)<br>薄口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>塩<br>料理酒<br>こしょう<br>鶏がらスープ<br>ばれいしょでんぶん | 野菜しゅうまい(1人2個)<br>野菜しゅうまい                                                                         | 中華和え<br>まぐろツナ(油漬け)<br>きゅうり<br>人参<br>耐熱寒天<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>米酢<br>みりん<br>ごま油   | ヨーグルト<br>■ソフトヨーグルト |
| 29 (金)                    | 牛乳<br>ごはん<br>サンマー麺<br>鶏肉の甘辛炒め                                                    | 742<br>15.0%<br>24.5%                      | 牛乳<br>■牛乳 | ごはん<br>精白米                      | サンマー麺<br>蒸し中華麺<br>豚肉<br>にんにく<br>土生姜<br>サラダ油(米)<br>人参<br>玉ねぎ<br>白菜<br>もやし                      | 青ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>豚骨スープ<br>削り節<br>ばれいしょでんぶん<br>料理酒<br>こしょう                | 鶏肉の甘辛炒め<br>鶏肉<br>焼き竹輪<br>人参<br>玉ねぎ<br>枝豆<br>土生姜<br>サラダ油(米)<br>濃口しょうゆ<br>砂糖                       | 鶏肉の甘辛炒め<br>みりん<br>料理酒<br>にんにく                                                  |                    |

|                          | エネルギー<br>(Kcal) | 蛋白質<br>(%)           | 脂質<br>(%)            | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物せんい<br>(g) |
|--------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 文部科学省基準量<br>(令和3年4月1日改訂) | 830             | 摂取エネルギー<br>全体の13〜20% | 摂取エネルギー<br>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                | 766             | 14.4%                | 27.8%                | 352           | 74             | 5.1       | 205             | 0.6            | 0.5            | 29            | 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ことができます。ぜひご覧下さい。