

令和8年5月

給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産野菜を使用しています。
泉州産野菜には、コックペアーマークがついています。
今月の給食で使用予定の特別栽培米は斜体で、泉州産野菜(新玉ねぎ、青ねぎ、泉州黄玉ねぎ)は太字で記載しています。
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。
有機食品は、大根、にら、人参、ピーマン、干しいたけ、こしょう、濃口しょうゆ、薄口しょうゆを使用しています。



泉佐野市立中学校給食センター

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 (金)	牛乳 和風丼 さばの生姜しょうゆかけ ハムときゅうりの甘酢和え	783 20.4% 30.6%	牛乳	和風丼		さばの生姜しょうゆかけ		ハムときゅうりの甘酢和え		
			■牛乳	精白米	鶏肉 ミニ厚揚げ 新玉ねぎ 青ねぎ 白菜 オーガニック人参 しめじ 土生姜 オーガニック薄口しょうゆ	オーガニック濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	さば切り身 オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 土生姜	ボンレスハム きゅうり キャベツ ホールコーン オーガニック薄口しょうゆ 米酢 砂糖		
7 (木)	牛乳 ごはん わかめうどん コロッケ きゅうりとツナの生姜和え	820 13.8% 29.3%	牛乳	ごはん	わかめうどん		コロッケ		きゅうりとツナの生姜和え	
			■牛乳	精白米	うどん 干わかめ 鶏肉 オーガニック人参 油揚げ 新玉ねぎ 青ねぎ かまぼこ オーガニック薄口しょうゆ	オーガニック濃口しょうゆ 塩 みりん 削り節 出し昆布	ポテトコロッケ 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	きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 オーガニック濃口しょうゆ 砂糖		
8 (金)	牛乳 豆ごはん 豚汁 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ (1人6〜8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	804 18.9% 37.9%	牛乳	豆ごはん	豚汁		揚げ鶏のレモンしょうゆかけ		キャベツのごま和え	
			■牛乳	精白米 えんどう豆 塩	豚肉 豆腐 オーガニック人参 新玉ねぎ 青ねぎ オーガニック大根 新じゃがいも 油揚げ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	ボンレスハム キャベツ オーガニック人参 オーガニック薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		
11 (月)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 鶏肉の生姜照り焼き (1人2切) 五目豆 野菜ゼリー	763 17.8% 27.7%	牛乳	ごはん	切干大根のみそ汁		鶏肉の生姜照り焼き(1人2切)		五目豆	野菜ゼリー
			■牛乳	精白米	切干大根 干わかめ 白菜 新玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 オーガニック人参 かまぼこ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	鶏肉カット オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 土生姜 ばれいしょでんぶん オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 みりん	大豆 つぎこんにやく ひじき オーガニック人参 枝豆 オーガニック薄口しょうゆ オーガニック濃口しょうゆ 砂糖	削り節 出し昆布	
12 (火)	牛乳 ごはん カレー豆腐 開きあじのフライ バンバンジーサラダ	834 17.0% 31.6%	牛乳	ごはん	カレー豆腐		開きあじのフライ		バンバンジーサラダ	
			■牛乳	精白米	豆腐 鶏ひき肉 新玉ねぎ ミニ厚揚げ たけのこ水煮 オーガニック人参 オーガニック干しいたけ オーガニックにら 土生姜	にんにく 米粉のカレールウ オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 鶏がらスープ サラダ油(米) サラダ油(米) 土生姜	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 砂糖 赤ワイン	鶏ささみフレーク もやし きゅうり オーガニック人参 塩 オーガニックこしょう ごまドレッシング		
13 (水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー オムレツの ケチャップソースかけ アスパラとコーンのサラダ	767 15.9% 34.1%	牛乳	コッペパン	ミートボールシチュー		オムレツのケチャップソースかけ		アスパラとコーンのサラダ	
			■牛乳	コッペパン	ミートボール 新玉ねぎ オーガニック人参 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 オーガニック薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 鶏がらスープ	★プレーンオムレツ 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	ボンレスハム アスパラガス キャベツ ホールコーン 塩 オーガニックこしょう 卵抜きマヨネーズ		
14 (木)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 かき揚げ 鶏肉のさっぱり煮	777 16.6% 27.8%	牛乳	ごはん	にゅうめん汁		かき揚げ		鶏肉のさっぱり煮	
			■牛乳	精白米	ビーフン 白菜 オーガニック人参 かまぼこ 豆腐 オーガニック干しいたけ 青ねぎ オーガニック薄口しょうゆ 塩	みりん 削り節 だし昆布	さつまいも 焼き竹輪 泉州黄玉ねぎ 三度豆 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	鶏肉 新玉ねぎ オーガニック人参 枝豆 塩 オーガニックこしょう オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 米酢		
15 (金)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 厚揚げとキムチの炒め物	706 14.9% 24.6%	牛乳	ごはん	ラーメン		厚揚げとキムチの炒め物		ふりかけ	
			■牛乳	精白米	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ オーガニック人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 青ねぎ にんにく オーガニック薄口しょうゆ	塩 オーガニックこしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	鶏肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 新玉ねぎ オーガニック人参 オーガニックにら 土生姜 サラダ油(米) にんにく	オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 オーガニックこしょう ばれいしょでんぶん	野菜ふりかけ	
18 (月)	牛乳 菜めし 中華スープ 春巻き(1人2本) チャプチェ	775 11.8% 33.2%	牛乳	菜めし	中華スープ		春巻き		チャプチェ	
			■牛乳	精白米 菜めしのもと	ベーコン 新玉ねぎ もやし オーガニック人参 オーガニック干しいたけ チンゲン菜 オーガニック薄口しょうゆ 塩 オーガニックこしょう	鶏がらスープ	春巻き 揚げ油(米)	ボンレスハム 土生姜 にんにく オーガニック人参 新玉ねぎ たけのこ水煮 緑豆春雨 オーガニックにら オイスターソース	砂糖 オーガニック濃口しょうゆ 塩 オーガニックこしょう 鶏がらスープ サラダ油(米) ごま油 白いりごま	

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「毎日の給食」から、日々提供する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8年5月

給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産野菜を使用しています。
泉州産野菜には、コックベアーマークがついています。
今月の給食で使用予定の特別栽培米は斜体で、泉州産野菜(新玉ねぎ、青ねぎ、泉州黄玉ねぎ)は太字で記載しています。
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。
有機食品は、大根、にら、人参、ピーマン、干しいたけ、こしょう、濃口しょうゆ、薄口しょうゆを使用しています。



泉佐野市立中学校給食センター

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				
19 (火)	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグの 黄玉ねぎソースかけ 人参しりしり	733 17.2% 30.0%	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 新玉ねぎ 青ねぎ オーガニック人参 新じゃがいも 油揚げ 赤みそ 白みそ	ハンバーグの黄玉ねぎソースかけ ハンバーグ オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 泉州黄玉ねぎ にんにく サラダ油(米)	人参しりしり オーガニック人参 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 白すりごま
20 (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	818 16.0% 39.3%	牛乳 ■牛乳	カットパン 国産オーガニック 小麦粉使用	ウインナードッグ 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 ベーコン ホールコーン コーンペースト 新じゃがいも 新玉ねぎ オーガニック人参 枝豆 ■バター 小麦粉	コールスローサラダ ボンレスハム キャベツ オーガニック人参 塩 オーガニックこしょう イタリアンドレッシング
21 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 白身魚フライ きゅうりとわかめの酢の物	783 18.6% 23.7%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	肉じゃが 豚肉 新じゃがいも つきこんにやく 棒天 オーガニック人参 新玉ねぎ 枝豆 オーガニック濃口しょうゆ オーガニック薄口しょうゆ	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 赤みそ	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 オーガニック薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
22 (金)	牛乳 中華丼 豆腐ハンバーグ 中華和え	712 17.0% 27.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	中華丼 鶏肉 ミニ厚揚げ 新玉ねぎ オーガニック人参 白菜 たけのこ水煮 オーガニックピーマン もやし オーガニック干しいたけ	豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 青ねぎ	中華和え まぐろツナ(油漬け) きゅうり オーガニック人参 耐熱寒天 オーガニック薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油
25 (月)	牛乳 ごはん 豆腐とキムチのみそスープ ミートボールの甘酢あん (1人6〜8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 大根サラダ	750 14.9% 32.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	豆腐とキムチのみそスープ 鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 新玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ オーガニックにら	ミートボールの甘酢あん ミートボール 揚げ油(米) オーガニック濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしょでんぶん	大根サラダ オーガニック大根 オーガニック人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 オーガニックこしょう 柑橘ドレッシング
26 (火)	牛乳 ごはん 黄玉ねぎのみそ汁 かつおミンチカツ 鶏肉とひじきの佃煮	756 16.2% 28.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	黄玉ねぎのみそ汁 豆腐 キャベツ 泉州黄玉ねぎ 青ねぎ オーガニック人参 油揚げ えのきたけ 赤みそ 白みそ	かつおミンチカツ かつおミンチカツ 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	鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 ひじき 揚げ油(米) 出し昆布 オーガニック人参 枝豆 サラダ油(米) オーガニック濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒
27 (水)	牛乳 黒糖パン ベジタブルスープ ナポリタンスパゲティ 海藻サラダ	734 14.8% 30.5%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン 国産オーガニック 小麦粉使用	ベジタブルスープ カットウインナー キャベツ 新玉ねぎ オーガニック人参 ホールコーン しめじ オーガニック薄口しょうゆ 塩 オーガニックこしょう	ナポリタンスパゲティ カットスパゲティ 厚切りベーコン 新玉ねぎ オーガニック人参 オーガニックピーマン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩	海藻サラダ まぐろツナ(油漬け) きゅうり 干わかめ 耐熱寒天 塩 オーガニックこしょう 和風ドレッシング
28 (木)	牛乳 ごはん 卵とわかめの春雨スープ ミンチカツ ホイコーロー	749 14.3% 29.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	卵とわかめの春雨スープ ベーコン ★卵 ばれいしょでんぶん 干わかめ オーガニック人参 もやし 緑豆春雨 オーガニック薄口しょうゆ 塩	ミンチカツ 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	ホイコーロー 豚肉 キャベツ 新玉ねぎ オーガニック人参 オーガニックピーマン たけのこ水煮 白ねぎ 赤みそ 八丁みそ
29 (金)	牛乳 ハッシュドポークライス ハムステーキ フルーツポンチ	765 14.6% 25.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 新玉ねぎ オーガニック人参 枝豆 オニオンソー 米粉のハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース	ハムステーキ 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	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー バインシロップ漬 黄桃シロップ漬

	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
5月分平均栄養量	768	16.1	30.4	367	127	6.7	250	0.5	0.5	27	5.0

～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

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「毎日の給食」から、日々提供する給食の写真を見ることができます。ぜひご覧下さい。