

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (火)			ごはん		ごはん			593	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9	
			すましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ、かまぼこ わかめ	たまねぎ、にんじん、 <b>こまつな あおなご</b>	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ かつおだし、しお	17.2	
			ハンバーグのきのこソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ポークとチキンの ハンバーグ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ <b>しいたけ</b> せんなんしで とれました	デミグラスソース、しょうゆ、とりガラスープ	1.7	
2 (水)			こくとうパン	こくとうパン				574	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5	
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ、かぶ</b> せんなんしで とれました	とりだし、とりガラスープ、しょうゆ、しお とんこつスープ、こしょう、こんぶだし	18.3	
			しろみざかなのバジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキのバジルフライ			2.2	
4 (金)			ごはん		ごはん			625	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3	
			だいこんのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん <b>あおなご</b>	けずりぶし、いりこだし	18.2	
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	2.0	
7 (月)			ごはん		ごはん			630	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.4	
			やさいのミートソースに	マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、グリーンピース、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、とりだし のうこうソース、トマトケチャップ とりガラスープ、とんこつスープ	20.9	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう	2.3	
8 (火)			ごはん		ごはん			664	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.2	
			マーボー豆腐	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたひきにくW、とうふ みそ	たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース <b>ほししいたけ</b> 、しょうが	とり・とんこつスープ、とんこつスープ しょうゆ、とりだし	19.1	
			かじゅうグミ(1ふくろ)	かじゅうグミ(ぶどう)			す、しょうゆ	2.3	
9 (水)			ごはん		ごはん			640	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.4	
			ポパイスープ	なたねあぶら かたくりこ	ベーコン、とうふ	<b>ほうれんどう</b> 、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、チキンブイヨン、しょうゆ さけ	28.4	
			ミンチカツ(1こ) ごぼうサラダ	なたねあぶら さとう、マヨドレ	ミンチカツ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	3.4	
10 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん			585	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.0	
			ながいものすりながしじる	ながいも、さといも	とりにく、とうふ あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん <b>あおなご</b>	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお かつおだし、こんぶだし	16.4	
			ぶたにくのしょうがやき	さとう、なたねあぶら	ぶたにくW	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ、にんじん、しょうが せんなんしで とれました	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ	1.7	
11 (金)			ごはん		ごはん			627	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			18.4	
			ミートボールカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー しめじ	カレーフレークS、カレーフレークN とりガラスープ、のうこうソース トマトケチャップ、ウスターソース	18.7	
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら	れんこん		しお、からあげこ	2.2	
14 (月)			ごはん		ごはん			613	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.3	
			かぼちゃのシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	シチューフレーク、こしょう	23.8	
			チキンナゲット(2こ) ゼリー(1こ)	なたねあぶら ゼリー(もも)	チキンナゲット			2.2	
15 (火)			ごはん		ごはん			652	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.2	
			なめこのみそしる		あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこん <b>あおなご</b>	けずりぶし、いりこだし	22.8	
			とりにくのあまずづけ(1こ) チンゲンサイのたいたん	かたくりこ、さとう なたねあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	チンゲンサイ	しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	2.1	
16 (水)			ごはん		ごはん			617	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.7	
			ブラウンシチュー	マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム	のうこうソース、ハヤシフレーク、とりだし デミグラスソース、とりガラスープ、しょうゆ トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン とんこつスープ	20.7	
			ゆでとうもろこし(1こ)			とうもろこし	しお	2.7	



ちさん ちしょう  
地産地消 とは?

じもととれたものを、その土地で食べるといいます。  
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、太字で記載しています。

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	しよくひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 調味料 など	ちゆうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	
							エネギーのもとになる 黄(き)のなかま
17 (木)			ごはん	ごはん		620	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ、みそ	だいこん、さやいんげん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし
			やきつくね(3こ)	なたねあぶら	つくね		22.2
		みかん(1こ)			みかん	16.7	
						2.0	
18 (金)			ごはん	ごはん		588	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きのこのけんちんじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ、とり	だいこん、にんじん、 <b>あおなご</b> 、しめじ、しいたけ、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、かつおだし
			やさいかきあげ(1こ)	さつまいも、なたねあぶら、こむぎこ、かたくりこ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお
		ちりめんつくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	16.8
						1.6	
21 (月)			コッペパン	コッペパン		606	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、セロリ、ブロッコリー、 <b>たけのこ</b>	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお
			チキンカツ(1こ)	なたねあぶら	チキンカツ		22.7
		マカロニソテー	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ベーコン	ソテーオニオン、ダイストマト、マッシュルーム、とうもろこし	トマトピューレ、ウスターソース、しお、のうこうソース、こしょう	23.7
						2.2	
22 (火)			ごはん	ごはん		607	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく、おつゆふ、さとう、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ
			きんぴらごぼう	こんにやく、ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにくJ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、(す)
		ブチトマト(1こ)			ブチトマト	16.5	
						1.4	
24 (木)			ごはん	ごはん		682	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、 <b>たけのこ</b> 、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、きくらげ、 <b>あおなご</b> 、 <b>ほししいたけ</b> 、しょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき		19.2
	■	ヨーグルト(1こ)		ヨーグルトYO		24.6	
						1.9	
25 (金)			ごはん	ごはん		663	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さつまじる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	いりこだし、けずりぶし
		■	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 <b>うめぼし</b>
		ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ	にんじん	かつおだし、しょうゆ	23.5
						23.6	
						3.3	
28 (月)			こくとうパン	こくとうパン		603	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、しょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ
			ポークシュウマイ(2こ)	なたねあぶら	シュウマイ		21.6
		ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにくJ、みそ	<b>キャベツ</b> 、 <b>たけのこ</b> 、にんにく、しょうが、 <b>あおなご</b>	しょうゆ、とりだし、しお、こしょう、とんこつスープ	
						25.9	
						3.0	
29 (火)			ごはん	ごはん		669	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、セロリ、ブロッコリー	カレーフレークS、カレーフレークN、とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ
			チキンウインナー(3ぼん)	なたねあぶら	チキンウインナー		22.4
		にんじんシリシリ	おきなわけんのかていりょうり	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	23.2
						2.3	
30 (水)	スプーンなし		コッペパン	コッペパン		646	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きつねうどん	うどん	うどん	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし
			なっとうのがんせきあげ(1こ)	さつまいも、なたねあぶら、こむぎこ、かたくりこ	なっとう、ちくわ	<b>あおなご</b>	かつおだし、みりん、しょうゆ
		ジャム(1ふくら)	いちごジャム			しお	24.2
						22.1	
						2.6	

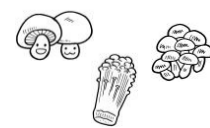
11 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	625	22.4	20.9	2.3
学校給食 摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満

(※) 学校給食摂取基準・・・学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準(全国的な平均値)

<お知らせ> 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が可能です。

今が旬の「きのこ」を食べよう!



きのこには、たくさんの食物繊維が含まれています。きのこを食べると、便秘になりにくくなります。また、かみごたえがあるので、かむ力がつきます。

