

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 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	しょうひん 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) たんぱく質(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
2 (金)			ごはん	ごはん		648			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		21.4		
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら はちみつ	たまねぎ、にんじん、みずなず グリーンピース			19.9	
			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				2.1
		みかん		みかんかんづめ					
5 (月)	ス プ ー ン な し		コッペパン	コッペパン		582			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7		
			きざみうどん	うどん	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおなづき			18.8	
			ちくわのいそべあげ (2きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ、あおのり				2.4
		ジャム (1ふくろ)	いちごジャム						
6 (火)			ごはん	ごはん		644			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0		
			かぼちゃのみそしる	あつあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ			21.8	
	ヒ		さばのこうばいに (1きれ)	さとう	しょうが				3.3
		きりぼしだいこんのいりに	さとう	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお				
7 (水)			コッペパン	コッペパン		604			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3		
			やさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも さとう、なたねあぶら	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、ダイストマト			20.4	
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら	ごぼう				2.4
		ごはん	ごはん		606				
■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		20.8			
		ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ なたねあぶら	にんじん、はくさい、たけのこ、たまねぎ キャベツ、きくらげ、あおなづき、しょうが ほししいたけ			17.6		
		やきぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざF				1.9	
		にまめ	きんときまめ、さとう		す、しょうゆ				
		ごはん	ごはん		579				
■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9			
		にくすい	かたくりこ	だいこん、ながねぎ、にんじん あおなづき、えのきたけ			15.8		
		やさいのかきあげ (1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ				1.7	
		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				
12 (月)			こくとうパン	こくとうパン		600			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2		
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん ブロッコリー、しめじ、あおなづき、しょうが			22.3	
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット				2.6
		マカロニソテー	マカロニ、さとう なたねあぶら	ソテーオニオン、なす、ダイストマト	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				
13 (火)			ごはん	ごはん		580			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5		
			ちゃんこに	チキンボール、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが あおなづき			16.3	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら	にんにく				2.1
		じゃこごうこ	さとう	えびじゃこ	みずなずめかつ汁 (みる汁) しょうが				
14 (水)			コッペパン	コッペパン		591			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1		
			とうがんのポトフ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうがん			24.4	
			しろみぎかなの 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
■		チョコクリーム (1ふくろ)	チョコクリームM						
15 (木)			ごはん	ごはん		620			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		20.6		
			つきみだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ			たまねぎ、にんじん、あおなづき だいこん、ほししいたけ、ごまつな	17.4
			てりやきハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとポークの ハンバーグ			1.5	
		おつきみゼリー (1こ)	おつきみゼリー		せんなんしで とれました				
16 (金)			ごはん	ごはん		654			
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3		
			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	24.8
			はるまき (1こ)	はるまき、なたねあぶら				せんなんしで とれました	
		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W、みそ	キャベツ、たけのこ、にんにく、しょうが あおなづき	しょうゆ、とりだし、しお、こしょう とんかつスープ			

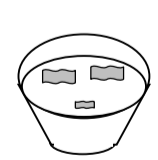
日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	しょうひん 食品 と はたらき	しょうみりょう 調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)			
							エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま
20 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん		663			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ あおなご	いりこだし、けずりぶし	21.0	
			ミンチカツ(1こ)	なたねあぶら	ミンチカツ			22.5	
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	2.3	
21 (水)			コッペパン	コッペパン		618			
		■	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	21.3	
			れんこんフライ(1こ)	こむぎこ、パンこ なたねあぶら		れんこん	しお	21.7	
			プチトマト(1こ)			プチトマト		2.9	
23 (金)			ごはん	ごはん		602			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし だしこんぶ	23.7	
			ぶたにくとピーマンのいためもの	ごま、さとう、ごまあぶら なたねあぶら	ぶたにくW	ピーマン、パプリカ、にんにく	とんこつスープ、しょうゆ、さけ	15.5	
			のりつくだに(1ふくら)		のりつくだに			1.9	
26 (月)			コッペパン	コッペパン		616			
		■	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 はるさめ	ベーコン	にんじん、 たまねぎ 、ブロッコリー セロリ	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	22.5	
			チキンカツ(1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンカツ		のうこうソース、トマトケチャップ	26.4	
			キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシング		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお	3.0	
27 (火)			ごはん	ごはん		620			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミヨク	かんこくのりょうり ミヨク・ビビンパ	かたくりこ	とうふ、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ、しょうが ほししいたけ 、 たまねぎ 、 あおなご	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	20.8
			ビビンパ	ごはんにかけて たべましょう	さとう、ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	ぜんまい、しょうが、にんにく、にんじん だいずもやし、 ごまつゆ	しょうゆ、さけ、こしょう、やきにくのたれ	20.1
			コーンしゅうまい(2こ)		なたねあぶら		コーンしゅうまい	2.4	
28 (水)			コッペパン	コッペパン		670			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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	マッシュルーム、ミックスベジタブル たまねぎ 、ブロッコリー	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	23.5	
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケD		24.0	
			もも			おうとうかんづめ		2.6	
29 (木)			ごはん	ごはん		583			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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	けずりぶし、いりこだし	25.6	
			とりそぼろ	ごはんにかけて たべましょう	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	16.9
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			2.1	
30 (金)			ごはん	ごはん		668			
		■	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	27.0	
			さけのおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	さけW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	18.7	
			ふりかけ(1ふくら)			やさいふりかけ		1.7	

ミヨクってなあに?

27日にミヨクというスープがです。

ミヨクとは韓国語で「ワカメ」という意味です。

韓国ではお祝い事の時などによく食べられているそうです。



9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)	618	22.2	20.3	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)

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは、体によいといわれています。

泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。



とあさき
(問い合わせ先)
学校給食センター ☎ : 072-484-1389