

日・曜	はしの日	アレルギーなど	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			ちょうみりょう 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) しつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (月)			コッペパン		コッペパン				649
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				28.7
			きざみうどん		うどん	かまぼこ、あぶらあげ	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	24.2
			とりにくのあまづづけ (1こ)		かたくりこ、さとう なたねあぶら	とりにく		しょうゆ、す、しお、こしょう	2.6
4 (火)			ごはん		ごはん				583
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.6
			けんちんじる		さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、 <b>ごまつな</b> <b>あおねぎ</b> 、ほししいたけ、にんじん	だしこんぶ、けずりぶし、みりん、しょうゆ	19.3
			ハンバーグ (1こ)		なたねあぶら	チキンとポークの ハンバーグ			2.0
5 (水)			ごはん		ごはん				590
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.3
			ミートボールシチュー		さとう、なたねあぶら じゃがいも	ミートボールY	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー ダイストマト、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ	20.6
			ゆでとうもろこし (1こ)				とうもろこし	しお	2.7
6 (木)			ごはん		ごはん				665
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.0
			すきやきどんぶり		おつゆふ、いとこんにやく さとう、なたねあぶら	ぶたにくJ、とうふ ぶたひきにくW かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、みりん	17.4
			ごぼうのからあげ		こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ、(す)	1.9
7 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん				607
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.6
			かぼちゃのみそしる			あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	いりこだし、けずりぶし	19.3
			チキンナゲット (2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット			2.2
11 (火)			ごはん		ごはん				580
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.1
			とうふのちゅうかふうに		さとう、なたねあぶら かたくりこ	とうふ、ぶたにくW	はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ グリーンピース	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお	18.7
			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		しょうゆ	2.6
12 (水)			こくとうパン		こくとうパン				631
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.1
			ワンタンスープ		ワンタンのかわ なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし にら	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ	25.1
			かぼちゃコロッケ (1こ)		なたねあぶら		かぼちゃコロッケY	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.7
13 (木)			ごはん		ごはん				610
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.0
			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	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう	20.1
			いかのてんぷら		なたねあぶら	いかのてんぷら		しお、こんぶだし	2.5
14 (金)			ごはん		ごはん				639
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.7
			ハヤシライス		じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ	20.6
			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	とりガラスープ、とんこつスープ	2.3
17 (月)			コッペパン		コッペパン				606
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.0
			コーンときのこのスープ		かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ ブロッコリー、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ	24.8
			ポークシュウマイ (2こ)		なたねあぶら	シュウマイ		しお、こしょう、さけ	2.6
18 (火)			ごはん		ごはん				593
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.0
			にくすい		かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ	たまねぎ、ながねぎ、にんじん <b>あおねぎ</b> 、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし	15.5
			がね (1こ)		さつまいも、こむぎこ くろざとう、なたねあぶら		ごぼう、にんじん	さけ、しお、(す)	1.2



ちさん ちしょう  
**地産地消 とは?**

じもと  
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。  
せんなんし  
泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、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	献立イラスト	食品 と はたらき			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) しじょう(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		
(水)			コッペパン		コッペパン				648
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			21.5
			ポークカレー		じゃがいも、なたねあぶらはちみつ	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN 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	21.5
			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	2.9
			もも				おうとうかんづめ		
(木)	スプーンなし	■	ごはん		ごはん				609
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			28.3
			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 <b>あおなご</b>	いりこだし、けずりぶし	14.4
			てりやきチキン (2こ)	しんきゅう	こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さけ	2.3
			やきぶたとキャベツのからしあえ		なたねあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	
(金)		■	ごはん		ごはん				621
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.6
			ぶたにくとほくさいのスープ		はるさめ	どうふ、ぶたにく あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、 <b>ごまつなご</b> 、にんじん えのきたけ、 <b>あおなご</b> 、しょうが	とりだし、ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお	20.4
		ヒ	さんまのかばやき (1まい)		かたくりこ、なたねあぶら さとう	さんま		しお、しょうゆ、みりん、さけ	1.7
			ぶどうまめ		さとう	だいや		しょうゆ、しお	
(月)		■	コッペパン		コッペパン				629
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.5
			ミートスパゲティ		スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム ソテーオニオン、にんじん、ダイストマト <b>みずなず</b>	トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし とりガラスープ、のうこうソース、しお ウスターソース	20.4
	★		オムレツ (1こ)		なたねあぶら	オムレツ			1.9
			みかん (1こ)				みかん		
(火)		■	ごはん		ごはん				640
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.2
			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	19.4
			あじフライ (1こ)	しんきゅう	なたねあぶら、かたくりこ	あじフライ		のうこうソース、ウスターソース	1.7
			ふりかけ (1ふくろ)				やさいふりかけ		
(水)		■	コッペパン		コッペパン				582
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.1
			だいこんのちゅうかスープ		はるさめ、かたくりこ	どうふ	だいこん、 <b>たけのこ</b> 、にんじん、しめじ どうもろこし、 <b>あおなご</b> 、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	21.1
			みそカツ (1こ)		こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	2.8
			プチトマト (1こ)				プチトマト		
(木)		■	ごはん		ごはん				595
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.0
			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	15.2
			ぶたキムチ	しんきゅう	さとう、ごまあぶら ねりごま、なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、もやし、にら にんにく	キムチ、しょうゆ、しお、こしょう	1.7
			あじつけのり (1ふくろ)			あじつけのり			
(金)		■	ごはん		ごはん				704
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.9
			キャベツのようふうみそしる		じゃがいも	ベーコン、どうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん <b>あおなご</b>	とりガラスープ、とりだし	26.5
			ドライカレー		さとう、なたねあぶら	とりひきにく	しょうが、たまねぎ、ソテーオニオン にんにく	カレーこ、とんこつスープ、とりガラスープ ウスターソース、トマトピューレ、とりだし のうこうソース、しょうゆ	2.4
			はるまき (1こ)		なたねあぶら	はるまき			
(月)		■	パンフキンパン	しんきゅう	パンフキンパン				625
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			25.2
			ビーフンスープ		ビーフン、なたねあぶら	ぶたにくJ ハロウィンかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、 <b>あおなご</b>	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ とんこつスープ、とりだし、とりガラスープ しお、こしょう	24.7
			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	2.4
		■	ヨーグルト (1こ)			ヨーグルトYO			

10 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
泉南市学校給食 (中学年 平均)	620	23.2	20.5	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。

