


月	火 1	水 2	木 3	金 4
	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>ハンバーグのきのこソースがけ(温)</b> ハンバーグ(N) 赤 玉ねぎ 緑 えのき 緑 しめじ 緑 干しいたけ 緑 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄 しょうゆ 黄 <b>野菜サラダ(冷)</b> <b>キャベツ</b> きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄 <b>煮豆(冷)</b> 大豆 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 昆布 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 エネルギー (kcal) 737 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 17.1 塩分 (g) 2.4	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>野菜のスパゲティ(温)</b> スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ほうれん草 緑 とうもろこし 緑 赤ピーマン 緑 にんにく 緑 バジル 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 <b>春巻き(温)</b> 春巻き 赤 なたね油 黄 <b>かぶのポトフ(食缶)</b> ウインナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 黄 じゃがいも 緑 <b>キャベツ</b> 緑 かぶ 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄 エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 24.2 塩分 (g) 2.1	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">             文化の日           </div>	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>鱈のゆずみそ焼き(温)</b> 鱈 赤 みそ 赤 みりん 赤 ゆず果汁 緑 <b>切干大根の炒め煮(温)</b> 切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄 <b>ミンチカツ(冷)</b> ミンチカツ 赤 なたね油 黄 <b>刻みたくあん(冷)</b> 刻みたくあん 緑 エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 24.0 塩分 (g) 2.5
	7(Aグループ対応)	8(Aグループ対応)	9	10
牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>関東煮(温)</b> 鶏肉 赤 じゃがいも 黄 ちくわ 赤 大根 緑 がんも(ミニ) 赤 みりん 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 だし昆布 黄 かつおだし 黄 <b>(基本献立) キャンディチーズ(冷)</b> キャンディチーズ 赤 <b>(Aグループ) ミニフィッシュ(冷)</b> ミニフィッシュ 赤 <b>フルーツカクテル(冷)</b> りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄 エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 20.5 塩分 (g) 2.5	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>麻婆豆腐(温)</b> 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄 <b>(基本献立) オムレツ(温)</b> オムレツ 赤 <b>(Aグループ) 蒸ししゅうまい(温)</b> コーンしゅうまい 緑 <b>のりの佃煮(冷)</b> のりの佃煮 赤 <b>豚汁(食缶)</b> 豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 22.3 塩分 (g) 2.6	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>さんまの竜田揚げ(温)</b> さんま 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 さとう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 <b>ほうれん草とベーコンの炒め物(温)</b> ほうれん草 緑 ベーコン 赤 にんじん 緑 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 <b>ゆでキャベツ(温)</b> キャベツ 緑 ゆで塩 黄 <b>キャベツの昆布あえ(冷)</b> キャベツ 緑 ゆで塩 赤 にんじん 赤 塩昆布 赤 しょうゆ 赤 <b>豚汁(食缶)</b> 豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 32.2 塩分 (g) 3.4	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>鶏ささみのねぎ塩焼き(温)</b> 鶏ささみ 赤 塩 赤 こしょう 黄 玉ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 青ねぎ 緑 レモン果汁 緑 なたね油 黄 <b>和風パスタ(温)</b> スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 <b>キャベツ</b> 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 赤 <b>キャベツの昆布あえ(冷)</b> キャベツ 緑 ゆで塩 赤 にんじん 赤 塩昆布 赤 しょうゆ 赤 <b>ふりかけ(冷)</b> 野菜ふりかけ 緑 エネルギー (kcal) 744 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 20.2 塩分 (g) 2.0	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>カレーライス(食缶)</b> 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 <b>フリッシュサラダ(冷)</b> <b>キャベツ</b> 緑 きゅうり 緑 みかん缶 緑 コーンクリーム(小袋) 黄 <b>コロケ(冷)</b> <b>コロケ(D)</b> 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 エネルギー (kcal) 936 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 27.8 塩分 (g) 3.7
14	15	16	17	18
牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>セルフチキンライス(温)</b> 鶏肉 赤 酒 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイヨン 黄 トマトケチャップ 黄 <b>ご飯と一緒に食べてください</b> <b>チキンウインナー(温)</b> チキンウインナー 赤 なたね油 黄 <b>かぼちやのシチュー(食缶)</b> ベーコン 赤 かぼちや 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 ブロッコリー 緑 シチューフレーク(S) 黄 なたね油 黄 こしょう 黄 エネルギー (kcal) 918 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 28.9 塩分 (g) 3.2	牛乳 赤 <b>炊き込みごはん</b> 米 黄 炊き込みごはんのもと 黄 <b>わかめうどん(温)</b> うどん 黄 <b>揚げつくね(温)</b> つくね 赤 なたね油 黄 <b>わかめうどん(汁・具)(食缶)</b> 鶏肉 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤 エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 4.7	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>白身魚のトマトソースがけ(温)</b> ホキ 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 トマト缶 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 白ワイン 緑 コンソメ 黄 <b>パスタソース(温)</b> スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 赤 <b>ポパイサラダ(冷)</b> ほうれん草 緑 にんじん 緑 さとう 緑 とうもろこし 緑 しょうゆ 黄 ゆで塩 黄 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄 <b>つぼ漬け(冷)</b> つぼ漬け 緑 エネルギー (kcal) 714 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 17.6 塩分 (g) 2.1	牛乳 赤 ご飯 米 黄 <b>豚肉の生姜炒め(温)</b> 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄 <b>ガーリックポテト(温)</b> じゃがいも 黄 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 <b>虎豆の甘煮(冷)</b> 虎豆 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄 <b>にんじんシリシリ(冷)</b> にんじん 緑 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄 <b>きのこげんちゃん汁(食缶)</b> 鶏肉 赤 里芋 黄 大根 赤 豆腐 赤 油揚げ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 干しいたけ 赤 しめじ 赤 えのき 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 902 たんぱく質 (g) 40.2 脂質 (g) 30.2 塩分 (g) 2.8	

月	火	水	木	金
21	22(Cグループ対応)	23	24	25
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ポークチャップ</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 マッシュルーム 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p><b>粉ふぎいも</b> (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>きゅうりの浅漬け</b> (冷)</p> <p>きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 昆布パウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p><b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄 マカロニ 黄 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p><b>ワンタンスープ</b> (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 ニラ 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ゆでブロッコリー</b> (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 801 28.0 22.7 1.8</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>アジフライ</b> (冷)</p> <p>アジフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立) 中華あえ</b> (冷)</p> <p>春雨 黄 <b>キャベツ</b> 緑 にんじん 緑 焼き豚 赤 白ごま 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ) 中華あえ(ごまめき)</b> (冷)</p> <p>春雨 黄 <b>キャベツ</b> 緑 にんじん 緑 焼き豚 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 787 26.1 17.2 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>筑前煮</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 ちくわ 赤 にんじん 黄 こんにやく 黄 たけのこ 黄 ごぼう 黄 かつおだし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 みりん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>子キンカツ</b> (温)</p> <p>チキンカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p><b>小松菜のサラダ</b> (冷)</p> <p>ハム 赤 小松菜 緑 <b>キャベツ</b> 緑 ゆで塩 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>しば漬け</b> (冷)</p> <p>しば漬け 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 799 28.2 22.3 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豚丼</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 糸こんにやく 黄 にんじん 緑 青ねぎ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 なたね油 黄 削り節 黄 酒 黄</p> <p><b>蒸ししゅうまい</b> (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p><b>さつま汁</b> (食缶)</p> <p>大根 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 795 31.2 17.4 3.4</p>	
28	29	30	<p><b>食中毒を予防</b></p> <p><b>するために</b></p> <p><b>菌を</b> につけない 基本は手洗いです。</p> <p><b>菌を</b> 増やさない 購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。</p> <p><b>菌を</b> やっつける 調理の時は十分に加熱を。</p>	
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>鶏肉の甘酢漬け</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 酒 黄 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p><b>豚肉とキャベツの味噌炒め</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 <b>キャベツ</b> 緑 たけのこ 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 みそ 赤 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>野菜のコンソメ蒸し</b> (冷)</p> <p>かぼちゃ 緑 カリフラワー 緑 にんじん 緑 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ミニゼリー</b> (冷)</p> <p>りんごゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 860 31.2 26.4 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉じゃが</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 黄 こんにやく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>ひよこ豆のカレー炒め</b> (温)</p> <p>ひよこ豆 赤 牛ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 カレー粉 黄 ウスターソース 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄</p> <p><b>もやしの和え物</b> (冷)</p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>味付けのり</b> (冷)</p> <p>味付けのり 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 714 25.0 12.8 1.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>野菜炒め</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 <b>キャベツ</b> 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 赤ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>さばの味噌煮</b> (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>金平ごぼう</b> (冷)</p> <p>豚肉 赤 ごぼう 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷)</p> <p>のりかつお 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 793 29.5 25.3 3.0</p>		

11月の給食に登場する旬の野菜

- キャベツ
- ほうれん草
- カリフラワー
- 小松菜
- ブロッコリー

**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良いと言われています。  
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。

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) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	815	29.3	23	2.7	303	3.1	266	0.8	0.53	32	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389