



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の西京だれ (温) 鮭 赤 みそ 赤 しょうゆ みりん さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>デンジャオロース (温) 牛肉 赤 しょうゆ 酒 こしょう たけのこ 緑 ビーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>豆腐とわかめのずまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 赤 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩</p> <p>エネルギー (kcal) 722 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 16.3 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ヒレカツ (温) ヒレカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース しょうゆ みりん 削り節</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 カレー粉 牛ひき肉 赤 しょうゆ さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>大根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>照り焼きハンバーグ (温) うき型ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん しょうゆ 片栗粉 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温) ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 こしょう 中華だし さとう しょうゆ なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 にんにく 赤 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> <p>お月見ゼリー お月見ゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 856 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 3.4</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリンピース 緑 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄</p> <p>ポークウインナー (冷) ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ハムサラダ (冷) ハム 赤 きゅうり 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 さとう 黄 しょうゆ 塩 酢</p> <p>エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 17.4 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>スパイシーチキン (温) 鶏肉 赤 塩 こしょう 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 なたね油 黄 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ みりん</p> <p>小松菜のサラダ (冷) ハム 赤 小松菜 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 酢 しょうゆ さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 927 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 36.2 塩分 (g) 2.6</p>
9				
10(Aグループ対応)				
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>すき焼き丼 (食缶) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 糸こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 酒 みりん 削り節 なたね油 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷) スパゲティ 黄 ゆで塩 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 なたね油 黄 塩 こしょう コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷) 卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 21.4 塩分 (g) 3.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>みそラーメン (温) 中華めん 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>みそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 赤 もやし 緑 なたね油 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 鶏ガラスープ 黄 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 19.9 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ピピンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ピピンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 青ねぎ 緑</p> <p>春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>中華サラダ (冷) きゅうり 緑 もやし 緑 ゆで塩 しょうゆ さとう 黄 塩</p> <p>エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 22.8 脂質 (g) 22.1 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜あんかけ豆腐ハンバーグ (温) 豆腐ハンバーグ 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ビーマン 緑 エリンギ 緑 さとう 黄 みりん しょうゆ 片栗粉 黄</p> <p>さつまい (食缶) 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 削り節 みそ 赤</p> <p>(基本献立) セルフ混ぜご飯 (温) 白菜キムチ 緑 きざみたくあん 緑 白ごま 黄 さとう 黄 しょうゆ なたね油 黄</p> <p>(Cグループ) セルフ混ぜご飯 (温) 白菜キムチ 緑 きざみたくあん 緑 さとう 黄 しょうゆ なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 19.8 塩分 (g) 4.5</p>	
16				
17				
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーうどん(糖) (温) うどん 黄</p> <p>フランクフルトソーセージ (温) フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 土生姜 赤 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ かつおだし</p> <p>青りんごゼリー 青りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 933 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 22.3 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (温) 豚肉 赤 酒 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリンピース 緑 ゆで塩 なたね油 黄 しょうゆ さとう 黄 みりん かつおだし 削り節</p> <p>ミンチカツ (温) ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷) 卵焼き 赤</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>のりの佃煮 (冷) のりの佃煮 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 22.2 塩分 (g) 2.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>サーモンフライ (冷) サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>マカロニソテー (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 緑 トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース さとう 黄 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (冷) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>ポトフ (食缶) ウインナー 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 緑 鶏ガラスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷) みかんゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 750 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 15.8 塩分 (g) 2.9</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の甘酢漬 (温) 鶏肉 赤 塩 酒 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 さとう 黄 しょうゆ 削り節</p> <p>ベーコンと小松菜のソテー (温) ベーコン 赤 小松菜 緑 なたね油 黄 塩 こしょう</p> <p>金平ごぼう (冷) 豚肉 赤 ごぼう 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ みりん 酒 なたね油 黄</p> <p>ふりかけ (冷) ゆかり 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 20.7 塩分 (g) 2.6</p>



Table with 5 columns (Date: 23, 24, 25, 26, 27) and 4 rows (Main menu, Ingredients, Allergens, Nutrition). Each cell contains a menu item with color-coded allergen markers and a list of ingredients with their own markers. Nutrition facts are provided at the bottom of each column.

Section titled '日本の食生活に欠かせない米' (Rice is indispensable in Japanese food life). It includes two Q&A sections: 'Q. 米にはどんな種類があるの?' (What types of rice are there?) and 'Q. 日本で米を食べる量が少なくなっているって本当?' (Is it true that the amount of rice eaten in Japan is decreasing?). The text explains rice varieties and consumption trends. It features illustrations of rice, a boy thinking, and various rice dishes.

健康な体をつくる食事の仕方

■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



10月 学校給食栄養摂取量

Table showing monthly school lunch nutrition intake. Columns include: エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 塩分 (g), カルシウム (mg), 鉄 (mg), ビタミンA (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g). Rows include: 泉南市平均摂取量, 学校給食摂取基準 (中学生).

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。



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