



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よう パンはちぎってたべましよう よくかんでたべましよう	イラスト	しょくひん 食品 と はたらき			しょうみりょう 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		
2 (月)	■		ココアパン		ココアパン				579
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とうふスープ <small>しんメニュー</small>		かたくりこ	ハムF、とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ たまねぎ、 <b>あおねぎ</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	20.4
			コーンしゅうまい (2こ)		なたねあぶら		コーンしゅうまい		23.2
3 (火)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			604
			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、けずりぶし、だしこんぶ	24.3
			ぶたキムチ		ねりごま、ごまあぶら さとう、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	15.4
4 (水)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			628
			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	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、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ	22.3
			ごぼうのからあげ おつきみゼリー (1こ)		こむぎこ、なたねあぶら おつきみゼリー		ごぼう	しお、からあげこ、(す)	19.4 2.5
5 (木)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			621
			つきみだんごじる		しらたまだんご、さといも	おつきみかまぼこ	だいこん、たまねぎ、にんじん、 <b>こまつな あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	20.7
			うさぎがたハンバーグ (1こ) <small>しんメニュー</small>		なたねあぶら、さとう かたくりこ	うさぎがたハンバーグ	ソテーオニオン	しょうゆ、みりん、さけ、す	18.4
6 (金)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			640
			キャベツのみそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	けずりぶし	24.1
			なつとうのがんせきあげ (1こ) ツナそぼろ <small>ごはんに かけて たべましよう</small>		さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら さとう	なつとう、ちくわ ツナ	<b>あおねぎ</b>	しお しょうゆ、さけ、みりん	20.2 1.8
10 (火)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			665
			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、ぶたひきにくW とうふ、かまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、みりん	29.7
			しろみざかなのムニエル (1きれ) みかんのかんづめ		こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう みかかんづめ	16.4 2.3
11 (水)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			590
			ミートボールシチュー		じゃがいも、さとう 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 グリーンピース、ダイストマト	トマトピューレ、ハヤシフレーク、のうこうソース とりガラスープ、デミグラスソース、しょうゆ とんこつスープ	23.0 21.1
			えだまめとコーンのスープに		さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、チキンブイヨン、こしょう	2.6
12 (木)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			621
			ぶたにくとはくさいのスープ		はるさめ	とうふ、ぶたにく あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、 <b>こまつな</b> 、にんじん	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	23.2
			やきぎょうざ (2こ) こんぶまめ		なたねあぶら、さとう さとう	ぎょうざF だいち、こんぶ		す、しょうゆ しょうゆ、しお	19.4 2.1
13 (金)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			626
			さつまじる		さつまいも	ぶたにく、あぶらあげ みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	けずりぶし	22.6
			チキンナゲット (2こ) きゅうりのあまず		なたねあぶら ごまあぶら、さとう	チキンナゲット		す、しょうゆ	19.9 2.2
16 (月)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			624
			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、ブロッコリー、セロリ かぼちゃ	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	21.5
			チキンウインナー (3ぼん) あおりんごゼリー (1こ)		なたねあぶら ゼリー(あおりんご)	チキンウインナー			23.4 2.9
17 (火)			ごはん		<b>ごはん</b> <small>せんさんして とれました</small>				
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			602
			みそちゃんこ		こむぎこ、パンこ なたねあぶら	あらびきつくね、とうふ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 <b>あおねぎ</b>	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお しょうが	21.3
			れんこんフライ (1こ) とらまめのにまめ		こむぎこ、パンこ なたねあぶら とらまめ、さとう		れんこん	しお しょうゆ、しお	16.2 1.7

**きょうだいこんだて**  
しょうがっこう、ちゅうがっこう、おな  
小学校と中学校で同じメニューがある日に、上記のマークを  
つけています。(食材等は変わる場合があります。)



23日に使用する『犬鳴豚とキャベツのミンチカツ』は、  
じばさん いぬなきがた せんしゅう  
地場産の犬鳴豚、泉州キャベツ、泉州 黄たまねぎを使ったミンチカツです。



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よう パンはちぎってたべましよう よくかんでたべましよう	しょくひん 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) たんぱくしつ(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			
18 (水)			コッペパン	コッペパン				587	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ		24.2
			サーモンフライ(1こ)	なたねあぶら	サーモンフライ		しお、こしょう		20.9
19 (木)			マカロニソテー	マカロニ、さとう		なす、ソテーオニオン、しめじ	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース	578	
			ごはん	ごはん					
	■		ぎゅうにゅう	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	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		19.6
20 (金)			やきぶたともやしのいためもの	なたねあぶら	やきぶた	もやし、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ	633	
			やさいふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(いろいろやさい)	1.9		
	■		ごはん	ごはん					
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 (月)			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	664	
			とりにくのあまずづけ(1こ)	かたくりこ、なたねあぶら	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す		
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう	ちくわ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、(す)		19.8
			こくとうパン	こくとうパン					1.9
24 (火)			ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ	654	
			いぬなきぶたとキャベツのミンチカツ(1こ)	なたねあぶら	いぬなきぶたとキャベツのミンチカツ		しお、こしょう、さけ		
			もやしのいためサラダ	なたねあぶら	ハムF	もやし、こまつな、にんじん	しお		27.7
			ごはん	ごはん					3.2
25 (水)			かぼちゃのみそじる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	601	
			さばのこぼれ(1きれ)	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、うめぼし		
			こまつなのたいたん	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお		24.7
			コッペパン	コッペパン					22.8
26 (木)			あんかけうどん	うどん、かたくりこ	とりにく、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	635	
			やさいのかきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお		
			いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム					19.6
			ごはん	ごはん					2.1
27 (金)			とうふのちゅうかふう	さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、しお、こしょう	659	
			にくだんごのあまず(2こ)	かたくりこ	ミートボールT	グリーンピース	しょうゆ、とんこつスープ、しお、こしょう		
			もものかんづめ	かたくりこ			しょうゆ、トマトケチャップ、す		20.3
			ごはん	ごはん					2.2
30 (月)			ハヤシライス	じゃがいも、さとう	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシフレーク	585	
			キャベツとえだまめのサラダ	なたねあぶら	コーンクリーム	コーンクリームは、アレルギー(27ひんもく)をしようしていません。	デミグラスソース、のうこうソース		
			みかん(1こ)			キャベツ、にんじん、えだまめ	とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ		20.7
			パンブキンパン	パンブキンパン			しお		19.9
31 (火)			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ	とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ		
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		23.0
			プチトマト(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ		プチトマト			19.4
10月 学校給食 栄養摂取量			ビーフンスープ	ピーフン、なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きくらげ	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ	585	
			かぼちゃひきにくフライ(1こ)	なたねあぶら	かぼちゃひきにくフライ		とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		21.7
			ごはん	ごはん					1.8

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	620	22.6	20.0	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

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。  
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ます。  
使用予定の場合、太字で掲載しています。

