

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和 3 年 10 月分

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

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	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
(金)	■		ごはん	ごはん				595	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			だいこんとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん	けずりぶし		19.1
			なつとうのがんせきあげ(1こ)	ごはんにかけてたべましょう	さつまいも、かたくりこ、こむぎこ、なたねあぶら	なつとう、ちくわ	あおねぎ	しお	16.7
	■	うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	かつおだし、しょうゆ、みりん		2.6	
(月)	■		ごはん	ごはん				641	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりひきにく、みそ、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、にんにく、	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、	ガラスープ、しょうゆ	21.9
			チンゲンさいのいためもの マカロニサラダ	さとう、なたねあぶら マカロニ、なたねあぶら	ツナ	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ		21.6
	■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン					2.5	
(火)	■		ごはん	ごはん				607	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、ブロッコリー、	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、	しお、こしょう、さけ	22.4
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら、パンこ、さとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		22.8
	■	プチゼリー(1こ)	プチゼリー(りんご)					2.7	
(水)	○		ごはん	ごはん				592	
			アシドミルク		アシドミルク				
			ふのすまじる	おつゆふ、かたくりこ	とりにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		17.6
			さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ		13.4
	■	きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし		2.0	
(木)	■		コッペパン	コッペパン				627	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミートときのこのスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、	のうこうソース、ウスターソース、しお	25.0
			チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー				21.1
	■	みかんのかんづめ			みかんのかんづめ			2.3	
(金)	■		ごはん	ごはん				687	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりすき	おつゆふ、なたねあぶら、いとこんにやく、さとう	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん		21.1
			だいがくいも	さつまいも、はちみつ、なたねあぶら、さとう			しょうゆ		22.4
	■	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		1.9	
(月)	■		ごはん	ごはん				614	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、	ちゅうかだし、しょうゆ、しお、さけ	23.7
			ダッカルビ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、	しお、こしょう	18.4
	■	サイコロゼリー	サイコロゼリー(はちみつレモン)					2.2	
(火)	■		こくとうパン	こくとうパン				601	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまいものシチュー	さつまいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう		22.6
			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				22.7
	★	あきやさいのラトウイユ	オリーブオイル、さとう	ベーコン	たまねぎ、なす、れんこん、にんにく、	トマトケチャップ、しお、こしょう、ローリエ、コンソメ		2.3	
(水)	■		ごはん	ごはん				671	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			いもに	さといも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ	だいこん、にんじん、しろねぎ、しめじ	けずりぶし、さけ、しょうゆ、しお		29.3
			サケのなんばんづけ	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	サケM		しょうゆ、す		19.4
	■	スクールヨーグルト(1こ)		スクールヨーグルト				1.7	
(木)	■		コッペパン	コッペパン				619	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、	コンソメ、しお		25.8
			とりにくのバーベキューソースがけ(2きれ)	こむぎこ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	とりにく	つちしょうが	しお、トマトケチャップ、ウスターソース、	さけ、みりん、す、しょうゆ、こしょう	25.2
	■	もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)		2.6	
	■	チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリーム					2.6	
(金)	■		ごはん	ごはん				614	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			あきやさいカレー	さつまいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、	とりガラスープ、ウスターソース、	ブロッコリー	21.3
			えだまめとコーンのスープに パイナップルのかんづめ	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう		16.3
	■	パイナップルのかんづめ		パイナップルのかんづめ				1.5	

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

地産地消とは?

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、体に良いといわれています。大阪府堺市以南のものを地産地消物として取り扱い、使用予定の場合献立表に太字で記載しています。

今月の泉南市の食材:キャベツ・みかん・はちみつ・うめぼし

きょうだいこんだて



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。)

学校給食センター ☎ : 072-484-1389

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和 3 年 10 月分

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

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	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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (月)	■	ごはん	ごはん				632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうにゅうみそしる		あぶらあげ、とうふ、 とうにゅう、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、 あおなご	けずりぶし	24.8
		かぼちゃコロッケ(1こ) とりそぼろ	なたねあぶら さとう		かぼちゃコロッケ とりひきにく つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	20.8 2.0
19 (火)	■	コッペパン	コッペパン				605
		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	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、だいこん、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	25.3
	■	さわらのムニエル(1きれ) ひじきのようふうに	こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら、さとう	さわら ひじき	カレーこ、しお、こしょう あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	24.2 2.8
20 (水)	■	ごはん	ごはん				596
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	だいこん、にんじん、 あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	21.7
		ぶたにくのしょうがやき	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	14.5
		ゆずあえ やさいふりかけ(1ふくら)	さとう		はくさい、 こまつな 、しめじ ふりかけ(やさい)	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	1.8
21 (木)	■	コッペパン	コッペパン				660
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	だいたい、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しいたけ	デミグラスソース、コンソメ、トマトピューレ、 ハヤシブレイク、のうこうソース	21.8
		ごぼうサラダ スイートポテト(1こ)	さとう スイートポテト		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグケア、(す)	26.1 2.5
22 (金)	■	ごはん	ごはん				613
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとはくさいのスープに	はるさめ	とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 あおなご 、 つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、 さけ、しお	25.7
		ホキのチリソースがけ さんしょくナムル	かたくりこ、さとう、 なたねあぶら ごまあぶら、ごま	ホキK	たまねぎ、つちしょうが、にんにく もやし、にんじん、ほうれんそう	しお、トマトケチャップ、トウパンジャン、 さけ、ちゅうかだし しお、しょうゆ、ちゅうかだし	20.5 2.0
25 (月)	■	ごはん	ごはん				614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		なめこじる		あつあげ、わかめ、 みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、にんじん、	けずりぶし、みりん	25.9
		わふうおろしからあげ いりうのはな	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ さとう、なたねあぶら	とりにく おから、あぶらあげ、 ひらてん	だいこん にんじん、 あおなご	しお、こしょう、さけ、す、しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、かつおだし	19.6 2.4
26 (火)	■	おさつパン	おさつパン				604
		ジョア		ジョア(いちご)			
		コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	19.4
		ハンバーグきのこソースがけ(1こ) きりぼしだいこんとツナのソテー	なたねあぶら、さとう さとう、なたねあぶら	ハンバーグM ツナ	えのきたけ、しめじ、ソテーオニオン チンゲンさい、きりぼしだいこん、 にんじん	デミグラスソース、のうこうソース、コンソメ、 トマトケチャップ しょうゆ	20.8 2.7
27 (水)	■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			592
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あんかけうどん	うどん、かたくりこ	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、 こんぶだし	21.5
		ぎゅうにくとごぼうのしぐれに みかん(1こ)	さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、つちしょうが みかん	しょうゆ、さけ、みりん	13.9 2.3
28 (木)	■	コッペパン(きりめいり)	コッペパン				612
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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、 とうもろこし、つちしょうが	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、ちゅうかだし	22.3
		サーモンフライ(1こ) タルタルソース(1ふくら) じゃがいものカレーきんぴら	なたねあぶら ノンエッグタルタル じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	サーモンフライ ぎゅうひきにく		カレーこ、しお、しょうゆ	24.3 2.7
29 (金)	■	ごはん	ごはん				597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		「ハロウィン」 こんだてです ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ハロウィンデザート(1こ)	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら かぼちゃパンパロア	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、にんにく キャベツ 、にんじん、とうもろこし	アレルギーフリーハヤシブレイク、 トマトケチャップ、のうこうソース、コンソメ、 ウスターソース、 しお、ドレッシング(ごま)	17.2 18.4 1.1

【給食費について】

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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)	619	22.6	20.1	2.2
学校 給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	18~21 (エネルギーの25~30%)	2 未満

(※) 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)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

13日(水)「芋煮」

山形県

芋煮は山形県の郷土料理で、里芋・こんにやく・ねぎなどを入れた鍋料理です。地域によって食材も味も様々ですが、給食ではしょうゆベースに牛肉と野菜を入れた、内陸風の芋煮を提供します。



10月の給食目標

「大豆からできた食べ物を知ろう」

