

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなにはほねがあります。 きをつけてたべましょう。		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使います。	ちゆうがくねん 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	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
2 (月)	■		コッペパン	コッペパン				603	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		
			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、しいたけ にんじん、しめじ、あおなご、しょうが	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		22.0
			ポークシュウマイ (2こ)	なたねあぶら	シュウマイ				22.7
4 (水)			マカロニソテー	マカロニ、さとう なたねあぶら		ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7	
	■		コッペパン	コッペパン				618	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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V	たまねぎ、にんじん、ダイストマト にんにく、プロッコリー	トマトピューレ、ハヤシブレード デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ とりガラスープ、とりだし、とんこつスープ		23.2
		えだまめとコーンのスープに ゼリー (1こ)	さとう ゼリー(あおりんご)		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	21.0 2.6		
5 (木)			ごはん	ごはん				586	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			もやしのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし		20.3
			がね かごしまけんのかていりょうり	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)		15.8
6 (金)			しらすぼしだいこんおろし		ちりめんじゃこ	だいこん	しょうゆ	2.1	
	■		ごはん	ごはん				571	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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A	だいこん、にんじん、さやいんげん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN けずりぶしR、だしこんぶ		23.7
		ぶたにくとキャベツのみそいため	ごまあぶら、さとう なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、にんにく、たけのこ、しょうが あおなご	しょうゆ、とりだし、しお、とんこつスープ こしょう	15.3		
9 (月)			あじつけのり (1ふくろ)		あじつけのり			2.2	
	■		コッペパン	コッペパン				630	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きのこやさいのミートソースに	マカロニ、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、マッシュルーム、しめじ しいたけ	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、ガラスープ とんこつスープ、とりだし		20.8 21.6
		あげじゃがのあまから	じゃがいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ	2.1		
10 (火)			ごはん	ごはん				626	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ キャベツ、あおなご、厚しいたけ しょうが、たまねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ しょうゆ、しお、こしょう、さけ		22.3
			さんまのムニエル (1まい)	こむぎこ、なたねあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう		20.1
11 (水)			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.0	
	■		コッペパン	コッペパン				602	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウイナーF	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ	とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし		22.7
		あげぎょうざ (2こ)	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー	22.1		
12 (木)			ジャム (1ふくろ)	いちごジャム				2.6	
	■		ごはん	ごはん				587	
			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、おつゆふ いとこんにやく、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		20.7
		もやしとにらのいためもの	なたねあぶら、ごまあぶら	ちくわA	もやし、にら、にんじん、キャベツ	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう、しお	15.8 1.8		
13 (金)			ふりかけ (1ふくろ)		のりかつお				
	■		ごはん	ごはん				611	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ひつつみ いわてけんのかていりょうり	しらたまだんご、かたくりこ	とりにく	にんじん、はくさい、厚しいたけ	だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし、しお けずりぶしN、けずりぶしR、さけ		24.7
		てりやきハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとポークの ハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	17.6		
16 (月)			ぶどうまめ	さとう	だいや		しょうゆ、しお	1.8	
	■		コッペパン	コッペパン				616	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし		24.1
		ちくわのいそべあげ (2きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわA、あおのり			18.8		
		ジャム (1ふくろ)	りんごジャム					2.7	

がっ  
11月  
がっこう  
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	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B <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	610	22.7	19.9	2.4	319	2.4	139	0.29	0.33	19	3.8
がっこう 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	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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 (全国的平均値)

とあわせ  
(問い合わせ先)

がっこうきゅうしょく  
学校給食センター


☎ : 072-484-1389

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなにはほねがあります。 きをつけてたべましょう。		しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 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	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
17 (火)			ごはん		ごはん			628	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			さつまじる		さつまいも	みそ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ <b>あめねぎ</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし	23.3
			ミンチカツ(1こ)		なたねあぶら	ミンチカツC			19.3
			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	2.1
18 (水)			コッペパン		コッペパン			628	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ビーンズシチュー		じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW、だいず	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん にんにく	デミグラスソース、ハヤシブレイク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ	23.0 25.0
			キャベツとコーンのサラダ		ごまドレッシングR		にんじん、とうもろこし、キャベツ	しお	2.9
			みかん(1こ)				みかん		
19 (木)			ごはん		ごはん			612	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とうふのちゅうかふうに		さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	グリーンピース、きくらげ、にんじん はくさい、たまねぎ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう	22.0
			わかさぎのあまづづけ(2び)		かたくりこ、なたねあぶら さとう	わかさぎ		しお、サラダビネガー、しょうゆ	18.3
			こまつなのソテー		なたねあぶら、さとう		<b>こまつな</b> 、とうもろこし、にんじん	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	2.4
20 (金)			ごはん		ごはん			570	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに			つくね、あぶらあげ とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが <b>あめねぎ</b>	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	21.9
	★		オムレツ(1こ)		なたねあぶら	オムレツ			17.7
			ちりめんつくだに		さとう	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	2.2
24 (火)			ごはん		ごはん			614	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			なめこのすましじる		かたくりこ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、なめこ、 <b>あめねぎ</b>	かつおだし、しょうゆ、しお、けずりぶしN けずりぶしR	24.1
			とりそぼろ		さとう	とりひきにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	17.5
			かぼちゃコロッケ(1こ)		なたねあぶら		かぼちゃコロッケD	1.7	
25 (水)			こくとうパン		こくとうパン			591	
	■		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		はるさめ	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん えのきたけ、 <b>あめねぎ</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	22.5
			やきつくね(3こ)		なたねあぶら	つくね		<b>せんなんして とれました</b>	25.2
			ゆでブロッコリー		マヨドレ		<b>ブロッコリー</b>	しお	2.9
26 (木)			ごはん		ごはん			679	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			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、グリーンピース かぼちゃ、セロリ	とりガラスープ、カレーブレイクS カレーブレイクN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	20.3
			ごぼうのからあげ		こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	からあげこ、しお、(す)	20.0
	■		ヨーグルト(1こ)			ヨーグルトYO		2.1	
27 (金)	ス プ ー ン な し		かやくごはん		ごはん			かやくごはんのもと	616
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			かぶのみそしる		さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、にんじん、 <b>あめねぎ</b>	けずりぶしN、いりこだし、かつおだし だしこんぶ	25.1
			しろみぎかなのにおろし		こむぎこ、なたねあぶら さとう	ホキW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	19.1
			ひじきのいりに		なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	3.4
30 (月)			コッペパン		コッペパン			609	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいスープ		じゃがいも、はるさめ かたくりこ		にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	25.0
			とりにくのあまづづけ(1こ)		かたくりこ、なたねあぶら さとう	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	25.3
			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	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.7

あんぜん たの しょくじ まも  
★安全に楽しく食事をするために守ってほしいこと★

- よい姿勢で食べる
- 食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べる
- 主食(ご飯やパン)、おかず、汁物を交互に食べる
- 食べ終わる速さを競争しない
- 口に食べ物を入れたまま話さない
- 歩きながら食べたり、飲んだりしない
- 食べている人がびっくりするようなことをしない

給食時間だけでなく、  
家庭でも守りましょう!!



ちさん ちしょう  
地産地消とは?  
地元でとれたものを、その土地でたべるといいます。  
平成26年度からは、泉南市から20キロ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、献立表に太字で記載しています。

泉南市産の食材使用(予定)について

**しいたけ**  
2日(月) 「コーンときのこのスープ」  
9日(月) 「きのこ野菜のミートソース煮」  
信達市場の川村さんが、信達牧野で育てた「しいたけ」を使用します。

