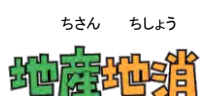


日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g)	
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
2 (火)			ごはん	ごはん				577	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			いなかみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、 たまねぎ 、にんじん	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR		22.8
			ハンバーグ(1こ)	こめあぶら	チキンとボークのハンバーグ	あおねぎ	17.5		
		ずいきのもの	さとう	あぶらあげ	ずいき	かつおだし、しょうゆ、みりん サラダビネガー			
3 (水)	■		コッペパン	コッペパン				594	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーうどん	うどん、じゃがいも	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	にんじん、 たまねぎ 、 あおねぎ	カレーフレークH、かつおだし、しょうゆ カレーこ		19.9
			にんじんシリシリ	こめあぶら	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		
		みかん			みかんかんづめ		20.8		
4 (木)			ごはん	ごはん				573	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			モロヘイヤいりマーボー豆腐	ごまあぶら、こめあぶら さとう、かたくりこ	ぶたひきにくW、とうふ みそ	にんじん、 たまねぎ 、 モロヘイヤ あおねぎ 、ほししいたけ、しょうが	とりだし、とり・とんこつスープ、しょうゆ とうぼんじやん		20.9
			やさしいため	こめあぶら	ちくわ	もやし、にんじん、 ピーマン 、キャベツ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう		
		ふりかけ(1こ)				ゆかり	16.7		
5 (金)			ごはん	ごはん				611	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	たまねぎ 、にんじん	さけ、しょうゆ		21.5
			チキンウインナー(2ほん)	こめあぶら	チキンウインナー				
		じゃこごうこ	さとう	えびじゃこ	みずなすめかつ汁 、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし こんぶだし	16.3		
8 (月)	■		しょくパン	しょくパン				598	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			つきみだんごじる	しらたまだんご、 さといも	あぶらあげ	だいこん、にんじん、 あおねぎ	けずりぶしR、いりこだし、こんぶだし、しょうゆ さけ、みりん		24.6
			ヒレカツ(1こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	ヒレカツ、はちようみそ		のうこうソース、トマトケチャップ		
★		ミックスベジタブルのたまごとし	さとう	たまご	ミックスベジタブル	しょうゆ、かつおだし、しお	20.0		
9 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				604	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みずなすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	みずなす 、にんじん、 たまねぎ あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし		22.8
	ヒ		さんまのかばやき(1まい)	かたくりこ、こめあぶら さとう	さんまW		しお、しょうゆ、さけ、みりん		
		きりぼしだいこんのふくめに	さとう	こうやどうふ、ちくわ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	18.8		
10 (水)	■		こくとうしょくパン	こくとうしょくパン				585	
	■		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、ブロッコリー キャベツ	とりガラ、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		21.0
			つくねのてりやき(3こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	つくね		しょうゆ、みりん、さけ		
		ゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)				18.7		
11 (木)			ごはん	ごはん				639	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チキンカレー	じゃがいも、こめあぶら	とりにく	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー、セロリ さやいんげん、にんにく	カレーフレークN、カレーフレークH とりガラスープ、カレーこ、のうこうソース トマトケチャップ、とんこつスープ、とりだし		21.9
			イカのサラダマリネ(1きれ)	こむぎこ、こめあぶら、さとう	イカ	たまねぎ 、 あかバフリカ	しお、こしょう、しょうゆ、りんご酢		19.6
		プチトマト(1こ)			プチトマト				
12 (金)			ごはん	ごはん				587	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくすい		ぎゅうにくJ、とうふ	たまねぎ 、ながねぎ、にんじん ごまつな 、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR かつおだし、しょうゆ、しお、さけ		27.8
			さけのやきびたし(1きれ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	さけV	たまねぎ 、にんじん、 あおねぎ 、しょうが	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ		
		にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	13.9		
16 (火)			ごはん	ごはん				614	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かもりのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	かもり 、 たけのこ 、にんじん ごまつな 、しめじ、しょうが、とうもろこし	とり・とんこつスープ、とりガラ、しょうゆ、しお こしょう、さけ		20.9
			あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざ	あおねぎ	しょうゆ、サラダビネガー		
		あさりのしぐれに	さとう	あさり	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	17.3		
17 (水)	■		コッペパン	コッペパン				605	
	■		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 こめあぶら	ミートボールY	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー ダイズトマト、にんにく	トマトピューレ、ハヤシフレーク、とりガラスープ デミグラスソース、のうこうソース、ローリエ しょうゆ、とりだし、とんこつスープ		21.5
			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、こしょう、とりだし		19.7
		パイナップル			パイナップル				



地産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べるといいます。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは、体によいといわれています。
 平成26年度は、泉南市より20キロ圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。
 入荷状況により産地が変更する場合があります。ご了承ください。

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成 26 年 9 月分

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	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)	
				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とのえる 緑(みどり)のなかま			
18 (木)			ごはん	ごはん				572	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ ごまあぶら、こめあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、 たまねぎ ほししいたけ、キャベツ、きくらげ あおなご 、しょうが、 たけのこ	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		20.9
			わかさぎのあまづづけ(1び)	こめあぶら、かたくりこ さとう	わかさぎ	せんなんしで とれました。	サラダビネガー、しょうゆ		15.9
19 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				643	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、みそ、わかめ はつちようみそ	たまねぎ 、にんじん、なめこ、 あおなご	けずりぶしR、けずりぶしN いりこだし、みりん		26.2
	■		さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばW	しょうが	しょうゆ、さけ、 うめぼし 、みりん		22.7
22 (月)			ごはん	ごはん				614	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	ぶたにくJ、ちくわ ぼうてん、あつあげ	にんじん、 たまねぎ 、グリーンピース	ガラスープ、しょうゆ、とりだし		20.7
			なすのマカロニソテー	マカロニ、さとう こめあぶら		なす 、ソテーオニオン、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、しお		17.2
24 (水)			ごはん	ごはん				630	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チリビーンズ	いりこむぎこ、こめあぶら さとう、しろいんげんまめ	だいず、ぶたひきにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー セロリ、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、のうこうソース チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ とりガラスープ、ハヤシブレイク、とりだし トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ		25.1
			ガーリックポテト	じゃがいも、こめあぶら		にんにく、パセリ	しお、こしょう		21.9
25 (木)	スプーンなし		ごはん	ごはん				630	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		つくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ 、にんじん、はくさい あおなご 、しょうが	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし		24.6
			しろみぎかなのにおろし(1きれ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキ	だいこん、なめこ	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		19.9
26 (金)			ごはん	ごはん				571	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりそば	さとう	とりにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ		27.3
			みずなすとかぼちゃのみそしる		あぶらあげ、みそ とうふ	みずなす 、にんじん、にほんかぼちゃ たまねぎ 、 あおなご	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし		14.7
29 (月)			ごはん	ごはん				572	
	■		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、にんじん ブロッコリー、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、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ		21.4
			ウインナーのトマトソースかけ(2ほん)	さとう	てつりウインナー	ソテーオニオン	トマトピューレ、トマトケチャップ ウスターソース、とりガラスープ のうこうソース、しょうゆ、しお		20.7
30 (火)	スプーンなし		ごはん	ごはん				657	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうみそしる	さといも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、 あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		24.7
			ミンチカツ(1こ)	こめあぶら	ミンチカツ				19.6
		もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、こめあぶら	ちくわ	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			

食物アレルギーについて

4月分の献立表と一緒に配布させていただきました「泉南市学校給食用物資のアレルギー表示について(平成26年4月～平成27年3月)」ですが、今月より、その月に使用する食品だけを掲載したものを、「特定原材料等(※)」に対してアレルギーのある児童に配布させていただきます。内容は、4月配布分と同じで、27品目の「特定原材料等」を使用する食品と、原材料としては使用しないが「特定原材料等」が製造途中で混入する可能性がある食品を掲載しています。(27品目以外の情報はありません。)

なお、この「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」には、今までどおり献立で使用している食品をすべて掲載しています。

また、卵・乳を原材料として使用する食品を含む献立には、献立名の左側の「アレ

ルギーなど」欄に、卵は★印、乳は■印を表示しています。(卵・乳を原材料として使用する食品は、この献立表で確認できます。)

※「特定原材料等」

食品衛生法で加工食品に表示するよう定められているアレルギーを起しやすき物質のことで、現在は、表示義務のある7品目と、表示が勧められている20品目の、合計27品目があります。

表示義務のある7品目：えび、カニ、小麦、そば、卵、乳、落花生

表示が勧められている20品目：あわび、イカ、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、鮭、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただく27品目の「特定原材料等」についての資料は、9月より、市のホームページで閲覧が可能です。

9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
泉南市摂取量(中学年 平均)	604	23.0	18.5
学校給食 摂取基準	640	24.0	(エネルギーの25～30%) 18～21

(問い合わせ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389