



月					火					水					木					金				
										日本全国味めぐり「石川県」 はしの日														
19	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	20	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	21	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	22	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	23	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	647	25.5	21.1	2.6		626	32.1	22.9	2.6		604	26.1	17.9	1.9		619	21.0	23.0	2.9		630	24.7	14.0	2.2
ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)				
マーボー豆腐 ● ぶたひきにく ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ ほししいたけ ▲ にんにく ▲ つちしょうが ■ さとう					ぶたにくとはくさいのスープ ● ぶたにく ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ こまつな ▲ にんじん ■ はるさめ ● あぶらあげ ▲ あおねぎ					じぶに ● とりにく ■ じゃがいも ▲ はくさい ▲ にんじん ▲ しいたけ ▲ しゅんぎく ■ おつゆふ					あきやさいカレー ● ギョー(プレーフ) ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ なす ■ さつまいも					けんちんじる ● とりにく ● とうふ ■ さといも ▲ だいこん ▲ にんじん ▲ しいたけ				
さといものふくめに ■ さといも しょうゆ みりん					とりにくのバーベキューソース(2きれ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ▲ にんにく					ぶりのてりやき(1きれ) ● ぶりにやきつけ しょうゆ ■ さとう					りっちゃんのサラダ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ きゅうり ● ハム ■ ドレッシング(げんえんわふう)					みそカツ(1まい) ● ぶたにく しお ■ こむぎこ ■ パンこ ■ なたねあぶら				
ツナそぼろ ● ツナ しょうゆ ■ さとう					にんじんシリシリ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ しょうゆ					あいませ ▲ だいこん ▲ にんじん ● あぶらあげ ■ こんにゃく					サイコロみかんゼリー ■ サイコロゼリー(みかん)					きゅうりのあまず ▲ きゅうり す しょうゆ				
「はしの日」															「ハロウィン」こんだて					Aグループ(卵×)対応献立				
26	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	27	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	28	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	29	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	30	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	669	27.0	24.3	2.8		645	24.2	19.0	2.0		643	23.4	18.7	2.4		591	26.1	17.5	2.5		670	23.8	20.1	1.6
ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)					ぎゅうにゅう ● ギョー(プレーフ)				
ぶたじる ● ぶたにく ● とうふ ▲ だいこん ▲ ごぼう ▲ にんじん ■ じゃがいも					あんかけラーメン ■ ラーメン ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ もやし ▲ チンゲンさい とりガラスープ ちゅうかだし					たまねぎのそぼろに ● とりひきにく ▲ たまねぎ ■ じゃがいも ▲ にんじん ■ いとこんにゃく ■ おつゆふ					やさいたっぷりミネストローネ ● ペーコン ▲ かぼちゃ ■ じゃがいも ▲ キャベツ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ セロリ					おやこどん(きほんこんだて) ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● たまご ▲ はくさい ■ おつゆふ				
さんまのあまからに(1きれ) ● さんま しょうゆ ▲ つちしょうが					ごぼうのからあげ ▲ ごぼう ■ こむぎこ からあげこ					ぶたにくとあつあげのみそいため ● ぶたにく ● あつあげ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ にんにく ▲ つちしょうが ■ さとう					とりにくのハニーマスタードソース(2きれ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ■ はちみつ					とりすきどん(Aグループ) ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ おつゆふ				
こまつなのたいたん ▲ こまつな ▲ はくさい ● あぶらあげ しょうゆ					えだまめとコーンのスープに ▲ えだまめ ▲ とうもろこし とりガラスープ ■ さとう					うめひじき ● ひじき ■ ごま ▲ うめぼし かつおだし					ハロウィンゼリー(1こ) ■ ブチゼリー(ぶどう)					だいがくいも ■ さつまいも ■ なたねあぶら ■ さとう				
りんごジャム(1ふくら) ■ ジャム(りんご)																								

※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。

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 学校給食 栄養摂取量 (中学年 平均)	630	24.5	19.8	2.4
学校給食 栄養摂取基準 (※)	650	21~32.5	18~21	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)

こんだて表のマークについて

- …黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- …赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

○…卵を使用している献立

🥛…乳を使用している献立

👩👧…小学校と中学校で同じメニュー
(食材はかわる場合があります)

㊤…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

地産地消



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【 トマトビューレN、小松菜 】



こんだて表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

こんだて表 アレルギー表は こちら		給食のレシピは こちら	
-------------------------	--	----------------	--

～日本全国味めぐり～

10月21日(水)「石川県」



「ぶりのてりやき」

石川県でとれる鱈の量は全国トップクラスです。給食では照り焼きにしました。

「じぶに」

江戸時代から親しまれている石川県の代表する煮物ですが、鴨肉に小麦粉やたくり粉をまぶして煮込むのでとろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉で代用しています。

「あいませ」

石川県の能登地方で食べられている正月やハレの日に欠かせない郷土料理のひとつです。家庭によって様々な地元野菜が使われています。